

10. Будрина, Е. Г. Динамика интеллектуального развития в подростковом возрасте в условиях разных моделей обучения: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / Е. Г. Будрина; Ин-т психологии РАН. – М., 2005. – 30 с.

11. Елисеев, О. П. Конструктивная типология и психодиагностика личности / О. П. Елисеев. – Псков: Изд-во ПОИУУ, 1994. – 280 с.

12. Лобанов, А. П. Стили обучения в контексте двухуровневой подготовки специалистов / А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова, Н. П. Радчикова // Выш. шк. – 2013. – № 6. – С. 50–56.

13. Райгородский, Д. Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учеб. пособие / Д. Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ, 1998. – 672 с.

(Дата подачи: 25.01.2016 г.)

A. В. Лузько

Республиканский институт высшей школы, Минск

A. V. Luzko

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 378.178

СТРЕСС У СТУДЕНТОВ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ STRESS AMONG STUDENTS: CAUSES AND CONSEQUENCES

В статье освещены теоретические взгляды на проблему стрессоустойчивости у студентов. Раскрыты причины стрессов у обучающихся, приводится классификация студентов в зависимости от уровня стрессоустойчивости. Представлены результаты эмпирического исследования, направленного на выявление уровня стрессоустойчивости у студентов Мозырского государственного педагогического университета имени И. П. Шамякина, Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники, Полесского государственного университета.

Ключевые слова: стресс; стрессоустойчивость; студенты.

The article highlights the theoretical views on the issue of stress among students. The reasons of stress in students, a classification of students, depending on the stress level. The article presents the results of empirical research aimed at identifying the stress level of the students of the Mozyr State Pedagogical University. IP Shamyakin, Belarusian State University of Informatics and Radio Electronics, Polesie State University.

Key words: stress; resistance to stress; students.

В современном динамично развивающемся мире главной ценностью является сохранение здоровья человека как одной из важных объективных составляющих его жизнедеятельности. При этом определяющим фактором, способствующим повышению работоспособности личности и координирующим некоторые характеристики здоровья, выступает психическая устойчивость к стрессовым ситуациям. Высокий уровень психической устойчивости (стрессоустойчивости) является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

В мировой психолого-педагогической науке накоплен обширный материал по проблеме стрессоустойчивости: раскрываются понятия стресса и стрессоустойчивости, рассматривается природа стресса, его виды, способы преодоления, причины возникновения стресс-факторов, уровни стрессоустойчивости,

особенности стресса и стрессоустойчивости в спортивной, военной и учебной деятельности, структура стрессоустойчивости (Л. М. Аболин, В. А. Бодров, Б. Х. Варданян, П. Б. Зильберман, Р. Э. Попова, Н. В. Суворова, А. А. Андреева, М. Л. Хуторная, Ли Канг Хи, Р. М. Шагиев, А. Л. Рудаков, Т. С. Тихомирова, N. Naan, S. Hobfall, S. Kobasa, A. A. Pean, C. B. Субботин, A. Lehtonen, O. B. Лозгачева, М. М. Калашникова, Т. Г. Бохан, В. В. Банников, С. Ю. Визитова, А. А. Баранов и др.). Однако остается немало вопросов, связанных с пониманием специфических особенностей стресса и стрессоустойчивости у студентов. Формирование стрессоустойчивости у студентов в процессе обучения в УВО является малоизученной проблемой, хотя некоторые ее аспекты отражены в работах ряда авторов (О. В. Лозгачева, Т. В. Серeda, М. Л. Хуторная, Е. Г. Щукина, А. А. Андреева и др.).

Проведенный анализ научных источников показал, что единого подхода к формулировке определения стрессоустойчивости нет.

По мнению ведущего специалиста в области изучения психологического стресса В. А. Бодрова, стрессоустойчивость – это интегративное свойство человека, которое, во-первых, характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т. п.) и внутренней (личной) среды и деятельности; во-вторых, оно определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях; в-третьих, проявляется в активации функциональных ресурсов (и оперативных резервов) организма и психики, а также в изменении работоспособности и поведения человека, направленных на предупреждение функциональных расстройств, негативных эмоциональных переживаний и нарушений эффективности и надежности деятельности [1, с. 352].

В теоретическом исследовании Ли Канг Хи, посвященном формированию стрессоустойчивости у взрослых, устойчивость к стрессу определяется как психофизическое состояние человека, обеспечивающее оптимальную адаптацию к экстремальным условиям, позволяющее решать возложенные на него служебные и бытовые задачи без потерь (физических и психических), т. е. находясь в состоянии психофизического равновесия [2, с. 26].

Согласно М. Л. Хуторной, стрессоустойчивость представляет собой интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимально успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке [3, с. 41–42].

А. А. Андреева в своем диссертационном исследовании рассматривает стрессоустойчивость как фактор, влияющий на отношение студентов к учебной деятельности, и определяет стрессоустойчивость как комплексное свойство личности, которое характеризуется необходимой адаптацией студента к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе учебной деятельности, обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется с помощью

способов совладающего поведения в эмоциональной, мотивационной, когнитивной и поведенческой сферах деятельности личности [4, с. 39].

Особо остро стоит вопрос формирования высокого уровня стрессоустойчивости в УВО. Студенческий возраст, несмотря на кажущуюся легкость и беззаботность, требует от студента значительного эмоционального напряжения. С одной стороны, возникновение стрессовых ситуаций обусловлено специфическими особенностями процесса обучения в УВО. К причинам, вызывающим стресс в учебной деятельности, могут быть отнесены: большая учебная нагрузка, адаптация к обучению в вузе, экзамены, зачеты, различные формы контроля учебной деятельности, неуспеваемость, несоблюдение режима дня, отсутствие интереса к дисциплине, конфликт с преподавателями и др. С другой стороны, в качестве причин возникновения стрессовых ситуаций у студентов лежат и личностные факторы: конфликты с окружающими, неумение распоряжаться денежными средствами, смена места жительства и др. При этом чем выше уровень стрессоустойчивости у обучающихся, тем легче и быстрее они справляются со стрессовой ситуацией.

Рассматривая природу стрессоустойчивости, следует отметить, что во многом уровень стрессоустойчивости зависит от наследственных особенностей функционирования нервной системы. Развитие и становление человека в детстве определенным образом влияет на уровень стрессоустойчивости, однако она не является константой. Прилагая определенные усилия, стрессоустойчивость можно повысить посредством специальных упражнений и тренировки.

В зависимости от уровня стрессоустойчивости в психолого-педагогической литературе встречается следующая классификация людей: стрессонеустойчивые, стрессотренируемые, стрессотормозные, стрессоустойчивые.

Стрессонеустойчивые студенты с большим трудом приспосабливаются к новой обстановке, сложно адаптируются к обучению в вузе, они больше, чем остальные группы, подвержены негативному действию стресс-факторов. Комфортно такие студенты себя чувствуют в условиях полной стабильности. Даже малейшее нарушение устоявшегося образа жизни приводит таких студентов в замешательство, им сложно сосредоточиться и принять нужное решение, начать действовать. Этим студентам присущ низкий уровень стрессоустойчивости.

Стрессотренируемые студенты неплохо чувствуют себя в обычных условиях современной жизни, полной перемен. Для них очень важны плавные и постепенные изменения. В условиях интенсивного стрессового воздействия такие студенты приходят в растерянность. Им присущ средний уровень стрессоустойчивости.

Стрессотормозные студенты характеризуются высокой стойкостью личных жизненных позиций, достаточно спокойным отношением к внешним переменам, стабильностью и готовностью к серьезным переменам. Они легко адаптируются к обучению в вузе. У таких студентов наблюдается высокий уровень стрессоустойчивости.

Для стрессоустойчивых студентов характерен очень высокий уровень стрессоустойчивости: они могут адаптироваться к кардинальным переменам и хоро-

шо переносят различные изменения, без перенапряжения переносят серьезные психические нагрузки, более устойчивы к различным стрессогенным факторам. Однако исследователи отмечают, что данной категории студентов в большей степени, чем другим группам, присущи и такие негативные характеристики личности, как жестокость, безразличие, неспособность к сочувствию.

Таким образом, стрессоустойчивость у студентов путем правильно организованной учебно-воспитательной, досуговой деятельности подлежит коррекции и тренировке.

С целью выявления уровня стрессоустойчивости у студентов было проведено эмпирическое исследование среди студентов Мозырского государственного педагогического университета имени И. П. Шамякина, Белорусского государственного университета информатики и радиоэлектроники, Полесского государственного университета. В исследовании приняли участие 311 респондентов, среди них 146 (46,95 %) – юноши, 165 (53,05 %) – девушки (таблица 1). Возраст обследуемых – от 17 до 23 лет.

Таблица 1

Количество студентов, принявших участие в исследовании

Вуз	Всего	Муж	Жен
МГПУ имени И. П. Шамякина	102	38	64
ПГУ	103	39	64
БГУИР	106	69	37
	<i>311</i>	<i>146</i>	<i>165</i>
		46,95 %	53,05 %

Для выявления уровня стрессоустойчивости у студентов использовался стресс-тест Дж. Тейлора в адаптации Т. А. Немчинова. Согласно данной методике можно выделить высокий, средний и низкий уровни стрессоустойчивости, а также сильнейшее состояние стресса. Результаты проведенного исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Уровни стрессоустойчивости у студентов

Уровень стрессоустойчивости	Баллы	Всего	%
Высокий	5–15	132	42,44 %
Средний	16–25	100	31,82 %
Низкий	26–40	78	25,08 %
Сильнейшее состояние стресса	41–50	1	0,32 %

Сравнительный анализ уровней стрессоустойчивости у студентов по вузам также показал, что имеются некоторые отличия в показателях (рис. 1). Так, в МГПУ имени И. П. Шамякина высокий уровень стрессоустойчивости у студентов (12,22 %) несколько ниже, чем у студентов БГУИР (14,79 %) и ПГУ (15,43 %). При этом низкий уровень стрессоустойчивости у студентов МГПУ имени И. П. Шамякина выше (9,65 %), чем у студентов БГУИР (7,72 %) и ПГУ (8,04 %).

Дальнейший анализ проведенного исследования показал, что имеются существенные отличия в уровнях стрессоустойчивости студентов по половому признаку (рис. 2).



Рис. 1. Сравнительный анализ уровней стрессоустойчивости у студентов по вузам

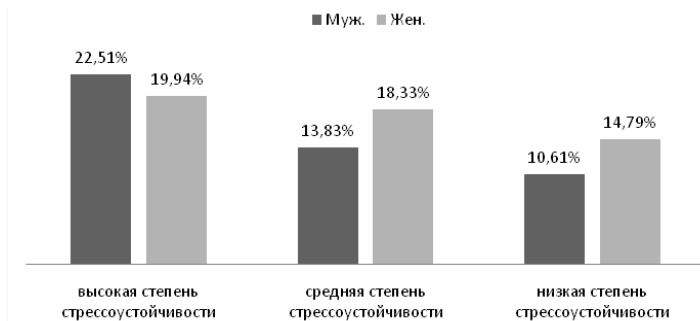


Рис. 2. Сравнительный анализ уровней стрессоустойчивости по половому признаку

Низкий (14,79 %) и средний (18,33 %) уровни стрессоустойчивости в большей степени присущи девушкам, в то время как у 10,61 % юношей низкий уровень стрессоустойчивости, а у 13,83 % – средний. При этом высокий уровень стрессоустойчивости у юношей выше, чем у девушек, на 2,57 %. Определенную роль в том, почему девушки больше подвержены стрессам и депрессии, играет особый гормональный фон. Несмотря на то, что мужчины физиологически более устойчивы к воздействию негативных стрессовых ситуаций, они все же психологически менее гибкие и переносят стрессы хуже, чем женщины. При этом последствия от стресса и неумение с ним справиться у мужчин гораздо серьезнее, чем у женщин. Со слов Т. Чаплин, «женщины более склонны фокусироваться на негативных эмоциях, полученных вследствие стрессовых ситуаций, например, они часто размышляют о своем эмоционально негативном состоянии. Мужчины, напротив, отвлекаются от негативных эмоций, стараются о них не думать. Открытие, доказывающее, что при стрессе у мужчин поднимается давление, показывает, что они будут использовать алкоголь, чтобы отвлечься от

физического дискомфорта» [5]. Следовательно, у женщин как следствие реакции на стресс наблюдаются головные боли, панические реакции, депрессии, в то время как мужчины чаще страдают различными видами зависимостей (компьютерной, никотиновой, алкогольной).

Таким образом, низкий уровень стрессоустойчивости у студентов, неумение справляться с многочисленными стрессами приводит к возникновению патологических зависимостей и проблем со здоровьем, что негативно отражается на качестве подготовки будущего специалиста. Следовательно, повышение уровня стрессоустойчивости у студентов должно проводиться в образовательно-развивающем пространстве вуза в процессе профессиональной подготовки обучающегося и включать психодиагностику, консультативную работу, пропаганду разнообразных способов здорового образа жизни, разнообразие досуговой деятельности, активацию и актуализацию психологических резервов личности, многочисленные спецкурсы и тренинги (например «Тренинг стрессоустойчивости»).

Список использованных источников

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: Изд-во «ПЕР СЭ», 2006. – С. 352.
2. Ли Канг Хи. Социально-психологические технологии формирования стрессоустойчивости человека: дис. ...канд. психол. наук: 19.00.05 / Ли Канг Хи. – М.: РГСУ, 2005. – 201 с.
3. Хуторная, М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / М. Л. Хуторная. – Тамбов, 2007. – 182 с.
4. Андреева, А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / А. А. Андреева. – Тамбов, 2009. – 219 с.
5. Николаева, С. В. Особенности развития стресса у мужчин и женщин [Электронный ресурс] / С. В. Николаева. – Режим доступа: <http://xreferat.com/77/5515-1-osobennosti-razvitiya-stressa-u-muzhchin-i-zhenshin.html>. – Дата доступа: 18.02.2016.

(Дата подачи: 18.02.2016 г.)

Т. Н. Малостева

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, Минск

T. N. Malastseva

The Academy of Public Administration under the aegis
of the President of the Republic of Belarus, Minsk

УДК 339.137.2

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ЛОЯЛЬНОСТИ УЧЕБНО-ВСПОМОГАТЕЛЬНОГО ПЕРСОНАЛА И ОРГАНИЗАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

A STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN AUXILIARY PERSONNEL LOYALTY AND ORGANIZATIONAL CULTURE IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS