

Таким образом, правовой статус куратора в учреждениях высшего образования – это совокупность прав, обязанностей и ответственности последних. Также можно сделать вывод о том, что в Инструкцию об организации работы куратора студенческой группы высшего учебного заведения необходимо внести изменения и дополнения, изложив текст в новой редакции, соответствующей состоянию современного образовательного и трудового законодательства. Кроме того, для единообразного понимания и применения норм права желательно ввести понятие «куратор», «кураторство», а также предусмотреть соответствующие функции у педагогических работников в Едином квалификационном справочнике должностей служащих «Должности служащих, занятых в образовании» (выпуск 28).

Список использованных источников

1. Лазарчук, Е. А. Актуальные вопросы правового регулирования деятельности куратора учебной группы в учреждении высшего образования / Е. А. Лазарчук // Высшая школа: проблемы и перспективы: материалы 13-й Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 20 февр. 2018 г. : в 3 ч. – Ч. 2. – Минск : РИВШ, 2018. – С. 370–375.

УДК 159.9.072

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И КОПИНГ-СТРАТЕГИИ СТУДЕНТОВ КАК КОМПОНЕНТЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Е. С. Макеева, М. В. Сидорова

Белорусский государственный экономический университет, Минск, Беларусь

Профессиональное самосовершенствование является обязательным условием повышения уровня профессиональной компетентности будущих специалистов. В данной работе авторами представлен анализ понятий стрессоустойчивости и копинг-стратегии, дана характеристика взаимосвязи уровня стрессоустойчивости и копинг-стратегий студентов экономического профиля обучения.

Ключевые слова: профессиональное самосовершенствование, компетентность, стрессоустойчивость, копинг-стратегии.

STRESS RESISTANCE AND COPING STRATEGIES OF STUDENTS AS COMPONENTS OF PROFESSIONAL SELF-IMPROVEMENT

E. S. Makeeva, M. V. Sidorova

Belorussian State Economical University, Minsk, Belarus

Professional self-improvement is a prerequisite for increasing the level of professional competence of future specialists. In this work, the authors present an analysis of the concepts of stress resistance and coping strategy, characterize the relationship of the level of stress resistance and coping strategies of students with an economic education profile.

Key words: self-improvement, competence, stress resistance, coping strategies.

Изменения, происходящие в системе высшего образования Республики Беларусь, требуют повышения уровня профессиональной компетентности будущих специалистов, обязательным условием которой является самосовершенствование личности. Профессиональное самосовершенствование – это процесс целенаправленных действий над собой, направленный на развитие профессионально значимых качеств личности, знаний, умений и навыков в соответствии с требованиями профессиональной деятельности, общества и собственной программой развития.

Проблему профессионального самосовершенствования и его компонентов рассматривали как зарубежные, так и отечественные ученые (А. Адлер, К. А. Абульханова-Славская, А. В. Брушлинский, А. А. Деркач, И. А. Зимняя, А. Маслоу, А. Н. Леонтьев, К. Роджерс, С. Л. Рубинштейн и др.). Авторы изучают различные подходы к данному понятию, условия формирования и развития, проводят сравнительный анализ профессионального самосовершенствования специалистов разных профессий и уровней. В структуре профессионального самосовершенствования ученые выделяют следующие компоненты: профессиональные задачи и действия (приемы и технологии), профессионально важные качества личности (профессиональная обучаемость, наличие внутреннего локуса контроля, профессиональное целеполагание, позитивная Я-концепция, высокий уровень притязаний, адекватная самооценка, мотивация самореализации, высокий уровень стрессоустойчивости, наличие адаптивных копинг-стратегий и др.).

Целью нашего исследования было определить характер связи между уровнем стрессоустойчивости и копинг-стратегиями студентов экономического профиля обучения.

Под стрессоустойчивостью мы понимаем совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить стресс – значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями не только профессиональной деятельности, но и повседневной – без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. По мнению В. А. Бодрова стрессоустойчивость – это интегративное свойство человека, которое: 1) характеризует степень его адаптации к воздействию экстремальных факторов внешней (гигиенические условия, социальное окружение и т. п.) и внутренней (личной) среды и деятельности; 2) определяется уровнем функциональной надежности субъекта деятельности и развития психических, физиологических и социальных механизмов регуляции текущего функционального состояния и поведения в этих условиях; 3) 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]. Таким образом, стрессоустойчивость – важный фактор сохранения нормальной работоспособности, эффективного взаимодействия с окружающими и внутренней гармонии человека в трудных, стрессовых условиях.

Под копинг-стратегиями мы понимаем осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями и порождающими их условиями [2].

В исследовании приняли участие студенты 1 курса ГУО «Белорусский государственный экономический университет». Общий объем выборки составил 60 человек. Из них: девушки – 39 человек (65%) и 21 человек – юноши (35%), в возрасте 17–18 лет.

Уровень стрессоустойчивости выявлялся посредством методики Т. Холмса и Р. Раге «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации». Для определения ведущих копинг-стратегий студентов использовался опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла [3].

Анализ результатов проведенного исследования свидетельствует о том, что в данной выборке доминируют испытуемые со средним (пороговым) уровнем устойчивости к стрессогенным ситуациям – 32 человека (53,3%). Для таких людей характерна средняя степень стрессовой нагрузки, которая снижается с увеличением стрессовых ситуаций в жизни. Это приводит к тому, что студенты-экономисты вынуждены большую долю своей психической энергии и личностных ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе обучения в вузе. Реже среди будущих экономистов встречаются испытуемые с высоким уровнем стрессоустойчивости – 18 человек (30%). Для этих студентов характерна минимальная степень стрессовой нагрузки, что позволяет им эффективно справляться с любыми негативными психическими состояниями. В группе студентов-экономистов практически не встречаются испытуемые с низким уровнем сопротивляемости стрессу – 10 человек (16,7%).

Выявление доминирующих копинг-стратегий в выборке студентов экономического профиля обучения показало, что среди них распространены испытуемые с высокой степенью выраженности по шкале «поиск социальной поддержки» (23 человека – 38,3%). Это значит, что в стрессовых ситуациях, у них возникает стремление поделиться своими переживаниями с другими людьми, обсудить с ними ситуацию, найти у них сочувствие и понимание. Реже в анализируемой выборке встречаются студенты-экономисты с выраженностью шкал: «ассертивные действия» (18 человек – 30%), при которых обучающиеся активно и последовательно отстаивают свои интересы, открыто заявляют о своих целях и намерениях, уважая при этом интересы окружающих; «вступление в социальный контакт» (17 человек – 28,3%) который позволяет будущим экономистам совместно с другими людьми общими усилиями эффективно разрешать стрессогенные ситуации; «осторожные действия» (15 человек – 25%), дающие возможность испытуемым избегать риска, ничего не принимать на веру, долго готовиться в трудных жизненных ситуациях, прежде чем действовать; «импульсивные действия» (14 человек – 23,3%), заставляющие студентов действовать по первому побуждению, под влиянием внешних обстоятельств или эмоций, без предварительного обдумывания своих поступков. Гораздо реже будущие экономисты прибегают к таким копинг-стратегиям как «избегание» (7 человек – 11,7%), которое способствует тому, что испытуемые уклоняются от решительных действий, требующих большой напряженности и ответственности за последствия, стремятся избегать конфликтных ситуаций, откладывают решение возникающих проблем; «манипулятивные действия» (5 человек – 8,3%), позволяющие студентам-экономистам добиваться поставленных целей посредством использования других людей для их реализации. Еще реже испытуемые в преодолении стрессогенных ситуаций прибегают к стратегиям – «агрессивные действия» (4 человека – 6,7%), которые проявляются в тенденции испытывать негативные чувства при неудачах и конфликтах с другими людьми, обвинять окружающих в чем-либо, испытывать чувства гнева, раздражения, внутренней напряженности, разочарования, неудовлетворенности. Практически отсутствуют в данной выборке студенты с выраженностью шкалы «асоциальные действия» (1 человек – 1,7%). Это говорит о том, что для будущих экономистов несвойственно выходить за социально допустимые рамки и ограничения, не считаясь с обстоятельствами и интересами других людей.

Для доказательства гипотезы нашего исследования мы использовали корреляционный анализ Пирсона, который позволил установить наличие прямой связи между высоким уровнем стрессоустойчивости и копинг-стратегиями: «ассертивные действия» ($r = 0,50, p \leq 0,05$), «вступление в социальный контакт» ($r = 0,46, p \leq 0,05$) и «поиск социальной поддержки» ($r = 0,75, p \leq 0,05$). А также, наличие обратной связи между высоким уровнем сопротивляемости стрессу и копинг-стратегией «осторожные действия» ($r = -0,76, p \leq 0,05$); между средним уровнем стрессоустойчивости и стратегией «избегание» ($r = -0,43, p \leq 0,05$). Наличие положительной корреляционной связи указывает на то, что чем выше у студентов-экономистов уровень стрессоустойчивости, тем выше у них выраженность таких копинг-стратегий как ассертивные действия, вступление в социальный контакт и поиск социальной поддержки. Наличие обратной корреляционной зависимости говорит о том, что чем выше у испытуемых уровень сопротивляемости стрессогенным факторам, тем ниже у них выраженность таких копингов, как осторожные действия и избегание. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение на 5% уровне статистической значимости.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

1. В выборке студентов-экономистов чаще встречаются испытуемые со средним и высоким уровнем стрессоустойчивости.
2. Среди будущих экономистов распространены испытуемые, которые в стрессогенных ситуациях прибегают к копинг-стратегиям, ассертивным действиям, вступлению в социальный контакт и поиску социальной поддержки.
3. При определении существования статистической связи между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями в анализируемой выборке было установлено, что при повышении уровня сопротивляемости стрессогенам повышается выраженность таких копинг-стратегий, как ассертивные действия, вступление в социальный контакт, поиск социальной поддержки и понижается выраженность таких копинг-стратегий, как осторожные действия и избегание.

Список использованных источников

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык [Электронный ресурс]. – М., 1999. – Режим доступа: <http://psychologylib.ru/books/item/f00/s00/z0000040/index.shtml>. – Дата доступа: 17.03.2018.
3. Фетискин, Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии. – 2009. – 339 с.

УДК (378 + 796) (073)

АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ СТУДЕНТОВ НЕПРОФИЛЬНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Э. А. Мусейчик

Брестский государственный университет им. А. С. Пушкина, Брест, Беларусь

В статье выделяются основные направления преподавания дисциплины «Физическая культура» в вузе на современном этапе. Определены цели и задачи физического воспитания студенческой молодежи. Проводится анализ теоретического и практического материала по курсу «Физическая культура».

Ключевые слова: физическая культура, теория и практика физической культуры, учебный процесс.

ACTUAL QUESTIONS OF THE DISCIPLINE “PHYSICAL EDUCATION” FOR STUDENTS OF NOT PROFILE SPECIALTIES

E. A. Maiseichyk

Pushkin Brest State National University, Brest, Belarus

The main directions of teaching the discipline of «Physical culture» in Higher Educational Establishment at the present moment are being told about in this article. The aims and tasks of spreading of physical culture among students youth. The analysis of teoretical and practical material on the course of «Physical culture» is being carried out.

Key words: physical education, theory and practice of physical education, educational process.

Учебная дисциплина «Физическая культура» обязательна для всех специальностей высших учебных заведений Республики Беларусь. Являясь характеристикой общей и профессиональной культуры, она служит