

Список использованных источников

1. Годфруа, Ж. Что такое психология / Ж. Годфруа. – М., 1992.
2. Мясичев, В. Н. Психология отношений: избр. психол. тр. / В. Н. Мясичев; Моск. психол.-соц. ин-т; под ред. А. А. Бодалева. – 4-е изд. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2011. – 400 с.
3. Лямин, Д. П. Изменение социальных установок населения в ходе психологической войны / Д. П. Лямин // Вестн. Воен. акад. Респ. Беларусь. – Минск, ВА РБ, 2015. – № 4. – 174 с.
4. Московичи, С. Социальная психология / С. Московичи. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 592 с.
5. Likert, R. A. Technique for a meas of attitudes / R. A. Likert // Archive of Psychology. – 1932. – Vol. 7, № 40.

(Дата подачи: 18.02.2020 г.)

Е. С. Макеева, И. И. Рифицкая

Белорусский государственный экономический университет,
Минск

E. Makeeva, I. Rifitskaya

Belorussian State Economical University, Minsk

УДК 159.9.072

УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И СТИЛЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ САМОРЕГУЛЯЦИИ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ

LEVEL OF STRESS RESISTANCE AND STYLE FEATURES OF SELF-REGULATION OF STUDENTS-ECONOMISTS

В статье анализируются различные подходы к пониманию понятий «стрессоустойчивость» и «саморегуляция». В основу данного исследования положено понимание саморегуляции и стрессоустойчивости как способности личности, представляющей собой управление своим психоэмоциональным состоянием. Представлены результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости и стилевых особенностей саморегуляции студентов-экономистов.

Ключевые слова: саморегуляция; стрессоустойчивость; психологическое здоровье; стиль саморегуляции.

The article analyzes various approaches to understanding the concepts of «stress tolerance» and «self-regulation». This study is based on the understanding of self-regulation and stress resistance as a person ability to manage their psychoemotional state. The results of an empirical study of stress resistance and style features of self-regulation of students-economists are presented.

Keywords: self-regulation; stress resistance; psychological health; self-regulation style.

В современной психологии активно развиваются представления о психологическом здоровье личности и его составляющих (Б. С. Братусь, Ф. Е. Василюк, Д. А. Леонтьев, Е. Р. Калитеевская и др.). В своем исследовании мы будем опираться на концепцию психологического здоровья Л. Д. Деминой, в которой оно определяется как «состояние субъекта активности, позволяющее ему полноценно развиваться, своевременно адаптироваться к меняющимся социальным условиям, организовывать свое поведение (жизнедеятельность), удовлетворять основные потребности в обществе в социально приемлемых формах с учетом интересов и деятельности других людей» [3, с. 68].

Одними из ведущих компонентов психологического здоровья наряду с интегральной индивидуальностью, когнитивным стилем [1], локусом субъективного контроля [4] выступают уровень саморегуляции и уровень стрессоустойчивости [3], способствующие эффективному преодолению субъектом трудных жизненных ситуаций.

В современной науке для описания способности личности сохранять адекватность психического состояния и эффективность деятельности в экстремальных условиях исследователи используют различные термины: устойчивость личности, психическая устойчивость, психологическая устойчивость, стрессоустойчивость, устойчивость к стрессу, нервно-психическая устойчивость, эмоциональная устойчивость, морально-психологическая устойчивость, эмоционально-волевая устойчивость, профессионально-психологическая устойчивость [7].

Все перечисленные виды устойчивости специфичны, но в их основе находятся утверждения, что это:

1) способность поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях;

2) способность личности сохранять оптимальное психическое состояние при воздействии негативных факторов [4, с. 143].

Н. И. Бережная рассматривает стрессоустойчивость в комплексном подходе и определяет понятие как качество личности, состоящее из совокупности следующих компонентов:

1) психофизиологического (тип, свойства нервной системы);

2) мотивационного (эмоциональную устойчивость определяет сила мотивов. У одного и того же человека может обнаружиться различная степень стрессоустойчивости в зависимости от того, какие мотивы побуждают его проявлять активность, т. е., изменив мотивацию, можно увеличить (или уменьшить) эмоциональную устойчивость);

3) эмоционального опыта личности, который накапливался в процессе преодоления отрицательных влияний экстремальных ситуаций;

4) волевого, выражающегося в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации;

5) профессиональной подготовленности, информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач;

6) интеллектуального – оценка требований ситуации, прогноз ее возможного изменения, принятие решений о способах действий [7].

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) это свойство 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.

В нашем исследовании под стрессоустойчивостью мы понимаем совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить стресс – значительные и 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.

Высокий уровень стрессоустойчивости позволяет человеку уверенно выдерживать негативные воздействия окружающей среды, психика защищена от влияния разрушающих ее ситуаций и любая деятельность независимо от ее направленности и характера эффективнее, чем у человека, обладающего низким уровнем стрессоустойчивости.

Современные исследования личностных аспектов саморегуляции базируются, в основном, на концепции стиля саморегуляции личности. Согласно точке зрения В. И. Моросановой, О. А. Конопкина и А. К. Осницкого, саморегуляция понимается как «системно организованный психический процесс по инициации, построению, поддержанию и управлению всеми видами и формами внешней и внутренней активности, который направлен на достижение принимаемых субъектом целей».

Согласно теории В. И. Моросановой, «стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные

индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющиеся в различных ее видах» [5]. Стиль саморегуляции проявляется в том, каким образом человек планирует и программирует достижение жизненных целей, учитывает значимые внешние и внутренние условия, оценивает результаты и корректирует свою активность для достижения субъективно-приемлемых результатов, в том, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознаны.

Целью нашего исследования было определить характер связи между уровнем саморегуляции и уровнем стрессоустойчивости, а также описать тип профиля саморегуляции студентов-экономистов.

В исследовании приняли участие студенты 4-го курса специальности «Экономика и управление туристской индустрией» факультета «Коммерция и туристическая индустрии Белорусского государственного экономического университета. Общий объем выборки составил 50 человек, из них 40 девушек (80 %) и 10 юношей (20 %) в возрасте 21–22 года.

Для определения уровня саморегуляции студентов использовался опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой [6]; уровень стрессоустойчивости выявлялся посредством методики «Бостонский опросник стрессоустойчивости “Анализ стиля жизни”» [2].

Определение стиля саморегуляции поведения в выборке студентов экономического профиля обучения показало, что среди них распространены испытуемые с высокой степенью выраженности по шкале «Моделирование» (22 человека, или 46,0 %) (рис. 1). Это значит, что будущие экономисты способны выделять значимые условия достижения целей как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, что проявляется в соответствии программ действий планам деятельности, соответствии получаемых результатов принятым целям.

Реже в анализируемой выборке встречаются студенты-экономисты с выраженностью шкалы «Программирование» (19 человек, или 38,0 %), которая позволяет испытуемым продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, а также детально разрабатывать их последовательность. Программы поведения гибко изменяются в новых обстоятельствах и устойчивы в ситуации помех.

Еще реже среди будущих экономистов имеются испытуемые с выраженностью шкалы «Оценивание результатов» (15 человек, или 30,0 %), что указывает на развитость и адекватность их самооценки, сформированность и устойчивость субъективных критериев оценки результатов деятельности, а также о гибкости в адаптации к изменяющимся условиям деятельности.

Практически отсутствуют в данной выборке студенты с выраженностью шкал «Планирование» (6 человек, или 12,0 %) и «Самостоятельность»

(5 человек, или 10,0 %). Это говорит о том, что большинству будущих экономистов несвойственно самостоятельно ставить цели деятельности и предвидеть их будущие результаты. Испытуемые зависимы от мнений и оценок окружающих и часто некритично следуют чужим советам.

Анализ результатов проведенного исследования показал, что среди студентов-экономистов доминируют испытуемые со средним общим уровнем саморегуляции (34 человека, или 68,0 %), гораздо реже встречаются студенты с низким общим уровнем саморегуляции (11 человек, или 22,0 %) и еще реже – будущие экономисты с высоким общим уровнем саморегуляции (5 человек, или 10,0 %) (рис. 2).

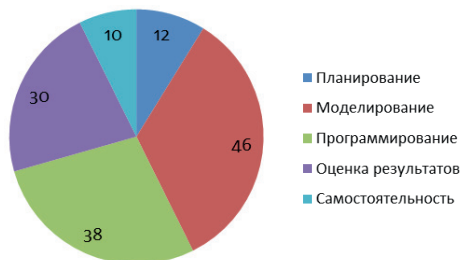


Рис. 1. Процентное соотношение студентов-экономистов по шкалам саморегуляции

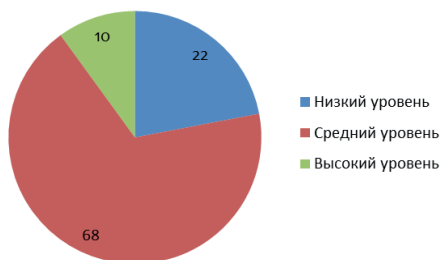


Рис. 2. Процентное соотношение студентов-экономистов по уровням саморегуляции

Таким образом, большинство студентов экономического профиля обучения имеют типичный профиль саморегуляции, который характеризуется сформированностью звеньев моделирования, программирования и оценки результатов, низкой развитостью звеньев планирования и самостоятельности. Для типического профиля характерны недостаточная осознанность целей, фрагментарность и неустойчивость планов, однако развитость регуляторной гибкости позволяет испытуемым быть восприимчивыми ко всему новому, дает хорошую приспособляемость и социальную адаптивность. Высокий уровень развития моделирования помогает быстро оценивать си-

туаацию, верно определять цель деятельности в данных условиях, оперативно строить адекватную ситуации программу действий. Высокий уровень развития по шкале оценки результатов помогает сопоставлять и оценивать промежуточные и конечные результаты, точно определять степень согласования с целью деятельности, выявлять причины и оперативно перестраивать программы действий, вовремя внося необходимые коррективы. Студенты с данным профилем саморегуляции реально оценивают свои возможности и прогнозируют результаты, хорошо предвидят действия и поступки других людей, умеют распределить обязанности при совместной работе.

Данные, полученные в нашем исследовании, также свидетельствуют о том, что в выборке студентов-экономистов доминируют испытуемые со средним уровнем устойчивости к стрессогенным ситуациям – 26 человек (52,0 %). Это приводит к тому, что студенты 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 низким уровнем стрессоустойчивости – 15 человек (30,0 %). Для этих студентов характерна максимальная степень стрессовой нагрузки, что не позволяет им эффективно справляться с любыми негативными психическими состояниями. В группе студентов-экономистов практически не встречаются испытуемые с высоким уровнем сопротивляемости стрессу – 9 человек (18,0 %) (рис. 3).



Рис. 3. Процентное соотношение студентов-экономистов по уровням стрессоустойчивости

Для доказательства гипотезы нашего исследования мы использовали корреляционный анализ Пирсона, который позволил установить наличие прямой связи между средним общим уровнем саморегуляции и средним уровнем стрессоустойчивости ($r = 0,42$, $p \leq 0,05$), шкалой «моделирование» и средним уровнем стрессоустойчивости ($r = 0,57$, $p \leq 0,01$), шкалой «оценка результатов» и средним уровнем стрессоустойчивости ($r = 0,30$, $p \leq 0,05$).

Наличие положительной корреляционной связи указывает на то, что чем выше у студентов-экономистов уровень стрессоустойчивости, тем выше у них выраженность таких показателей, как «моделирование», «оценка результатов» и «средний общий уровень саморегуляции». Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение на 5 % и 1 % уровне статистической значимости.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

1. В выборке студентов-экономистов чаще встречаются испытуемые со средним общим уровнем саморегуляции и средним уровнем стрессоустойчивости.

2. Среди будущих экономистов распространены испытуемые с выраженностью шкал «моделирование», «программирование» и «оценка результатов».

3. При определении существования статистической связи между уровнем саморегуляции и уровнем стрессоустойчивости в анализируемой выборке было установлено, что при повышении уровня саморегуляции повышается сопротивляемость испытуемых стрессогенным факторам.

Список использованных источников

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Грановская, Р. Элементы практической психологии [Электронный ресурс] / Р. Грановская. – СПб., 1997. – 546 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/466876/>. – Дата доступа: 04.02.2020.
3. Демина, Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности / Л. Д. Демина, И. А. Ральникова. – Барнаул, 2000. – 123 с. – Режим доступа: <https://www.twirpx.com/file/466876/>. – Дата доступа: 04.02.2020.
4. Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Академ. Проект, 2009. – 943 с.
5. Моросанова В. И. Стилевая саморегуляция поведения человека. Текст / В. И. Моросанова, Е. М. Коноз // Вопр. психологии. – 2000. – № 2. – С. 188–127.
6. 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.
7. Церковский, А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // Вестн. Витеб. гос. мед. ун-та. – 2011. – Т. 10, № 1. – С. 6–19.

(Дата подачи: 20.02.2020 г.)