

К вопросу о проблеме формирования стрессоустойчивости студентов в учебно-профессиональной деятельности

В статье анализируются исследования учёных о проблеме развития и формирования стрессоустойчивости студентов в условиях образовательной среды вуза. Рассматриваются вопросы тревожности и эмоциональной напряжённости, эмоциональной нестабильности студентов в процессе учебно-профессиональной деятельности. Актуализируется проблема формирования стрессоустойчивости при создании в вузе специальных программ психолого-педагогического сопровождения студенчества.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, студент, учебно-профессиональная деятельность, эмоциональная нестабильность, кризис развития, психолого-педагогическая поддержка

Растущее количество исследований, связанных с проблемой эмоциональных нарушений, сигнализирует о всё большем влиянии на людей стрессовых ситуаций, что связано с социально-экономическими и политическими событиями в нашей стране. Исследования последних лет показывают, что тревожные состояния широко распространены среди студенческой молодёжи. По наблюдениям А. А. Елисейевой, тревожность и эмоциональная напряжённость среди студенческой молодёжи за последние три года демонстрирует тенденцию роста [3, с. 78]. Возрастание требований к личности приводит к тому, что большинство студентов не может справиться с объёмом академических требований. Это является причиной эмоционального неблагополучия, невроза, соматических проблем; ведёт к неуспеваемости и формирует различные страхи.

Явление эмоциональной стабильности студентов выступает одной из актуальных тем, не только обсуждаемых в науке, но и имеющих практическое значение в образовательном пространстве вузов. Исследователями отмечается увеличение численности обучающихся в вузах, испытывающих нарушения в эмоциональной сфере. Следствием этого являются возникающие трудности в адаптации, дисгармония межличностных отношений и стрессовые реакции в учебно-профессиональной деятельности. Исследователи отмечают, что эмоционально нестабильная личность склонна проявлять тревожность и депрессивность. Ученые считают, что развитию и укреплению эмоциональной стабильности могут способствовать различные психотерапевтические техники.

Учебно-профессиональную деятельность студентов мы характеризуем как потенциальную возможность возникновения и развития стрессогенных ситуаций. Очевидно, что для студентов становятся актуальными проблемы формирования стрессоустойчивости, изучение стилей совладающего поведения.

Уточняем, что термин «преодоление стресса» сопряжён с понятием «стрессоустойчивость». Мы принимаем за основу определение Ш. Мельник, в соответствии с которым стрессоустойчивость понимается как «способность противостоять стрессовым факторам учебно-профессиональной деятельности, как способность к преодолению стресса» [4].

Исследуя понятие стрессоустойчивости, мы познакомились с работами многих ученых: А. А. Андреева, А. А. Баранова, С. В. Субботина, Т. С. Тихомирова и др. В работах А. К. Марковой, А. И. Щербакова рассматривается стрессоустойчивость как значимое профессиональное образование человека в системе гуманитарных отношений.

Исследователи А. Бандура, Ф. Е. Василюк, Р. Лазарус отмечают, что с помощью адекватного использования внешних и внутренних ресурсов личности можно повысить уровень стрессоустойчивости. Рассмотрение копинг-стратегий как способов преодоления стрессовых ситуаций представлено в работах Р. Лазурса и С. Фолкмана.

Исходя из анализа изученной социологической, психолого-педагогической литературы, ознакомившись с практическими работами и лучшим педагогическим опытом в вузах по профилактике стресса, мы определили ряд *проблемных аспектов* в области развития способности к преодолению стресса. Это недостаточная психолого-педагогическая компетентность о методах и средствах преодоления стресса; поверхностное представление о методах психотерапии и копинг-стратегиях в преодолении стрессовых ситуаций; слабая мотивированность студентов в системной тренировке по освоению методов стрессоустойчивости.

Среди факторов, которые способствуют возникновению и дальнейшему развитию эмоционального напряжения студентов, в исследовании А. Копытина выделены следующие: длительный учебный день и задания, которые не ясно оцениваются; стремление к получению только хороших оценок; недостаточные умения в организации работы с учебным материалом; стремление продолжать получать стипендию (в том числе повышенную); организационный стресс [2].

Вступая в студенческую среду, юношество испытывает различные стрессогенные ситуации, и как результат у молодых людей возникает нервно-психическое напряжение. В ходе исследований учеными выявлено, что студенческий стресс появляется на фоне множества информационных потоков; например, у первокурсников затруднена адаптация к новым условиям вузовской среды, их тревожит приближение экзаменационного контроля.

Эмпирические исследования ученых свидетельствуют о том, что экзаменационный стресс является одной из первых причин эмоционального напряжения, выступает сильным психотравмирующим фактором. Нами обнаружен ряд исследований, результаты которых подтверждают негативное влияние учебных факторов, формирующих экзаменационный стресс.

Способность человека к реагированию и преодолению стрессовых ситуаций обозначается термином «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивость может являться результатом преодоления стрессовых ситуаций и накопления человеком опыта при работе в сложившихся обстоятельствах, а именно опыта преодоления стресса.

По мнению П. Б. Зильбермана, стрессоустойчивость – это «интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» (цит. по: [3]).

Мы понимаем под стрессоустойчивостью обобщенное свойство личности, которое характеризует ее способность противостоять стрессовым факторам учебно-профессиональной деятельности, обеспечивая ее высокую эффективность и здоровый эмоциональный тонус студента в учебном процессе вуза.

Стрессоустойчивость двойственна, она состоит из личностного и деятельностного компонентов. Например, студент может показывать высокий результат в обучении при небольших усилиях достижения на фоне высокого уровня напряженности и сильных эмоциональных реакциях. Здесь действует личностный уровень, который защищается от дистрессового состояния. Он же может проявлять свою активность и при низких результатах обучения вследствие недостаточной напряженности. Таким образом, процесс формирования стрессоустойчивости в учебно-профессиональной деятельности студента представляет собой процесс усвоения им различных способов адаптации, развитие личностных свойств, ее составляющих.

Что касается психологических компонентов работы над выработкой устойчивого отношения к стрессам, первым и самым известным методом можно считать выработку собственного конструктивного отношения к стрессу.

Учеными выявлено, что стресс приобретает негативное значение тогда, когда становится хроническим, превышает адаптационные возможности организма. Достаточно хорошо изучено, что стрессогенность – особенно в современной социокультурной ситуации – способствует росту нервно-психической напряженности у человека. В условиях стресса возрастает число психосоматических расстройств. Ещё одним из известных методов работы со стрессом является копинг-стратегия (от англ. to cope with – справляться с чем-либо, совладать). Понятие копингов впервые было представлено в работах Р. Лазаруса и С. Фолкмана в рамках транзактной модели стресса.

Ученые, обобщая теоретические основы по вопросу о сложности адаптации студента в условиях образовательной среды, способствуют тем самым разработке программ профилактики психической дезадаптации для студенчества. Мы отмечаем, что в исследованиях по возрастной психологии феномен стрессоустойчивости студенческого возраста является малоизученным. Следовательно,

одной из важных практических задач выступает создание программы с использованием арт-терапевтических средств для формирования стрессоустойчивости.

На основании изложенного можно сделать следующий вывод: проведение мероприятий по профилактике стрессовых состояний студентов в образовательной среде способствует совершенствованию их подготовки к выполнению образовательных и воспитательных задач, а также поддержанию на оптимальном уровне показателей психического здоровья. Разработка мероприятий по психопрофилактике стрессовых состояний студенчества, снижению воздействий стресс-факторов может способствовать повышению качества жизни, улучшению результатов учебной деятельности.

Литература

1. Горшков Е. А., Косоногова В. И. Исследование синдрома эмоционального выгорания у студентов-старшекурсников // Молодой учёный. 2015. № 23.
2. Брехуненко Л. А., Лазаренко Л. А. Психологические особенности подросткового возраста и их влияние на переживание стресса // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2020. № 3(18). С. 493–498.
3. Мальцева С. М., Смирнова Ж. В. Причины возникновения и профилактика синдрома эмоционального выгорания у студентов // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 2. С. 348–350.
4. Мельник Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях. М., 2014. 256 с.

УДК 159.9

*Н. В. Князева (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

Социально-психологические проблемы отчуждения в старости

Статья посвящена теоретическому анализу феномена «отчуждение», который характерен для пожилых людей. Автор обосновывает актуальность изучения социально-психологических проблем отчуждения в старости. Представлен краткий анализ литературных источников по обсуждаемому вопросу, приведены принятые в геронтологии жизненные позиции пожилых людей.

Ключевые слова: социальная геронтология, старение, пожилой возраст, отчуждение, одиночество, социальная психология, субъектность

Несмотря на большое количество публикаций и исследований, рассматривающих проблему геронтологии и отчуждения в старости, само отчуждение как непростой социальный феномен остается не до конца изученным в междисциплинарных исследованиях.