



ЦИТ: 313-0893

УДК 159.9

Ковалева О.Л., Шарапов А.О., Гилязиева Е.А., Павленко Т.А.
ИЗУЧЕНИЕ НЕКОТОРЫХ АСПЕКТОВ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ
И ПРОЦЕССА АДАПТАЦИИ К СРЕДЕ ВУЗа
У СТУДЕНТОВ - ПЕРВОКУРСНИКОВ

*Белгородский государственный национальный исследовательский университет
(НИУ «БелГУ») Россия, 308015, г. Белгород, ул. Победы, 85*

В данной работе рассматриваются аспекты адаптации студентов первого курса ВУЗовской среде, а также возможности и перспективы повышения уровня индивидуальной стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, адаптация, стрессоустойчивость, стресс-факторы, студенты-первокурсники.

Одной из актуальных проблем практической психологии выступает проблема стрессоустойчивости и адаптации студентов-первокурсников к учебному процессу в ВУЗе. Переход от школьного обучения к ВУЗовскому сопровождается изменением существующих форм обучения в условиях качественно и количественно усложняющихся информационных нагрузок. Недостаточность ресурсов адаптации может приводить к истощению эмоциональных ресурсов личности студентов, возможному развитию психосоматических расстройств, развитию инвариантов стресс реакций и т.д. Адаптация школьников к студенческой жизни – сложный и многогранный процесс, в котором задействованы телесные, личностные, и биологических ресурсы индивидов. Проблема адаптации учащихся была и остается одной из разрабатываемых теоретических и прикладных проблем, и не теряет актуальность в условиях становления информационного общества[1]. Целостная система психологической профилактики эмоционального и организационного стресса студентов-первокурсников в настоящее время в ВУЗах отсутствует. Это ставит перед исследователями задачи разработки концептуальных и технологических подходов в создании организационного стресс-менеджмента в системе вузовского образования в России. Подобная система должна включать в себя различные уровни психологической профилактики, направленные на адаптацию к организационной среде ВУЗа, и оказание соответствующей помощи учащимся в рамках специальных адаптационных программ.

В существующих моделях адаптации человека и возникновения инвариантов стресс-реакций доминируют экологический, регуляторный, трансактный подходы. В трансактном подходе стресс понимается как индивидуально-приспособительная реакция на осложнение ситуации, в первую очередь в условиях какой-либо деятельности (профессиональной, учебной). В рамках данного подхода стрессоустойчивость рассматривается как интегративное свойство личности, которое характеризуется взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, и обеспечивает оптимальное взаимодействие



субъекта с окружающей средой в различных ситуациях жизнедеятельности. В зависимости от концептуальной модели стресса рассматриваются как вопросы его психопрофилактики, так и создание условий для активации ресурсов человека на различных этапах адаптации к стрессу. Анализ современной литературы позволил заключить, что психопрофилактика организационного стресса чаще употребляется в рамках понятия «стресс-менеджмент» [3, 5, 6, 9, 11]. В стресс-менеджменте профессиональной деятельности можно выделить два основных уровня: управление стрессами на уровне организации и управление стрессами на уровне отдельной личности. К индивидуальным мерам профилактики, ослабления и предотвращения негативного воздействия стресса относятся, прежде всего, техники релаксации, модификации поведения (coping), поддержания собственного физического здоровья, и физической активности [2,10]. Индивидуальный стресс-менеджмент включает в себя профилактику стрессогенных факторов, техники и способы уменьшения напряжения от неизбежных стрессоров, и организацию системы преодоления их негативных последствий. В современном стресс-менеджменте все чаще используется модель интервенций (SMI – stress management interventions) [6]. В качестве методов интервенции используются медитация, релаксационные тренинги, обратная биологическая связь, когнитивное реструктурирование, управление временем, стратегии разрешения конфликтов. Общеизвестно, что нормальное физиологическое прорабатывание стресса осуществляется через движение. При использовании двигательных психотехник, направленных на снятие мышечно-энергетических блоков, происходит включение систем саморегуляции на эмоциональном и психофизиологическом уровнях. Теоретический анализ основных направлений изучения стресса в психологии позволил выявить терминологическую неопределенность понятия стрессоустойчивости личности человека. В научной литературе до сих пор недостаточно точно определен термин «стрессоустойчивость». По мнению психиатров (Александровский Ю.А., Адо А.Д., А.В. Вальдман, Лебедев В.И. и др.) – это барьер психической адаптации. Психологи (Дикая Л.Г., Конопкин О.А., Моросанова В.И., Сагиев Р.Р.) основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразна. С точки зрения Пряхиной М.В., Шех О.И., Шаралова А.О. – уровень стрессоустойчивости можно повышать тренировкой через психотренинг, целенаправленно воздействуя на всю многоуровневую адаптационную систему личности [9]. Стрессоустойчивость – термин, характеризующий некоторую совокупность личностных качеств, позволяющих переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки. Высокий уровень стрессоустойчивости (интеллектуальной, волевой и эмоциональной), относится к числу профессионально важных качеств и ресурсов личности. Степень готовности к нарастающим психологическим нагрузкам, обретенные компетенции по эффективному контролю стресса, включение при необходимости интервенций, выступают одним из критериев эффективности учебной деятельности.

Задачей нашего исследования выступило изучение степени



стрессоустойчивости студентов на момент вхождение в организационную среду ВУЗа, определение зон риска возможного снижения адаптационных ресурсов, разработка инновационных моделей психологического сопровождения студентов на период кратковременной адаптации. Методологической основой исследования послужили идеи и принципы системного и трансактного подходов, в контексте которых изучение стрессоустойчивости следует рассматривать с точки зрения системности, целостности, структурности, иерархичности и динамичности. База исследования – Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»). В качестве плана исследования выбрана разновидность квазиэкспериментального плана – структурное корреляционное исследование. Организационный метод исследования – метод поперечных срезов. Диагностические срезы запланировано проводить один раз в месяц в течение первого семестра. Результаты позволят выявить динамические тенденции в развитии процесса адаптации и уровня стрессоустойчивости.

Опытно-эмпирическое исследование проводилось в два этапа, первый из которых завершен. На первом этапе в исследовании приняли участие 63 студента-первокурсника факультета психологии, из них 58 девушек и 5 юношей. Возраст студентов – от 17 до 20 лет. Были изучены: возможный уровень психологической устойчивости в стрессовых ситуациях, индекс субъективной комфортности, выявлена степень силы нервной системы (теппинг-тест). Математическая обработка полученных данных проводилась с помощью статистической системы «Stadia» (профессиональная версия для Windows, автор А.П. Кулаичев, МГУ). Диагностический срез проведен в первую неделю сентября, при незначительной учебной нагрузке.

Уровень психической устойчивости студентов-первокурсников определяли с помощью симптоматического опросника «Самочувствие в экстремальных условиях» А. Волков, Н. Водопьянова по следующим симптомам самочувствия: психофизическое истощение (сниженная психическая и физическая активность), нарушение волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения (эмоциональная неустойчивость), вегетативная неустойчивость, нарушение сна, тревога и страхи, склонность к зависимости [4]. Анализ полученных результатов показал, что большинство студентов-первокурсников (82,5 %) имеют высокий уровень психической устойчивости к экстремальным условиям, состояние хорошей адаптированности. В настоящее время студенты готовы поддерживать эффективную трудовую деятельность в различных условиях, в том числе и в ситуации возрастающей нагрузки. Некоторым студентом (16 %) уже требуется затрачивать больше психоэнергетических ресурсов, на момент проведения исследования стрессоустойчивость достигает среднего уровня. В единичных случаях (1,5 % учащихся) можно говорить о низкой стрессоустойчивости, высоком риске патологических стресс-реакций, возможности развития невротических расстройств.

Индекс субъективной комфортности студентов-первокурсников был изучен с помощью методики «Шкалы оценки субъективной комфортности»



А.Б.Леоновой, предназначенной для оценки степени субъективной комфортности переживаемого человеком функционального состояния в данный момент времени во время проведения исследования [7]. Выявлено, что для 33,3% выборки на момент вхождения в организационную среду ВУЗа характерен высокий уровень субъективного комфорта, хорошее самочувствие. у 36,5 % студентов – удовлетворительный уровень субъективного комфорта и нормальное самочувствие. 16% студентов-первокурсников наблюдается тенденция к пониженному самочувствию, и у 14,2 % – плохое самочувствие. Таким образом, у большинства студентов-первокурсников в начале учебного года (82,5 % выборки) отмечается «высокий» уровень стрессоустойчивости, и соответственно, у 69,8 % выборки – «хорошее» и «нормальное самочувствие». У 17,5 % выборки отмечен «средний» и «ниже среднего» уровень стрессоустойчивости (состояние недостаточной адаптированности), и у 30,2 % выборки студентов отмечается «средний» и «ниже среднего» уровень психологической устойчивости (пониженное и плохое самочувствие). Отмечена тесная положительная корреляционная связь между показателями «высокой» и «среднего уровня» комфортности и показателями высокой стрессоустойчивости, и соответственно, низкой комфортности и среднего уровня стрессоустойчивости. Исследование позволило выявить группу студентов, находящуюся в зоне риска (численность которой составляет практически третью часть выборки), на которых в дальнейшем будет направлена интервенция и активный психотренинг. В ходе исследования испытуемые периодически получают обратную связь по результатам анализа полученных данных, что позволяет более осознанно проходить период активной адаптации, дает дополнительную информацию в формировании копинга.

Вывод: требуется внедрение эффективных управленческих решений в учебную среду ВУЗов, направленных на стресс-мониторинг; разработка и внедрение программы сопровождения студентов в адаптационный период.

Литература:

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бабич О.М, Методы саморегуляции и психологической разгрузки. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр ВГУ, 2008. – 40 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР ЭС, 2006. – 523 с.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.: ил. — (Серия «Практикум»).
5. Генковска В.М. Особенности саморегуляции как нормы психической устойчивости личности в стрессовых ситуациях: автореф. дисс. канд. психол. наук. – Киев: КГУ, 1990. – 26 с.
6. Кэри Л.Купер, Филипп Дж. Дэйв, Майкл П.О’Драйсколл. Организационный стресс. Теории исследования и практическое применение/ Пер. с англ. – Харьков, 2007. – 336 с.
7. Леонова А. Б. Комплексная методология анализа профессионального стресса: от диагностики к профилактике и коррекции //Психологический



журнал. – 2004. № 2.

8. Маришук В.Л., В.И. Евдокимов. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. – СПб.: Сентябрь, 2001. – 260 с.

9. Пряхина М.В., Шех О.И., Шаратов А.О. Технологии психологической профилактики организационного стресса сотрудников МВД России. Вестник Санкт-Петербургского Университета МВД России № 1 (53) 2012. – СПб, 2012. – С. 261-268.

10. Сеидов М. М. Релаксация и мобилизация. – Воронеж: НПО МОДЭК, 2002. – 128 с.

11. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

ЦИТ: 313-1027

УДК 159.923.3

Лоза О.О.

ДИФЕРЕНЦІАЦІЯ ТИПІВ ПРОЯВУ ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ

*Дніпропетровський університет ім. А.Нобеля
Дніпропетровськ, Набережна Леніна, 18, 49000*

Розглянуто сучасний стан вивчення типів перфекціонізму. Запропоновано власне авторське бачення типології феномену, а також представлено результати дослідження диференціації типів прояву перфекціонізму.

Ключові слова: перфекціонізм, тип перфекціонізму, особистісна зрілість, оптимальне функціонування.

Перфекціонізм, будучи досить складним особистісним утворенням, різним чином впливає на особистість та її діяльність. Це підтверджено дослідженнями багатьох вчених [3; 6; 17], які пояснили неоднозначний характер його прояву існуванням конструктивних і не конструктивних форм. Зокрема, запропоновано розрізняти перфекціонізм: нормальний і невротичний [15; 16], позитивний і негативний [21], активний і пасивний [12], функціональний і дисфункціональний [5], адаптаційний і дезадаптаційний [20], здоровий і не здоровий [19] та ін. Однак варіативність вияву перфекціонізму вимагає більш глибокого вивчення та дослідження, що спонукає науковців до розробки типологічного підходу у вивченні феномену. Відтак, мета дослідження полягає в аналізі сучасних типологічних підходів до дослідження перфекціонізму, а також теоретичному виокремленні типів й емпіричному дослідженні критеріїв їх диференціації.

Свого часу Дж. Стоєбер та К. Отто [18], запропонували власну модель перфекціонізму, на основі двох параметрів – перфекціоністські занепокоєння (пз) та перфекціоністські прагнення (пп), описали три типи перфекціонізму: здоровий (пз ↓; пп ↑), не здоровий (пз ↑; пп ↑) та неперфекціонізм (пп ↓). Децю пізніше П. Годрю і Д. Вернер-Філіон [13; 14] на засадах моделі 2x2 та двох векторів – я-орієнтований перфекціонізм (яоп) і соціально-приписаний перфекціонізм (спп) виділили чотири субтипи: неперфекціонізм (яоп ↓; спп ↓), чистий я-орієнтований перфекціонізм (яоп ↑; спп ↓), чистий соціально-