

ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ НАПРАВЛЕНИЯ ПОДГОТОВКИ «УПРАВЛЕНИЕ ПЕРСОНАЛОМ» В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ВУЗУ

STUDY OF STRESS RESISTANCE AMONG STUDENTS OF THE DIRECTION OF TRAINING «PERSONNEL MANAGEMENT» IN THE PROCESS OF ADAPTATION TO THE UNIVERSITY

ПОЛУЧЕНО 01.08.2022 ОДОБРЕНО 16.08.2022 ОПУБЛИКОВАНО 31.10.2022

УДК 316.4 DOI 10.12737/2305-7807-2022-11-5-22-25



ПЕРЕДЕРИЙ В.А.

*Канд. социол. наук, доцент, профессор кафедры социологии и культурологии
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина»,
г. Краснодар*

PEREDERIY V.A.

*Candidate of Social Sciences, Associate Professor, Department of Sociology and Culturology,
Kuban State Agrarian University, Krasnodar*

e-mail: veronika1971@inbox.ru



СКРИПНИЧЕНКО Л.С.

*Канд. социол. наук, доцент, доцент кафедры управления персоналом
и организационной психологии, ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»,
г. Краснодар*

SKRIPNICHENKO L.S.

*Candidate of Social Sciences, Associate Professor, Department of Personal Management
and Organization Psychology, Kuban State University, Krasnodar*

e-mail: lud-skr@mail.ru



СКОРОБОГАТОВ В.В.

*Канд. полит. наук, доцент, доцент кафедры политологии и политического управления,
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет», г. Краснодар*

SKOROBOGATOV V.V.

*Candidate of Political Sciences, Associate Professor, Department of Political Science
and Political Management, Kuban State University, Krasnodar*

e-mail: victor_1185@mail.ru

Аннотация

Цель исследования заключалась в выявлении симптомов стресса у студентов и ресурсов, положительно влияющих на адаптационный процесс в вузе, оказывающих воздействие на уровень стрессоустойчивости студентов в период их адаптации к образовательной среде.

В ходе проведенного исследования методом анкетирования (выборка — 225 обучающихся (212 девушек и 13 юноши)) и экспертным интервью (были опрошены работники психологической службы, члены профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета Краснодарского края, осуществляющие воспитательную работу со студентами первого и второго курсов обучения (кураторы и заместитель декана по воспитательной работе, n = 12)), подтвердилась необходимость в проведении комплексного исследования, сочетающего социально-психологические и индивидуально-типологические направления в определении уровня стрессоустойчивости студентов в процессе адаптации к образовательной среде.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, студенты, адаптация, образовательная среда, ценностные ориентации, социальные роли, стрессовые ситуации, социальные перспективы.

Abstract

The purpose of the study was to identify stress symptoms in students and resources that positively affect the adaptation process at the university, which affect the level of stress resistance of students during their adaptation to the educational environment.

During the survey (sample — 225 students) (212 girls and 13 boys)) and expert interviews (psychological service workers, members of the faculty of the Kuban State University of the Krasnodar Territory who carry out educational work with students of the first and second courses of study were interviewed (curators and deputy deans for educational work, n = 12)) confirmed the need for a comprehensive study combining socio-psychological and individual typological directions in determining the level of stress resistance of students in the process of adaptation to the educational environment.

Keywords: stress resistance students, adaptation, educational environment, value orientations, social roles, stressful situations, social perspectives.

АКТУАЛЬНОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Современные условия развития системы высшего образования одной из главных задач профессиональной подготовки специалистов выделяют формирование активной, здоровой, успешной и конкурентоспособной личности будущего профессионала. Процесс адаптации отражает возможности приспособления индивида к условиям социальной среды, определяет мотивацию поведения, формирует содержательные конструкты, устанавливающие отношение личности к социальной действительности [1]. Начало процесса обучения в вузе для каждого студента сопряжено с процессом адаптации, переменами социального пространства, увеличением учебной нагрузки, ростом количества изучаемых дисциплин, что приводит к возникновению у многих молодых людей стресса, фрустрации, а иногда к полной дезадаптивности [3, с. 20]. Как утверждают исследователи, анализирующие проблемы организации жизни, времени и здоровья студентов, поступивших на первый курс вуза, образовательный процесс напрямую связан с изменениями в их жизнедеятельности из-за смены паттернов поведения [8, с. 84866]. Так, в процессе обучения у молодых людей происходит переосмысление ценностных ориентаций и идеалов, неопределенность и размытость социальных перспектив, что может привести к кризису социальной идентичности.

Несмотря на имеющиеся исследования, посвященные процессу адаптации личности в социальной системе и институтах (Е.Г. Антосенков, Т.Н. Вершинина, В.Г. Подмарков, Ж.Т. Тощенко), становлению профессионального обучения и развития (М.П. Будякина, Б.М. Петров, А.Д. Субочева, Н.Н. Федотова, К.У. Чимбеленге), на сегодняшний день наблюдается недостаток работ, направленных на выявление проблемных ситуаций, с которыми сталкиваются студенты в первый год обучения в вузе [7]. Мы придаем особую значимость благоприятному исходу развития процесса адаптации студентов к новым для них условиям образовательной среды в целях успешного усвоения информации и систематизации знаний. Этим и обоснован исследовательский интерес к изучению проблемы стрессоустойчивости, определению уровня тревожности и выявлению ряда факторов, воздействующих на процесс адаптации студентов к образовательной среде вуза.

Целью статьи является выявление симптомов стресса у студентов и ресурсов, положительно влияющих на адаптационный процесс в вузе, оказывающих воздействие на уровень стрессоустойчивости студентов в период их адаптации к образовательной среде. Для достижения цели решены следующие задачи: проведен анализ теоретико-методологических подходов к осмыслению проблематики стрессоустойчивости студентов в условиях их адаптации к вузу; выявлены симптомы и трудности студентов, негативно влияющие на процесс адаптации; определены основные направления поддержки и помощи в процессе их адаптации к условиям образовательной среды вузов. Постановка задач исследования направлена на доказательство выдвинутой гипотезы о том, что степень стрессоустойчивости студентов к образовательной среде вуза зависит от симптомов стресса у студентов и ресурсов, положительно влияющих на адаптационный процесс в вузе.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКОЕ ОСНОВЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Зарубежные работы ученых, анализирующих проблемы адаптации к образовательной среде (А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, Г. Селье, В. Франкл, Х. Хартман), позволяют

определить специфику конструирования теоретической и эмпирической базы исследования вопросов социально-психологической адаптации личности к изменениям среды. Среди работ отечественных авторов, посвященных изучению стрессоустойчивости личности в новых социальных условиях, следует выделить исследования Б.Г. Ананьева, П.К. Анохина, А.А. Бодалева, Л.С. Выготского, А.Н. Леонтьева, А.Н. Жмырикова, С.Л. Рубинштейна, А.В. Петровского. Сущность и особенности стрессоустойчивости раскрыты в работах С.В. Андриевской, Х.Х. Бибулатова, А.Ф. Булнаева, С.И. Дьякова, Р.Ю. Кондрашова, М.С. Полторака, Ж.В. Пузановой; среди работ зарубежных авторов называем исследования S. Dekel, T. Ein-Dor Z. Solomon, M.K. Richmond и других.

Стрессоустойчивость представляет собой один из факторов, отражающих степень адаптации студентов к образовательной среде. Стрессоустойчивость — это совокупность качеств, помогающих индивиду контролировать эмоциональное состояние, которое может отрицательно влиять на деятельность и на окружающих, вызывая различные расстройства [6, с. 136]. Большинство исследователей, характеризуя данное понятие, рассматривают в первую очередь свойства личности, эмоционально-волевое, интеллектуальное и мотивационное взаимодействие [9]. Мы понимаем под стрессоустойчивостью социально-психологическое понятие, включающее индивидуально-психологические особенности и ценностные установки и смысложизненные ориентации личности, сформированные под воздействием социальных факторов и влияния окружающей среды [5].

РЕЗУЛЬТАТЫ ЭМПИРИЧЕСКОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

В результате проведенного эмпирического исследования в период с 2019 г. по 2021 г. с помощью анкетирования были опрошены студенты направления подготовки «управление персоналом» Кубанского государственного университета, выборка — квотная районированная (по полу, возрасту, форме обучения). В опросе приняли участие 225 обучающихся (212 девушка и 13 юношей), возраст респондентов варьирует от 17 до 23 лет. Среди опрошенных 225 человек студенты очного обучения. С помощью экспертного интервью были опрошены работники психологической службы, члены профессорско-педагогического состава вуза, осуществляющие воспитательную работу среди студентов первых и вторых курсов обучения (кураторы и заместитель декана по воспитательной работе, n = 12). Данные категории сотрудников вузов имеют по роду занятости непосредственное взаимодействие со студентами и представление об уровне стрессоустойчивости студентов в процессе адаптации к образовательной среде вуза.

Результаты проведенного исследования показали, что 62,8% студентов в процессе адаптации к обучению в высшем учебном заведении испытывают психоэмоциональные проблемы. С позиции самих обучающихся в процессе знакомства с новой образовательной системой, сменой привычного ритма и образа жизни большинство (52,5%) из них сталкиваются с рядом жизненных трудностей [4, с. 61]. Для 24,7% опрошенных студентов младших курсов очной формы обучения в возрасте от 17 до 21 справиться с психологическими трудностями в одиночку, без помощи родных и близких не представляется возможным. Так, в первый год обучения в стенах вузов доля обратившихся студентов-первокурсников за психологической помощью к специалистам составила 17,7%. Согласно полученным данным среди опрошенных студентов выявлен низкий (46,8%), средний (43,7%)

и высокий (9,5%) уровень тревожности. Соответствующий уровень тревожности позволил установить симптомы, отмеченные респондентами в период адаптации к образовательной среде вуза. Указанные симптомы по схожим характеристикам были объединены в определенные группы и отражены в табл. 1.

Таблица 1

Психофизиологические и психосоциальные симптомы стресса у студентов

| № | Психофизиологические и психосоциальные симптомы стресса | %, от общего кол-ва студентов |
|---|---|-------------------------------|
| 1 | Страх, тревожность, волнение и беспокойство | 45,3 |
| 2 | Подавленность, угнетенность состояния, плохое настроение | 24,7 |
| 3 | Беспомощность, неуверенность в собственных силах, понижение самооценки | 24,1 |
| 4 | Плохая работоспособность, сонливость, утомляемость, потеря аппетита | 29,4 |
| 5 | Усталость, невозможность сконцентрироваться на чем-либо | 34,5 |
| 6 | Плохое самочувствие (головная боль, сердцебиение, одышка, повышение кровяного давления) | 15,5 |
| 7 | Нежелание общения, замкнутость, отстраненность от привычных вещей | 13,3 |
| 8 | Раздражительность, агрессия, внутренняя напряженность | 24,7 |

Процесс адаптации у студентов к образовательной среде связан с повышенными для организма умственными и физическими нагрузками, приспособлением к новым условиям проживания, режиму и графику обучения, изменению социальной системы взаимоотношений и взаимодействий [2]. Данные, отмеченные в приведенной таблице, демонстрируют, что у респондентов обнаруживается ряд психофизиологических и психосоциальных симптомов, которые проявляются у обучающихся в первый семестр учебного года. По мнению самих студентов к факторам, негативно влияющим на индивидуальное самочувствие, относятся: непривычный распорядок дня, с ранним подъемом и поздним отходом ко сну (42,1%); длительные поездки в транспорте к месту учебы (33,2%); переезд на новое место жительства, связанный с расставанием с близкими, необходимостью делить личное пространство с другими студентами (28,5%); повышенная умственная нагрузка за счет увеличения количества учебных дисциплин и подготовкой к занятиям (24,7%); вынужденная самостоятельная забота о себе, связанная с приготовлением пищи, стиркой и уборкой помещения, покупкой необходимых вещей для проживания вдали от дома (20,8%).

Переживание стресса студентами в первый год обучения прежде всего связано с прохождением первой экзаменационной сессии. Эмоциональные переживания, повышенный уровень нервозности, страх и боязнь получить неудовлетворительную оценку по новым учебным дисциплинам приводят к рассеянности внимания, блокировке мыслительных операций, ухудшению памяти [4, с. 60]. Среди опрошенных нами респондентов 45,6% отметили, что в период первой сессии испытали стресс во время его проявления на психологическом (тревога, волнение, раздражительность, депрессия) и биологическом уровнях (тремор, головокружение, учащенное сердцебиение, потливость, заикание, дрожание голоса).

Важно отметить, что в период адаптации к условиям высшего учебного заведения на фоне проявляющихся симптомов тревожности, беспокойства и раздражительности у 24,7% студентов случаются конфликтные ситуации. Чаще

всего в конфликт вовлечено ближайшее окружение «вновь испеченной» студенческой молодежи — это родители и родственники (48,8%). Среди других социальных категорий людей, с которыми в последнее время у первокурсников возникли проблемы в общении, отмечены друзья (27,9%), одноклассники или однокурсники (23,3%), незнакомые люди (22,1%), преподавательский состав (4,7%) и обслуживающий персонал вуза (2,3%). Споры и разногласия возникали по причине недопонимания (24%), плохого настроения и угнетенности (18%), усталости и нервозности (15%), несправедливости (10%), отстаивания собственного мнения (8%), столкновения личных (7%) или профессиональных (6%) интересов, нерешаемости бытовых проблем (5%), неадекватности оппонентов (4%), нехватки внимания (3%).

Эффективность процесса адаптации студентов к условиям образовательной среды вуза зависит от ряда условий. Процентное соотношение выборов студентов ресурсов, положительно влияющих на адаптационный процесс в вузе, представлено в табл. 2.

Таблица 2

Ресурсы, положительно влияющие на адаптационный процесс в вузе

| № | Ресурсы, положительно влияющие на адаптационный процесс в вузе | % |
|---|--|------|
| 1 | Внимание и забота со стороны сотрудников вуза | 36,1 |
| 2 | Родительская опека и поддержка | 30,1 |
| 3 | Налаженные отношения с одноклассниками | 64,9 |
| 4 | Работа над собой и своим психоэмоциональным состоянием | 71,8 |
| 5 | Психологическая помощь и поддержка | 28,2 |

Вполне закономерно, что наибольший показатель принадлежит ресурсам, связанным с внутренней работой студента над собой по преодолению стресса. Полученные результаты показывают, что адаптация студентов к вузу является многоплановым процессом, в котором задействовано большое количество людей — как первичных агентов, участвующих в процессе социализации (родители, друзья), так и вторичных агентов в лице специалистов, имеющих непосредственное профессиональное отношение к системе высшего образования (сотрудники вуза, психологи).

На примере работы факультета управления и психологии Кубанского государственного университета в области адаптации студентов-первокурсников к новым условиям среды можно констатировать, что в целом в вузе и на факультете созданы не только благоприятные материальные условия, предоставляющие комфортное проживание, качественное питание и обучение, но и проявлена забота о социально-психологическом состоянии обучающихся. Так, помощь в вопросах саморегуляции поведения и коррекции психоэмоционального состояния и благополучия, повышения уровня жизнестойкости и стрессоустойчивости проводится на бесплатной основе командой волонтеров, состоящей из сотрудников вуза и студентов-волонтеров. Психологическая деятельность со студентами осуществляется в Кубанском государственном университете Психологической службой КубГУ. Среди основных форм квалифицированной работы со студентами первых курсов обучения ведущими специалистами применяются психологическая диагностика и консультирование, психологическая коррекция (арт-терапия, сказкотерапия, игровая терапия, аналитическая терапия), отражающиеся в специально разработанных Программах адаптации первокурсников к условиям образовательной среды.

Мы отмечаем необходимость в проведении комплексного исследования в определении уровня стрессоустойчивости

студентов в процессе адаптации к образовательной среде. Важно проводить диагностику стрессовых состояний, основанных на характере взаимоотношений студентов в группах, взаимодействии с профессорско-преподавательским составом и сотрудниками вуза, формированием новых образовательных компетенций, выработкой активной жизненной позиции и осознанием своей роли в обществе в целом [10]. С этой целью возникает необходимость в мониторинге самочувствия и настроений студентов в первый год обучения в период адаптации к образовательной среде вуза, разработке и совершенствовании программ сопровождения первокурсников. Программы должны быть направлены на повышение уровня адаптации, профилактику у студентов дезадаптационных, девиантных форм поведения, повышении ценностной значимости здоровья и уровня личностной организованности.

ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОВЕДЕННОГО ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ полученных данных показал, что особенности и уровень развития стрессоустойчивости студентов к образовательной среде вуза необходимо изучать, применяя комплексный подход, включающий совокупность педагогических, социально-психологических механизмов, отвечающих индивидуально-типологическим свойствам и личностным характеристикам обучающихся. Среди предлагаемых мероприятий следует выделить: вовлеченность студентов в волонтерскую деятельность; участие в различных мероприятиях студенческих объединений вузов; согласованную работу профессорско-преподавательского состава, кураторов, психологической и социально-воспитательной служб вузов; привлечение старшекурсников в роли наставников для первокурсников; использование интерактивных форм занятий; участие студентов в профориентационной работе со старшеклассниками.

Изучение проблем стрессоустойчивости у студентов в первые годы обучения в условиях адаптации к образовательной среде вуза позволяет сформулировать вывод о том, что благоприятноехождение периода адаптации личности первокурсников способствует успешной социализации и формированию позитивных ориентаций и установок, творческой энергии, креативности, духовного развития в будущем. Регулирование степени стрессоустойчивости молодых людей к образовательной среде вуза необходимо реализовать на основе соответствующей поддержки и психологической помощи, организованной в образовательном учреждении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Березовская И.П., Кедич С.И. Факторы самоуправления в поведении современной молодежи // *Социология*. 2021. № 1. С. 148–155.
2. Магранов А.С., Деточенко Л.С. Гражданская идентичность современной студенческой молодежи: особенности и факторы трансформации // *Социологические исследования*. — 2018. — № 8. — С. 108–116.
3. Передерий В.А., Скрипниченко Л.С. Исследование представлений кубанского студенчества об управленческой деятельности: специфика и основные характеристики //

Общество: социология, психология, педагогика. — 2018. — № 2. — С. 19–23.

4. Передерий В.А., Скрипниченко Л.С. Условия и механизмы развития девиантного поведения // *Теория и практика общественного развития*. — 2018. — № 11. — С. 58–62.
5. Тишков В.А., Бараш Р.Э., Степанов В.В. Идентичность и жизненные стратегии студенчества в России // *Социологические исследования*. — 2017. — № 8. — С. 81–87.
6. Шемелева И.И. Социальная активность студенческой молодежи: факторный и кластерный анализ // *Социологические исследования*. — 2019. — № 4. — С. 133–141.
7. Koteneva A.V., Chelyshev P.V. Spiritual and moral bases of psychological safety of mining-students // *Eurasian mining*. 2020. № 2. P. 68–72.
8. Skorobogatov V.V., Yurchenko I.V., Yurchenko N.N., Telyatnik T.Y., Yermolenko O.A. Scientific methods in social and humanitarian researches // *Indian Journal of Science and Technology*. 2015. T. 8. № 10. P. 84866.
9. Shafiyeva E., Mustafayev M., Nasirova N. The factors creating stress in students and the ways of eradicating them // *Revista praxis educacional*. 2020. № 16. P. 365–385.
10. Topuzov O., Shamne A., Opaliuk T. Adaptation Peculiarities of the First-Year Students to University Life: Study on Stress Resistance // *Revista romaneasca pentru educatie multidimensionala*. 2020. № 12. P. 48–59.

REFERENCES

1. Berezovskaja I.P., Kedich S. I. Faktory samoupravlenija v povedenii sovremennoj molodezhi // *Sociologija*. 2021. № 1. S. 148–155. (in Russian).
2. Magranov A.S., Detochenko L.S. Grazhdanskaja identichnost' sovremennoj studencheskoj molodezhi: osobennosti i faktory transformacii // *Sociologicheskie issledovanija*. 2018. № 8. S. 108–116. (in Russian).
3. Perederij V.A., Skripnichenko L.S. Issledovanie predstavlenij kubanskogo studenchestva ob upravlencheskoj dejatel'nosti: specifika i osnovnye harakteristiki // *Obshhestvo: sociologija, psihologija, pedagogika*. 2018. № 2. S. 19–23. (in Russian).
4. Perederij V.A., Skripnichenko L.S. Uslovija i mehanizmy razvitiya deviantnogo povedenija // *Teorija i praktika obshhestvennogo razvitiya*. 2018. № 11. S. 58–62. (in Russian).
5. Tishkov V.A., Barash R.Je., Stepanov V.V. Identichnost' i zhiznennye strategii studenchestva v Rossii // *Sociologicheskie issledovanija*. 2017. № 8. S. 81–87. (in Russian).
6. Shhemeleva I.I. Social'naja aktivnost' studencheskoj molodezhi: faktornyj i klasternyj analiz // *Sociologicheskie issledovanija*. 2019. № 4. S. 133–141. (in Russian).
7. Koteneva A.V., Chelyshev P.V. Spiritual and moral bases of psychological safety of mining-students // *Eurasian mining*. 2020. № 2. P. 68–72.
8. Skorobogatov V.V., Yurchenko I.V., Yurchenko N. N., Telyatnik T.Y., Yermolenko O.A. Scientific methods in social and humanitarian researches // *Indian Journal of Science and Technology*. 2015. T. 8. № 10. P. 84866.
9. Shafiyeva E., Mustafayev M., Nasirova N. The factors creating stress in students and the ways of eradicating them // *Revista praxis educacional*. 2020. № 16. P. 365–385.
10. Topuzov O., Shamne A., Opaliuk T. Adaptation Peculiarities of the First-Year Students to University Life: Study on Stress Resistance // *Revista romaneasca pentru educatie multidimensionala*. 2020. № 12. P. 48–59.