

УДК 316.613

**Формирование и оценка стрессоустойчивости в рамках  
кампусного курса «Лидерство и командное развитие»****Тевлюкова О.Ю.**

Кандидат социологических наук,  
доцент кафедры социологии и социальных коммуникаций  
Новосибирского государственного технического университета,  
доцент кафедры социологии Новосибирского государственного  
университета экономики и управления «НИНХ»

*Обучение в высшем учебном заведении направлено не только на освоение профессиональных компетенций, но и позволяет развивать актуальные надпрофессиональные навыки, одним из которых является стрессоустойчивость. Анализ научной литературы позволяет выделить ключевые компоненты стрессоустойчивости, подходы к ее формированию в рамках учебного процесса. Оценить полученные результаты возможно при использовании методов социологического исследования.*

*Ключевые слова: высшее образование, мягкие навыки, стресс, стрессоустойчивость, совладающее поведение, резильентность, социологическое исследование*

Быстрый темп жизни, необходимость совмещать различные социальные роли, высокие требования со стороны родителей, учителей и сверстников вызывают у молодых людей ощущение напряженности и тревоги, мешают им сосредоточиться на выполнении поставленных задач и достижении собственных целей. Возникающее у индивида под воздействием неблагоприятных факторов внешней среды состояние напряжения, вызывающее защитную реакцию организма, называется стрессом.

Стресс – это «испытываемый человеком дискомфорт, необходимый для эффективного реагирования на вызовы среды, возникающий при недостаточности имеющихся и доступных ему ресурсов» [1]. Согласно Р. Лазарусу и С. Фолкман, стресс – производная индивидуального восприятия. Индивиды «определяют ситуацию как стрессовую или стандартную, оценивая для себя величину потенциального стрессора, сопоставляя запросы среды с субъективной оценкой ресурсов, которыми они владеют и могут использовать, чтобы справиться с этими запросами» [2].

Для обозначения способности преодолевать стресс используется несколько понятий – стрессоустойчивость, совладающее поведение, резильентность.

*Стрессоустойчивость* – это системная характеристика, определяющая способность человека

противостоять неблагоприятным внешним воздействиям и «совладать с различными стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности» [3, с. 248].

По мнению Н.Е. Водопьяновой, основными показателями стрессоустойчивости являются:

1. Сохранение способности к социальной адаптации.
2. Сохранение значимых межличностных связей.
3. Обеспечение успешной самореализации, достижения жизненных целей.
4. Сохранение трудоспособности и качества выполняемой деятельности.
5. Сохранение здоровья [3, с. 250].

Таким образом, стрессоустойчивость – это совокупность качеств, позволяющих организму переносить действие неблагоприятных событий и факторов (стрессоров) без резких эмоциональных и физиологических реакций, негативно влияющих на деятельность индивида и его социальное окружение, и способных вызывать психические расстройства.

Совладающее поведение – это умение преодолевать трудности, эффективно адаптироваться к неблагоприятным жизненным условиям, регулировать свое эмоциональное состояние и поведение в стрессогенных ситуациях.

Стрессоустойчивость и совладающее поведение позволяют человеку научиться адаптироваться к стрессу – преодолевать трудности, регулировать свое эмоциональное состояние и поведение в стрессовых ситуациях.

В последнее время для обозначения способности преодолевать жизненные трудности активно используется термин резильентность. Психологическая резильентность (от англ. *resilience* – упругость, эластичность) – это «врожденное динамическое свойство личности, лежащее в основе способности преодолевать стрессы и трудные периоды конструктивным путем» [4].

В психологии стрессоустойчивость является многокомпонентным понятием и включает следующие показатели:

1. Волевая составляющая показывает, насколько человек способен к саморегуляции, контролю над мыслями и эмоциями.

2. Психофизиологический элемент охватывает особенности психики, темперамента, состояние нервной системы.

3. Интеллект отвечает за умение анализа ситуаций, принятие правильных решений.

4. Эмоциональный компонент характеризуется объемом личного опыта предыдущих переживаний [5].

Специалисты АНО «Россия – страна возможностей» достаточно кратко определяют стрессоустойчивость как сохранение продуктивности в сложных ситуациях и выделяют следующие поведенческие индикаторы продуктивного поведения в стрессовой ситуации:

1) сохраняет контроль над своими эмоциями в сложных стрессовых ситуациях (недостаток времени, давление, прессинг и пр.);

2) эффективно работает в условиях ресурсных ограничений.

3) продолжает работать на прежнем уровне, сталкиваясь с препятствиями и затруднениями;

4) быстро восстанавливается после неудач и продолжает работу;

5) сохраняет позитивное отношение к работе в сложных ситуациях;

6) сохраняет спокойствие при столкновении с конфронтацией, поддерживает свою точку зрения перед лицом оппозиции со стороны руководителей, коллег по работе/подчиненных;

7) управляет вниманием общественности, знает, как оценить его и как реагировать на него;

8) реалистичен в отношении того, что может быть достигнуто в течение определенного периода времени, осмеливается сказать «нет» нереальным предложениям;

9) умеет не принимать на свой счет неконструктивный негатив от окружающих [6].

Формированию стрессоустойчивости в высших учебных заведениях, как правило, не уделяется осо-

бого внимания, как и развитию других значимых надпрофессиональных навыков (*softskills*). В этой связи интересным является опыт Новосибирского государственного университета экономики и управления, в котором созданы «кампусные курсы», направленные на развитие «гибких» навыков.

Так, курс «Логика и критическое мышление» развивает навыки поиска, оценки и анализа информации; «Принципы и методы принятия решений» – оценки альтернатив и выбора наиболее успешной стратегии решения задач; «Бизнес-коммуникации» – коммуникативные умения студентов. Курс «Лидерство и командное развитие» формирует установку на самореализацию и саморазвитие, умение выбирать продуктивную стратегию поведения в конфликтных и стрессовых ситуациях, навыки совместной деятельности.

В рамках кампусного курса «Лидерство и командное развитие» стрессоустойчивость формируется и оценивается с использованием следующих индикаторов:

– навыки самодиагностики и оценки психоэмоциональных состояний индивида;

– навыки самоорганизации и саморегуляции в стрессовых ситуациях;

– способность осваивать формы совладающего поведения и приемы профилактики стресса.

В настоящее время не существует методики комплексной оценки уровня сформированности навыков стрессоустойчивости и совладающего поведения. Но имеется значительное количество профессиональных стандартизированных психологических тестов, которые применяются для оценки стрессовых состояний, определения типа реакции на стресс, способности преодолевать стрессовые ситуации, жизненные трудности и пр. В зависимости от концептуальной модели и используемого категориального аппарата данные методики можно разделить на три группы:

– диагностика стрессовых состояний и стрессоустойчивости («Шкала психологического стресса», «Шкала организационного стресса» и т.п.);

– диагностика совладающего поведения и копинг-стратегий («Способы совладающего поведения», «Индикатор копинг-стратегий» и пр.);

– диагностика резильентности («Опросник по выявлению уровня резилиантности» Ф.И. Валиевой, «Жизнестойкость» АНО «Россия – страна возможностей»).

В учебном процессе нет возможности прикрепить к каждой группе профессионального психолога для оценки типа реакции на стресс и уровня стрессоустойчивости. Поэтому «Прирост» полезных умений и навыков оценивается с использованием социологических методов сбора данных – опроса. Онлайн-анкетирование студентов проводится после изучения кампусных курсов. В 2020/2021 уч.г. на основе

выборки доступных случаев было опрошено 365 студентов 1 курса, в 2021/22 уч.г. – 234, в 2022/23 уч.г. – 361. Степень сформированности навыков оценивалась по 10-балльной шкале, баллы сводились к трем степеням – низкий уровень освоения навыка (1–3 балла), средний (4–7 баллов) и высокий (8–10 баллов) (табл. 1).

Таким образом, проведенные опросы показывают, что кампусный курс «Лидерство и командное развитие» способствует развитию у 2/3 студентов основных поведенческих индикаторов стрессоустойчивости – навыков самодиагностики, самоорганизации и саморегуляции, оценки психоэмоциональных состояний, способности осваивать отдельные формы совладающего поведения и приемы профилактики стресса, что в дальнейшем дает им преимущество на рынке труда.

#### Литература:

1. Lazarus R.S. Emotion and Adaptation. – New York: Oxford University Press, 1991. – 557 p.
2. Berg C.A., Meegan S.P., Deviney P.P. A social-contextual model of coping with everyday problems

across the lifespan // International Journal of Behavioral Development. – 1998. – № 22(2). – P. 231–237.

3. Водопьянова Н.Е. Стресс-менеджмент. – М.: Изд-во Юрайт, 2019. – 283 с.
4. Изучение феномена резильентности: проблемы и перспективы / О.А. Селиванова, Н.В. Быстрова, И.И. Дереча [и др.] // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8. – № 3. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/04PSMN320.pdf> (дата обращения: 10.09.2023).
5. Стрессоустойчивость – её уровни и способы развития // Psylogik.ru: Психология. Психиатрия. Терминология. – URL: <https://psylogik.ru/76-stressoustojchivost.html> (дата обращения: 10.08.2023).
6. Стрессоустойчивость // Россия – страна возможностей: официальный сайт. – URL: <https://rsv.ru/portal/other-skills/127> (дата обращения: 10.09.2023).

## Formation and Assessment of Stress Resistance When Studying Campus Course «Leadership and Team Development»

**Tevlyukova O.Y.**  
**Novosibirsk State Technical University,**  
**Novosibirsk State University of Economics and Management "NINH"**

*Higher education forms professional competencies and develops relevant transprofessional skills, one of which is stress resistance. Analysis of scientific literature allows us to identify the components of stress resistance and approaches to its formation within the framework of the educational process. It is possible to evaluate the results obtained using sociological research methods.*

*Key words: higher education, soft skills, stress, stress resistance, coping behavior, resilience, sociological research*

