

Таким образом, используя практические занятия по физической культуре, студенты получают удовольствие и огромную практическую пользу, непосредственно связанную с внешней и с внутренней мотивацией на занятиях по физической культуре. Чем лучше качество занятий, чем шире его социальная база, тем выше сознательность и культура студентов, включая культуру быта, поведения и потребления.

Список использованной литературы:

1. Новикова, А.О. Проблема приобщения студентов к занятиям физической культурой: приоритетные подходы / А.О. Новикова, А.М. Кузьмин // Филологические науки: вопросы теории и практики. – 2017. – №1 – 1 (67). – С. 206–209.
2. Слепченко, А.Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А.Л. Слепченко, Р.К. Краснов, В.В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388–390.
3. Старков, С.В. Анализ подходов к сущности понятия «Мотивация» // Научно-методический журнал «Наука и образование: новое время». – 2016. – № 1. – С. 78–80.
4. Психология спорта / Под общ. ред. А.В. Родионова. – М.: Фис, 1978. – 273 с.

Коробкова Т.В. (Научный руководитель – Богомаз С.Л.,
канд. психол. наук, доцент)
Республики Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СОВРЕМЕННЫХ ПОДРОСТКОВ

Введение. Стрессоустойчивость как компонент психического здоровья людей является условием социальной стабильности. Многочисленные школы и концепции обучения отражают непрерывный поиск и усилия, предпринимаемые педагогами и психологами по проблеме оптимизации обучения. Требования, предъявляемые процессом обучения, зачастую являются причиной острого и хронического стресса, который не только снижает результаты учебной деятельности, но и влияет на развитие и протекание когнитивных процессов, вызывает задержку в развитии ребенка, влияет на становление его как личности, на формирование его индивидуального стиля деятельности.

На сегодняшний день важное теоретическое и практическое значение имеет стрессоустойчивость, так как нарастающие нагрузки, в том числе психические, на нервную систему и психику человека приводит к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психического и психологического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного подростка. Ведь подростковый возраст – период внутренних конфликтов с самим собой и другими, где частыми спутниками человека становятся смена настроения и непонимание себя. В отечественной психологии основы понимания закономерностей развития в подростковом возрасте заложены в работах Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина, Т.В. Драгуновой, Л.И. Божович, Д.И. Фельдштейна, Г.А. Цукерман и др. [2] Анализом подростковой психологии и стрессоустойчивости занимались ученые А.И. Захаров, Э.Г. Эйдемиллер, В. Юстицкий, В.Н. Мясищев, С.С. Либих, М.С. Лебединский, В.Е. Рожнов, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Г.А. Цукерман и другие [4]. Кроме того, общие и возрастные вопросы стрессоустойчивости освещали В.Н. Сеницкий, Д.И. Фельдштейн, В.О. Лишин, А. Бек, М. Руттер, М. Селигман, Холмс, Раге [5]. Часто весь подростковый период трактуют как кризисный, как период «нормальной патологии», подчеркивая его бурное протекание, сложность и для самого подростка, и для общающихся с ним взрослых (например, Божович Л.И.) [2].

Как и у взрослых, стресс у детей является характерным и индивидуальным для каждого из них. Один ребенок может легко пронестись через дни учебы в школе безо всякого труда, получая высокие оценки без малейших усилий, а вот для другого соперничество в школе кажется настолько пугающим, что у него начинаются спазмы в животе и головные

боли. У других симптомы стресса проявляются в трудном поведении – приступах раздражения или вспышках ярости, которые показывают, что они теряют контроль над собой [2].

Благодаря исследованиям российских (Л.М. Аболин, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, Н.В. Суворова и др.) и зарубежных (Ли Канг Хи, N. Naan, S. Hobfall, S. Kobasa, A. Lehtonen и др.) ученых накоплен обширный материал по проблеме стрессоустойчивости [1]. Выявлены и описаны различные типы поведения человека в зависимости от наличия у него психологических защитных механизмов и копинг-стратегий, присутствующих в тех или иных стрессовых ситуациях (Л.Р. Гребенников, С.К. Нартова-Бочавер, Е.С. Романова, В. Fletcher, S. Folkman, R. Lazarus J. Suls и др.) [10]. Отдельные исследования (А.А. Баранов, Л.В. Карапетян, А.А. Реан, С.В. Субботин и др.) посвящены стрессоустойчивости в рамках проблем педагогической психологии, но они в основном направлены на изучение и развитие устойчивости к стрессу у педагогов [9]. Формирование стрессоустойчивости в учебной деятельности студентов является малоизученной проблемой, хотя некоторые ее аспекты отражены в работах ряда авторов (О.В. Лозгачева, Т.В. Серeda, М.Л. Хуторная, Е.Г. Щукина, D. Mechanic и др.) [3]. Вышеизложенное свидетельствует о недостаточной разработанности проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и социализации подростков.

Следует отметить, что существует несколько различных определений стресса:

– Как стимул: стресс как характеристика окружающей среды (нехватка времени, нездоровая обстановка на работе и т. д.).

– Как реакция: стресс рассматривается как состояние психического напряжения, возникающее в ответ на сложные обстоятельства.

– Отсутствие равновесия в отношениях между человеком и окружающей обстановкой (модель взаимодействия для стрессовой ситуации).

Факторами психологического стресса являются: *общие факторы* и *специфические факторы*; *внешние или объективные факторы* и *субъективные, личностные факторы*. В последние десятилетия внимание психологов сконцентрировано вокруг того фактора, что одни и те же стрессовые стимулы могут оказать и мобилизующее и дезорганизирующее действие на поведение, деятельность человека: *деструктивный* или *дистресс* и *конструктивный* или *эустресс*.

Анализ литературных источников показал, что стрессоустойчивость является интегральным качеством личности, основанном на успешном социальном взаимодействии человека, характеризующимся эмоциональной стабильностью, низким уровнем тревожности, высоким уровнем саморегуляции, психологической готовностью к стрессу, это совокупность индивидуальных психологических свойств, выступающих в качестве базовых психологических механизмов коррекции стрессовых состояний [3; 4; 5; 6].

Материал и методы. В исследовании приняли участие 34 учащихся Полоцкого колледжа ВГУ имени Машерова.

Методы исследования – аналитический (теоретический анализ научной психологической литературы: сравнение, обобщение, интерпретация), эмпирический, количественно-качественный (сравнительный анализ, корреляционный анализ). *Методики:* методика диагностики развития стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору), методика диагностики жизнестойкости (С.Мадди в адаптации Д. Леонтьева), методика «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка [8].

Результаты и их обсуждение. По методике диагностика развития стресса (по Т.А. Немчину и Тейлору) определено, что у 55% испытуемых имеется высокая вероятность развития стресса, это значит, что подростки часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. У 30% подростков выявлена средняя стрессоустойчивость, при отсутствии адекватных мер (использование приемов саморегуляции) существует вероятность развития негативных последствий стресса, они не всегда

правильно ведут себя в стрессовой ситуации. В свою очередь, у 15% испытуемых прогнозируется высокая стрессоустойчивость, это значит, что они ведут себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеют регулировать свои собственные эмоции. Они не раздражаются на других людей и не настроены винить себя.

В свою очередь, результаты методики «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка показали, что у 20% респондентов наблюдается низкий уровень тревожности; 35% – имеют средний уровень и 45% испытуемых высокий. По показателю «фрустрация» 25% респондентов имеют низкий уровень; у 55% испытуемых средний уровень и у 20% высокий уровень. «Агрессия» у 45% респондентов показала низкий уровень; у 55% – средний уровень. Высокого уровня агрессии в данной выборке нет. При этом «ригидность» у 50% респондентов низкий уровень и у 50% испытуемых средний уровень.

По тесту жизнестойкости рассмотрели, как выражены различные компоненты жизнестойкости у подростков. Полученные результаты показали, что у 66% подростков такой компонент жизнестойкости как «принятие риска» высоко выражен, примерно 7% имеют низкий уровень выраженности данного показателя, а 27% – средний уровень выраженности. Это означает приверженность идее развития через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование. Такие подростки готовы действовать на свой страх и риск, не имея надежных гарантий успеха; стремление к простому комфорту и безопасности видится им как обедняющее жизнь личности. Компонент жизнестойкости – «контроль» имеет высокий уровень выраженности у 23% подростков и 23% – низкий, соответственно, 54% подростков имеют средний уровень выраженности «контроля».

В свою очередь, «вовлеченность» высоко выражена всего у 7% подростков и 20% обладают низким уровнем выраженности, «вовлеченности», 73% имеют средний уровень выраженности. Вовлеченность определяется как «убежденность в том, что вовлеченность в происходящее дает максимальный шанс найти нечто стоящее и интересное для личности» [8]. Отсутствие подобной убежденности порождает чувство отвергнутости, ощущение себя «вне» жизни. Человек с неразвитым компонентом вовлеченности не получает удовольствие от собственной деятельности.

В целом, у 23,3% подростков высокий уровень жизнестойкости, у 66,6% средний уровень и только у 10% наблюдается низкий уровень выраженности жизнестойкости.

Заключение. Так, теоретический анализ показал, что исследование стрессоустойчивости осуществляется в следующих направлениях: традиционно-аналитическое (В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.В. Суворова, Б.М. Теплов, О.А. Черникова и др.) [6]; системно-регулятивное (О.А. Конопкин, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков и др.) [7]; системно-структурное – (А.А. Баранов, Н.И. Бережная, В.А. Бодров, Б.А. Вяткин, Л.В. Куликов, Ли Канг Хи, О.В. Лозгачева, С.В. Субботин, Н.В. Суворова и др.) [9].

Эмпирически было выявлено, что у половины подростков из выборки исследования имеют высокую вероятность развития стресса. И только 15 % испытуемых прогнозируется высокая стрессоустойчивость. Также практически у половины респондентов наблюдается высокий уровень тревожности, что возможно является предпосылкой к низкой стрессоустойчивости. При этом «ригидность» у 50% респондентов имеет низкий уровень, что позволяет судить о легкой переключаемости, способности подростков к перестройке привычной схемы активности в обстоятельствах.

Список использованной литературы:

1. Абрамян, В.А., Гусева И.В. Стресс. Психология стресса / В.А. Абрамян, И.В. Гусева // Новое слово в науке: перспективы развития. – 2015. – № 3 (5). – С. 133–135.
2. Андреева, И.А. Стресс в подростковом возрасте / И.А. Андреева, С.А. Анохина // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2006. – № 4. – С. 374–380.
3. Баст, Е.И. Стрессоустойчивость как фактор психологического благополучия личности студента-первокурсника / Е.И. Баст // Современные тенденции развития науки и технологий. – 2015. – № 6–10. – С. 27–29.

4. Бобровникова, Н.С. Особенности стрессоустойчивости подростка в современной образовательной среде / Н.С. Бобровникова // Kazakhstan Science Journal. – 2021. – Т. 4. – № 8 (33). – С. 5–9.
5. Бычкова, В.С. Самооценка стрессоустойчивости личности / В.С.Бычкова, Ж.А. Мелконян // Вестник научных конференций. – 2019. – № 3–3 (43). – С. 44–46.
6. Дюкова, А.М. Проблема стрессоустойчивости в современной психологии / А.М. Дюкова // В сборнике: Проблемы конфликто разрешения в современном обществе. материалы Всероссийской научно-практической конференции. Юго-Западный государственный университет. – Курск, 2020. – С. 134–136.
7. Калашникова, М.М. Изучение стрессоустойчивости личности как средства ее совершенствования и развития / М.М. Калашникова // Образование и саморазвитие. – 2007. – № 2 (4). – С. 129–134.
8. Леонтьев, Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.
9. Михеева, А.В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А.В. Михеева // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. – 2010. – № 2. – С. 82–87.
10. Чернова, А.Д. Развитие стрессоустойчивости при учете когнитивных стилей / А.Д. Чернова // Студенческий вестник. – 2020. – № 29-1 (128). – С. 28–29.

Красовская Т.Ю. (Научный руководитель – Кияшко М.А.,
канд. психол. наук, доцент)
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

ВЗАИМОСВЯЗЬ СТИЛЯ УПРАВЛЕНИЯ РУКОВОДИТЕЛЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКИМИ ХАРАКТЕРИСТИКАМИ КОЛЛЕКТИВА

Введение. Проблема изучения процесса управления актуализируется тем фактом, что социальные взаимодействия в современном обществе подвержены влиянию реформирования, вызванного кризисными явлениями. Этот факт требует научного осмысления социальных взаимодействий в новых условиях, т.к. за переменами в политических и экономических отношениях стоит подходящее преобразование отношений социально-психологического характера [1].

Управление относится к числу одних из древнейших феноменов человеческой жизнедеятельности потому, как с самого момента возникновения человеческого сознания уже можно было говорить об управлении и возникновении первых лидеров.

Организации современного типа стараются отходить от прямых директивных методов управления и активнее использовать социально-психологические факторы для того, чтобы добиться максимальной интеграции работников в компанию на основе механизмов доверия, принятия корпоративной культуры, формирования системы общих ценностей организации и её сотрудников.

Понимание того факта, что персонал – это основной ресурс компании и от его поведения зависит её будущее, заставляет руководство организаций обращать внимание на субъективное мнение подчинённых, анализировать факторы, влияющие на него. Особое место среди этих факторов имеют социальные и психологические, так как работник, как правило, трудится в социальной среде и всё происходящее преломляется в его сознании через его личное мнение и мнение трудового коллектива [2].

Материал и методы. Исследование проводилось на базе государственного учреждения образования «Ясли-сад № 98 г. Витебска». В диагностике участвовали 26 педагогических работников данного учреждения дошкольного образования в возрасте от 20 до 45 лет, а также заведующий учреждением, заместители заведующей по основной деятельности и по хозяйственной деятельности.

Методы исследования включают теоретический анализ научной литературы; психодиагностические методы, а именно: опросник межличностных отношений (ОМО) (В. Шутц, адаптация А.А. Рукавишников), методика «Склонность к определенному стилю руководства» (Е.П. Ильин); методы качественного и количественного анализа результатов исследования; методы статистической обработки данных исследования.