

DOI: 10.24412/1994-3776-2022-1-156-162

УДК: 316.477

В. Н. Саенко, А. И. Ячменникова**ВОЛОНТЕРСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР
ПОВЫШЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ МОЛОДЕЖИ В
ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ****V. Saenko, An. Yachmennikova. Volunteer activity as a factor of increasing
the resistance of youth in higher educational institutions**

Аннотация. В статье представлены результаты эмпирического исследования стрессоустойчивости среди студентов высших учебных заведений. В ходе данного исследования особое внимание было сосредоточено на различиях в уровне стрессоустойчивости среди студентов, задействованных в активистской и волонтерской деятельности. Опираясь на анкетирование и опрос студентов, были выявлены основные факторы развития стресса, а также факторы снижения стрессоустойчивости у студентов в период обучения в вузе. Представлены рекомендации по повышению стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, факторы стресса, волонтерство, стрессоры, снижение стресса.

Контактная информация: 193023, Санкт-Петербург, Садовая ул., д.21; тел.: +7 (920) 955-74-47; e-mail: zab2002@mail.ru

Abstract. The article presents the results of an empirical study of stress resistance among students of higher educational institutions. In the course of this study, special attention was focused on differences in the level of stress tolerance among students involved in activist and volunteer activities. Based on a survey and a survey of students, the main factors for the development of stress were identified, as well as factors for reducing stress resistance in students during their studies at the university. Recommendations for increasing stress resistance are presented.

Keywords: stress, stress resistance, stress factors, volunteering, stressors, stress reduction.

Contact information: 193023, St. Petersburg, Sadovaya st., 21; tel.: +7 (920) 955-74-47; e-mail: zab2002@mail.ru

Актуальность изучения стрессоустойчивости среди студентов высших учебных заведений, обусловлена тем, что стресс играет значимую роль в жизни каждого учащегося. Разнообразные факторы стресса оказывают сильное воздействие на студентов, охваченных быстро протекающими процессами современного мира. К таким процессами можно отнести – темп жизни, ускорение которого наступает все больше и больше, начало студенческой жизни, объемное количество информации, поступающей из различных сфер жизни молодого поколения, резкие, а также частые изменения социального окружения, новые обязанности и др.

В наши дни студенты постоянно подвергаются увеличению психоэмоциональной нагрузки, что в свою очередь негативно сказывается на нервной системе человека. Стресс и его последствия для здоровья приобретают все большие масштабы и представляют собой особо важную проблему современного социума, общества учащихся. Это состояние сопровождает развитие человеческого общества с момента зарождения, поэтому так важно изучать данную физиологическую реакцию, тенденции стресса, а также устойчивость человека к нему.

Саенко Виталий Николаевич – ассистент кафедры социологии и управления персоналом СПбГЭУ
Ячменникова Анастасия Ильинична - студент Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

V. Saenko - Assistant at the Department of Sociology and Personnel Management UNECON

An. Yachmennikova – student of the St. Petersburg State Economic University.

© В. Н. Саенко, А. И. Ячменникова, 2022.

Понятие "стресс" произошло благодаря Гансу Селье, канадскому эндокринологу австро-венгерского происхождения. Именно он сформировал концепцию стресса, для обозначения которой, рассматривал физиологический стресс как неспецифическую реакцию организма на любое давление и воздействие направленные на него из вне. Каждый из нас имеет врожденный механизм поддержания внутреннего равновесия, но различные стрессоры (внешние раздражители) нарушают состояние спокойствия нервной системы. В ответ, на данное нарушение, организм отвечает защитной реакцией. Существует несколько стадий возникающего процесса стресса и приспособления организма к нему, одна из первых стадий - "тревога", сопровождающаяся "тратами" внутренних резервов, запуская защитные механизмы, подавляющее количество стрессов завершаются на данной стадии. При дальнейшем влиянии различных стрессоров на организм, происходит расходование адаптивных ресурсов. Последующей стадией, является полное истощение организма. В связи с этим, происходит снижение сопротивляемости организма, который имеет ограниченное количество адаптивных ресурсов и возможностей, а их истощение является необратимым, что в свою очередь ведет к снижению здоровья. Под психологическим стрессом, принято понимать высокую степень психологического напряжения, вызванного большим количеством различных стрессоров [4, с. 542—543].

Такое напряжение оказывает сильное отрицательное влияние на жизнь человека, его деятельность и способности. Стресс и его последствия для здоровья приобретают масштабы эпидемии и представляют собой важную социальную проблему современного общества, в котором данное явление негативно сказывается на различных общественных процессах. Данное направление рассматривается в научном исследовании М.Р. Хачатуровой [8, с. 119—121]. Изучение данного состояния в учебной деятельности учащихся имеет несомненную практическую значимость, в частности, в аспекте улучшения его работоспособности, а также профилактике развития различных заболеваний, вызванных острым или хроническим стрессом. На физиологическом уровне можно выделить такие недуги как: сильная головная боль, ухудшение памяти, нарушение концентрации, проблемы со сном и низкий иммунитет. Со стороны психологического аспекта здоровья влияние стресса влечет за собой эмоциональную неустойчивость, апатию, депрессивные эпизоды, а также неврозы различной степени. Расстройства вызванные стрессом, широко распространены. Данной проблемой занимались известные психологи: У. Кэннон (1890–1945), Г. Селье (1936–1982), Л.А. Китаев-Смык (1978–2015), Ю.В. Щербатых (1990–2015), Д. Майерс (1966–2015).

Обучение в вузе зачастую характеризуется разнообразными стрессовыми факторами, такими как время сессии, экзамены, социальная адаптация, появление новых обязанностей и сравнительно большой ответственности у студента. Опираясь на среднестатистические данные, наиболее ярко выраженным стрессором в учебной среде, является предэкзаменационный период [3, с. 270]. Связанное с экзаменами психологическое напряжение у студентов, как правило, выражается в виде проблем со сном, утраты энергии, отсутствия возможности грамотно распределить собственные временные и энергетические ресурсы. Исходя из этого, можно сделать вывод о том, что постоянный стресс, а также его последствия, с которыми сталкиваются учащиеся высших учебных заведений, представляют серьёзную угрозу для психического здоровья студентов.

При этом резко снижается эффективность деятельности, способность принимать осознанные решения ограничивается, либо исчезает вовсе. Всё это указывает на то, что спектр негативных последствий стресса широк. Так, межличностные последствия могут проявляться в социальных (общественных), семейных отношениях, а также,

зачастую в рабочих конфликтах или напряжении при общении с коллегами, деловыми партнерами, клиентами и т. д. «Выгорающие» на работе люди часто возвращаются домой раздражительными и эмоционально истощенными. Последствия стресса заключаются в развитии негативных установок по отношению к клиентам, работе, организации или к себе, в отчуждении от работы и, как следствие, в снижении лояльности и привлекательности работы в данной организации. Поведенческие последствия проявляются как на уровне отдельного работника, так и на уровне организации. Подверженные последствиям стресса работники прибегают к неконструктивным или неэффективным моделям поведения, чем усугубляют собственное переживание дистресса и повышают напряженность вокруг себя, что сказывается на снижении качества работы и коммуникаций. В организации ухудшается психологическая атмосфера, возрастают текучесть кадров, абсентеизм, конфликтность, снижаются количественные и качественные показатели работы [2, с. 16—21]. Стресс — основной фактор профессиональной деморализации, отлынивания от работы, низкой производительности, конфликтности в семье и на работе. Схожие последствия стресса встречаются и в студенческом окружении. У студентов, столкнувшихся с негативным исходом стрессоров, отмечается низкая успеваемость, отсутствие возможности полноценного восприятия информации, проблемы с социализацией. Можно выделить следующие основные внешние факторы возникновения стресса и снижения стрессоустойчивости у студентов в период обучения в вузе:

- нарушение режима дня;
- отсутствие четкого планирования бюджета времени;
- несоблюдение условий труда и отдыха;
- академическая задолженность по предметам;
- большой объем учебной работы;
- учебная деятельность в интенсивном режиме, включая ночное время;
- выполнение учебной деятельности ценой собственного здоровья.

Возникает встречный вопрос на тему борьбы с различными стрессорами, а также определённых методик и факторов, способных повысить стрессоустойчивость. Упомянув данные инструменты, к которым может прибегнуть студент, следует упомянуть грамотное распределение времени и ресурсов, ведь чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

Также существует ряд упражнений для борьбы со стрессом. К ним относятся три вида упражнений: релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога); концентрирующие упражнения, противострессовые дыхательные упражнения [6, с.87—100].

При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. В исследованиях Г. Селье [5, с. 32—33] и многочисленных последующих работах показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или, хотя бы частично, оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается. Применительно к учебной деятельности можно сказать, что если возможность управления ситуацией очень низка, а напряженность работы значительна, то такая работа сама по себе является стрессором.

Выявляя эффективные способы профилактики стресса среди студентов, стоит упомянуть различные социальные практики, такие как: добровольчество (волонтерство), активистские сообщества и др. Согласно исследованию, добровольчество не только улучшает жизнь других людей, но и способствует улучшению качества жизни участников волонтерских движений. Студенты, которые

вовлечены во вне учебную деятельность, способны повлиять на предотвращение появления различных стрессоров, в последующем перетекающих в стресс. На примере волонтерства было доказано то, что данный вид деятельности снижает стресс. Нельзя не упомянуть то, что волонтерство улучшает психическое здоровье студентов из-за сильного влияния на внутреннее состояние. Зачастую, добровольчество отвлекает от тревожных мыслей, от собственных проблем и вместо этого, учащиеся фокусируются на решении других задач. В качестве результата выявляется улучшенное настроение, а также повышенный уровень стрессоустойчивости. Нельзя не упомянуть то, что волонтерство улучшает психическое здоровье студентов из-за сильного влияния на внутреннее состояние.

Психологические предпочтения вроде чувства любви, благодарности и отдачи, которые молодые люди с активным психическим фоном могут получить в ответ, выступают в качестве сильного стрессопонижающего фактора [1, с. 192—193]. Исследования показывают, что люди, которые безвозмездно оказывают помощь другим людям или животным, чувствуют себя более счастливыми и менее подавленными, чем их сверстники. Волонтерская добровольческая деятельность и стрессоустойчивость являются самостоятельными объектами в исследованиях социологов и психологов, вместе с тем волонтерская деятельность не рассматривалась как самостоятельный фактор повышения стрессоустойчивости. В проведенном нами исследовании участие студенческой молодежи в добровольческих акциях различной направленности было рассмотрено как результативный способ повысить стрессоустойчивость как одного индивида, так и студенческого коллектива, что позволит в дальнейшем развивать социальные отношения в молодежных коллективах, поддерживать функционирование общественных процессов и обеспечивать здоровую социализацию.

Исследование волонтерской деятельности как фактора повышения стрессоустойчивости проводилось на базе "Санкт-Петербургского государственного экономического университета." Всего приняло участие 260 респондентов с возрастным диапазоном от 17 до 23 лет. Выборку составили студенты числящиеся в различных волонтерских и активистских вне учебных организаций, обучающиеся на дневном отделении, а также учащиеся, не вовлеченные в данную деятельность. Исследование проводилось за 1 месяц до экзаменационной сессии с помощью тестирования «Тест на стрессоустойчивость». Изучая результаты исследования, было выявлено, что в экспериментальной выборке низкий уровень стрессоустойчивости был выявлен у 155 (59.62%) респондентов, а высокий уровень стрессоустойчивости у 105 (40.3%) респондентов (рис. 1). Полученный результат мы так же можем интерпретировать, как наименьшую устойчивость к стрессу у представителей, вовлеченных в деятельность связанную с волонтерством или активистскими сообществам, и но наибольшую устойчивость у задействованных студентов. Полученные результаты, позволяют предположить, что уровень тревожности у исследуемой группы занятых только учебной деятельностью несколько повышенный. Исследование показало, что в период обучения в вузе самым стрессовым периодом является экзаменационная сессия. В данный промежуток времени у студентов отмечается повышение уровня тревожности, снижение адаптационных возможностей, физической работоспособности, особенно у студентов первого курса.

Вы часто нервничаете?

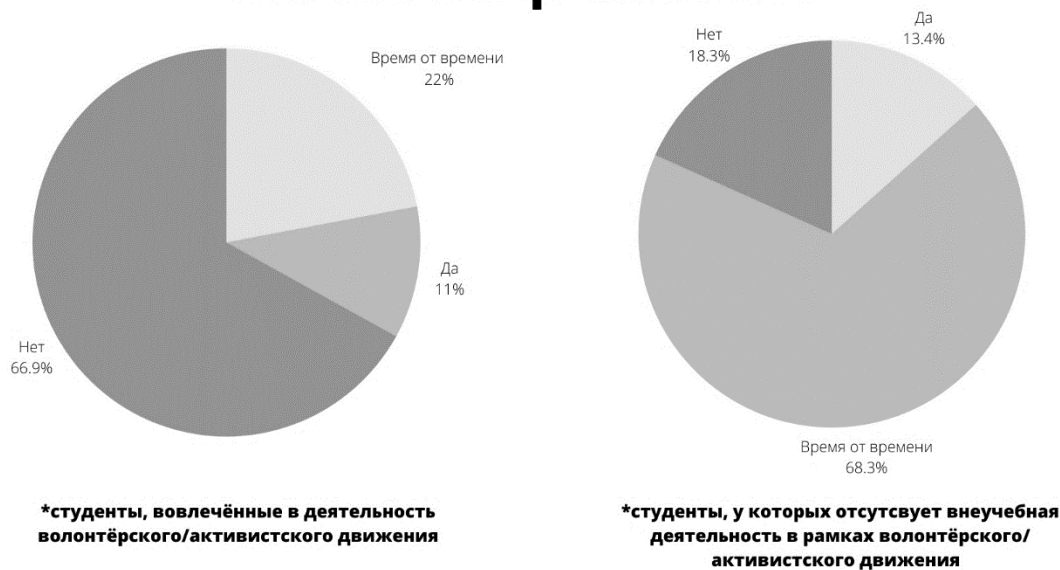


Рисунок 1. Сравнение частоты стресса у разных групп респондентов

В межсессионный период хороший уровень стрессоустойчивости показали 47 человек, удовлетворительный – 58 человек, низкий – 155. За время сдачи экзаменов, среди студентов вовлечённых исключительный в учебный процесс, увеличилось количество учащихся с плохим уровнем стрессоустойчивости. Из этого можно сделать вывод, что период экзаменационной сессии для студентов является сильным стрессором, вызывающим психофизиологические изменения в организме, выражающиеся повышенной тревожностью и снижением стрессоустойчивости. Отсюда стоит сделать вывод о том, что психоэмоциональное состояние волонтеров отличается прежде всего наличием нескольких уровней внутренней мотивации, которая в свою очередь несет в себе определённые уровни саморазвития. Существует научное обоснование того, почему человек может испытать прилив счастья, когда делает что-то доброе для других людей. Выполнение действий, направленных на помощь другим, побуждает организм выделять дофамин, который отвечает за положительные эмоции и хорошее настроение.

Студенты, вовлечённые в волонтерские организации, неосознанно учатся развивать данные уровни, это развитие можно отнести к одному из факторов, влияющих на положительную борьбу с различными стрессорами. Формирование личностного восприятия, необходимости помощи другим людям и альтруистической направленности, в ходе добровольческой деятельности, также являются фактором повышения стрессоустойчивости среди студентов, чьи результаты можно отнести к хорошим. Помощь другим может облегчить воздействие, которое ежедневный стресс оказывает на физическое и психологическое здоровье учащихся. Очевидно, что альтруизм может увеличить удовлетворенность жизнью. В ходе исследования, было также выявлено, что студенты – волонтеры, имеют более высокую успеваемость и большее окружение. Итак, волонтерство снижает уровень стресса, понижает процент отчислений, положительно сказывается на социальных отношениях внутри студенческих групп. Практически каждый студент, в различных видах, сталкивается со стрессом. Обучение в университете выступает актуальным стрессовым фактором для большей части студентов. Ощущать незначительный стресс – это естественное явление во время учебного процесса. Но многие студенты переживают сильный стресс,

оказывающий негативное влияние не только на учебный процесс, но и на их психологическое здоровье.

Психоэмоциональное состояние напрямую связано с физическим состоянием и образом жизни студента, частой проблемой среди студентов является нарушение режима сна, неполноценное питание, недостаточная физическая активность, отсутствие правильного планирования учебно-трудового дня, всё это в свою очередь, становится благоприятной средой для развития стресса. Но еще большое значение имеют виды деятельности учащихся, в связи с этим, было проведено данное анкетирование.

Уровень стрессоустойчивости зависит, в первую очередь, от того, насколько студент обладает навыками эффективно справляться с возникающими трудностями. Проведённый опрос показал, что большинство опрошенных не имеют достаточного уровня знаний и не владеют способами профилактики стресса. По этим причинам, учащиеся незадействованные во вне учебной деятельности, должны обратить своё внимание на данный вид профилактики стресса. Ведь как упоминалось выше, волонтерство, организации активистического типа и др, являются инклюзивными методами борьбы со стрессом, а также отлично предотвращают его возникновение путём отвлечения от тревожных мыслей, обмена положительными эмоциями и опытом.

В качестве примера того, что волонтерская деятельность действительно способна влиять на сознание, поведенческие установки, ценностные смыслы людей, стоит привести результаты одного из наших предыдущих исследований: «Изменение поведенческих установок участников общественных движений в результате манипуляции сознанием». В нем было обнаружено, что участие в добровольческих движениях способно оказывать влияние на сознание, поведенческие установки, ценностные смыслы людей: «использование манипуляции сознанием в общественных движениях, приводящее к количественным и качественным изменениям общественного движения, трансформация его функций, а также повышение результативности деятельности общественного движения доказывают соответствие признакам социального развития и, следовательно, признакам социального изменения, явления более общего характера.». Также следует отметить и существенные преимущества добровольческих неформальных объединений перед их более формальными альтернативами: «Существенным преимуществом и одним из отличий неформальных объединений от официальных институтов является возможность уделять значительно больше внимания каждому члену отдельно, и соответственно, потребностям каждого.» [7, с. 22-30].

Значимая роль в программе рекомендаций по повышению стрессоустойчивости отводится реализации ВУЗами и их подразделениями различных программ направленных на развитие общественных движений и их деятельности. Особое значение имеет привлечение студентов к участию в подобной деятельности. Организация активистских сообществ, а также сотрудничество с другими общественными движениями, положительно сказывается на снижении стресса, повышении стрессоустойчивости учащихся. Отдельно стоит отметить возникновение лояльности студентов ВУЗу, так как происходит совпадение целей обучающихся с целью вуза. Данные инструменты являются стимулирующими в вопросе выработки лояльности. Создание и поддержка общественных организаций способствуют расширению социального нетворкинга, а также стимулирует молодёжь приобретать опыт трудовой деятельности. Помимо методов борьбы со стрессом, связанных с эмоциональной составляющей, не стоит забывать о физическом спектре здоровья. Теоретический и практический анализ позволил выявить принципы ведения образа жизни с целью профилактики стресса и основные способы борьбы с ним [9, с. 111—115].

Основные принципы профилактики стресса:

- отсутствие вредных привычек;
- систематические занятия физическими упражнениями;
- ежедневная релаксация различными средствами и методами;
- рациональное чередование труда и отдыха;
- рациональное питание;
- правильное планирование учебно-трудового дня.

Приведённые выше принципы, эффективно реализуются в рамках волонтерской деятельности, так как именно различные общественные организации, подразумевают под собой профилактику стресса как в социально-психологическом, так и в физическом аспектах за счет деятельностной и практической направленности большинства волонтерских и добровольческих организаций. Данный факт, в свою очередь, является еще одним аргументом в пользу добровольческой деятельности, в качестве одного из методов повышения стрессоустойчивости.

Подводя итоги, можно сказать, что в период обучения в вузе происходит многофакторное влияние на психоэмоциональную сферу студента. Следовательно, для профилактики психического напряжения и повышения стрессоустойчивости необходимо своевременно использовать релаксационные методы, которые с одной стороны, будут снимать психоэмоциональное напряжение, а с другой, с помощью специальных упражнений оптимизировать работу органов и систем организма в целом, тем самым, сохраняя психофизическое здоровье студентов. Таким образом, результаты исследования указывают на актуальность данной темы в первую очередь для руководства высших учебных заведений и самих студентов, которые испытывают сильное эмоциональное напряжение, а также не в силах справиться со стрессовыми факторами.

Так же важно отметить, что одной из ключевых задач исследования является коррекция высокого уровня стресса и повышение общей стрессоустойчивости среди обучающихся, посредством участия студентов в жизни различных организаций, деятельность которых, напрямую связана с активистскими общественными движениями и волонтерскими организациями. Проведённое исследование позволило получить результат, который говорит о том, что представители, вовлеченные в деятельность волонтерского и активистского движения более стрессоустойчивы. Становится очевидно, волонтерство выступает в качестве надежного и актуального способа повышения стрессоустойчивости и должно стать направлением для дальнейших научных исследований как новое перспективное направление.

Литература

1. Азарова Е. С. Психологические детерминанты и эффекты добровольческой деятельности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. Хабаровск, 2008. С. 192—193.
2. Александрова Л.А. К осмыслению понятия жизнестойкость личности в контексте проблематики психологии способностей // Психология способностей: Современное состояние и перспективы исследований: Материалы науч. конф. М.: ИП РАН, 2005. С. 16—21.
3. Баева И.А. Психологическая безопасность в образовании / И.А. Баева - СПб.: Союз. 2002. С. 270.
4. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы -М., -1983. С. 542—543.
5. Селье Г. А Синдром вызванный различными вредными агентами // Nature С. 32—33.
6. Николаева Н.В., Коноплева И.Н. Выраженность стрессового напряжения // Психология и право. 2014. № 2. С. 87—100.
7. Саенко В.Н., Изменение поведенческих установок участников общественных движений в результате манипуляции сознанием // Russian Economic Bulletin, том 4 №3; 2021. С. 22-30.

8. Хачатурова М.Р., Влияние стрессовых факторов на эффективность прохождения ситуации оценивания сотрудниками с различным уровнем креативности // Социальная психология и общество, том 9 №1; 2018. С. 119—121.

9. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье студентов // Высшее образование в России, No 3, 2000. С. 111—115.

DOI: 10.24412/1994-3776-2022-1-163-169

УДК: 316.6

А. С. Терехин

СОЦИАЛЬНЫЕ ОЖИДАНИЯ СТУДЕНТОВ В ОСУЩЕСТВЛЕНИИ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В УСЛОВИЯХ ПАНДЕМИИ: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ

Al. Terekhin. Social expectations of students in performing labour activities in the pandemic conditions: a sociological analysis

Аннотация. В рамках статьи рассматривается проблема трансформации российского рынка труда в условиях пандемии COVID-19. Проведен анализ влияния имеющегося у студентов опыта дистанционного обучения на их ожидания в отношении будущего режима работы. Проведено эмпирическое исследование методом анкетного опроса. Опыт дистанционного осуществления образовательной деятельности в основном положительно сказался на мнении респондентов о работе в дистанционном формате. На основании исследования сделаны выводы о возможных трансформациях рынка труда в связи с выявленными факторами.

Ключевые слова: рынок труда, профессионализация, трудовая деятельность, дистанционная занятость, пандемия.

Контактная информация: 193023, Санкт-Петербург, Садовая ул., д.21;
e-mail: alex_terekhin07@mail.ru

Abstract. The article examines the problem of transforming the Russian labor market in the context of the COVID-19 pandemic. The analysis of the influence of the distance learning experience of the students on their expectations regarding the future mode of work is carried out. An empirical study was carried out using the method of a questionnaire survey. The experience of remote implementation of educational activities mainly positively affected the opinion of the respondents about working in a distance format. Based on the study, conclusions were drawn about possible transformations of the labor market in connection with the identified factors.

Keywords: labor market, professionalization, labor activity, distance employment, pandemic.

Contact information: 21 Sadovaya street, Saint Petersburg, 193023;
e-mail: alex_terekhin07@mail.ru

Пандемия COVID-19 послужила фактором существенных социальных трансформаций, которые оказывают влияние на протекающие в обществе процессы с начала 2020 года до нынешнего момента.

В связи с характером мер по сдерживанию распространения заболевания, утяжеление эпидемической обстановки в регионе напрямую коррелирует с вероятностью перевода школ, университетов и учебных заведений СПО на режим обучения с использованием электронных образовательных технологий. Большинство исследователей на основании эмпирических данных делает вывод о меньшей эффективности дистанционного формата обучения в сравнении с классическим проведением занятий в аудитории в связи с появлением у студентов психологического

Терехин Александр Сергеевич – аспирант Санкт-Петербургского государственного экономического университета.

Al. Terekhin – PhD student of the St. Petersburg State Economic University.

© Терехин А. С., 2022.