



Ксения Андреевна
Завьялова

Kseniya A. Zavyalova



Ирина Егоровна
Семенко

Irina Ye. Semenko

Формирование компетенции стрессоустойчивости студентов вузов железнодорожного транспорта

Formation of Students' Competence Regarding Ability to Handle Stress at Railway Transport Universities

Аннотация

В статье освещается проблема формирования общекультурной компетенции, направленной на формирование личностных качеств, позволяющих человеку преодолевать интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности. Рассмотрены основные теоретические вопросы стресса и стрессоустойчивости. Предложены варианты формирования компетенции в процессе профессионального обучения студентов вузов железнодорожного транспорта.

Ключевые слова: федеральный государственный образовательный стандарт, профессиональные компетенции, общекультурные компетенции, стресс, эустресс, дистресс, стрессоустойчивость, общий адаптивный синдром.

Abstract

The article describes the common cultural competence formation problem aimed at development of personal qualities allowing a human to overcome intellectual, strong-willed and emotional loads conditional on specific features of professional activity. Major theoretical issues on stress and ability to handle stress are described. Versions of the above ability formation during the professional training of students at railway transport universities have been proposed.

Key words: Federal State Educational Standard, professional competence, common cultural competence, stress, eustress, distress, ability to handle stress, general adaptive syndrome.

Авторы Authors

Ксения Андреевна Завьялова, ассистент кафедры «Управление в социальных и экономических системах» Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург | *Ирина Егоровна Семенко*, канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой «Управление в социальных и экономических системах» Уральского государственного университета путей сообщения, Екатеринбург, e-mail: isemenko@mail.ru

Kseniya A. Zavyalova, Assistant; Control in Socioeconomic Systems Chair of the Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg | *Irina Ye. Semenko*, PhD in Education; Head of Control in Socioeconomic Systems Chair of the Ural State University of Railway Transport, Ekaterinburg; e-mail: isemenko@mail.ru

Реализация задач, отраженных в Стратегии развития железнодорожного транспорта в Российской Федерации до 2030 года, возможна главным образом за счет обеспечения отрасли достаточным количеством высокопрофессиональных работников [1].

Подготовка работников для ОАО «РЖД» осуществляется преимущественно силами отраслевых образовательных учреждений, к которым относятся высшие профессиональные заведения, поставляющие на рынок труда железнодорожных предприятий специалистов и будущих руководителей. Разумеется, количество работников, которых необходимо подготовить в системе высшего образования, определяется количеством, структурой и функциями рабочих мест отрасли в текущем и стратегическом аспекте. Несколько сложнее обстоит вопрос с определением качественной потребности.

В соответствии с требованиями современной уровневой системы образования, качество подготовки бакалавров, магистров и специалистов определяется общекультурными и профессиональными компетенциями, которые формируются на протяжении всего периода обучения.

Основным документом, регулирующим профессиональную образовательную деятельность в Российской Федерации, является федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования третьего поколения (ФГОС ВПО III). В соответствии с данным документом, все компетенции разделяются на две группы: профессиональные и общекультурные.

Профессиональные компетенции должны быть сформированы строго с учетом требований специфики будущего рабочего места выпускника образовательного учреждения. Они должны носить преимущественно узкоспециализированный характер, их содержание определяется производственными технологиями.

Наибольший интерес для нас представляют общекультурные компетенции, поскольку их основная задача — воспитать личность, способную активно и эффективно функционировать в профессиональном пространстве и соответствовать всем его требованиям. Общекультурные компетенции, в отличие от профессиональных, носят общий характер, их уровень развития в структуре личности формирует ее умение с успехом осваивать любые профессиональные компетенции.

Формирование общекультурных компетенций будущих руководителей и специалистов железнодорожной отрасли, на наш взгляд, должно опираться на две груп-

пы факторов. К первой мы относим специфику профессиональной деятельности в отрасли, а ко второй — особенности развития отечественной экономики и системы образования в целом.

Анализ специфики работы на предприятиях железнодорожной отрасли показал, что деятельность руководителей и специалистов часто носит напряженный характер, требует принятия оперативных решений в изменяющихся условиях внешней среды. При этом важнейшая задача руководителей и специалистов — обеспечение бесперебойной работы отрасли, экономической, социальной, технологической и технической безопасности.

Основные положения социально-экономической стратегии России на период до 2020 года ставят перед нами новые цели и задачи, предполагающие в некотором смысле трансформацию всей социально-экономической системы страны, которая должна уйти от преимущественно экспортно-сырьевой модели и стать наукоемкой, производственной, социально ориентированной [2].

С уверенностью можно сделать вывод о том, что темп жизни будет и дальше нарастать, а достижение поставленных государственных целей потребует дальнейших реформ и в сфере профессионального образования. Это значит, что важнейшими задачами системы высшего образования железнодорожной отрасли на сегодняшний день должны стать подготовка и воспитание грамотных, конкурентоспособных на рынке труда профессионалов, способных осуществить стратегические задачи развития отрасли.

Студенты вузов за годы учебы должны сформировать способность к постоянному саморазвитию, самообучению, а также способность молниеносно оценивать все изменения в окружающей среде, адаптироваться к ним, сохраняя и преумножая эффективность своей деятельности.

Любые изменения, характерные для этапа реформирования отрасли и экономики страны, являются факторами развития стресса. Следовательно, важным элементом профессиональной подготовки будущих работников железнодорожной отрасли должно стать изучение сущности и механизма стресса, а также методов формирования стрессоустойчивости личности специалиста.

Основоположником учения о стрессе является Ганс Селье (1907–1982), который изучал проблемы стресса в рамках физиологии и биологии и с этой точки зре-

ния определил стресс как общую реакцию организма на неблагоприятные воздействия внешней среды. Именно с этого времени в научной лексике закрепилось понятие биологического стресса [3].

Существует мнение, что механизм реагирования человеческого организма на внешние раздражители сформировался исторически и сегодня является частью генотипа. Изначально стрессоры требовали от человека физической активности для разрешения острой ситуации.

Однако мир изменился, и современные условия изобилуют внешними раздражителями, физическая реакция на которые уже не обеспечивает требуемого равновесия. Будучи явлением реальной действительности, стрессоры трансформировались и теперь наряду с физическими требуют сильных психических реакций. Например, страх студента перед экзаменом либо нервное напряжение в условиях ликвидации последствий аварии на железной дороге не могут преодолеваться только за счет физических реакций организма.

В связи с этим, примерно с середины XX века особое внимание уделяется изучению проблемы психического стресса. Впервые термин «психический стресс» ввел в научный лексикон в 1944 году американский ученый Рихард Лазарус. Он обратил внимание, что на воздействие среды «неспецифическими реакциями» организма отвечает не только тело человека, но и его психика [4].

Сегодня проблема стресса — одна из популярнейших научных тем в области образования, строительства, транспорта, управления, политики. Причем стресс перестал быть объектом исключительно научного познания, все созданные теории носят ярко выраженный практический характер. Даются рекомендации о том, как преодолеть стрессы в различных областях жизнедеятельности человека: в семье, на работе, в образовательных учреждениях. Особенно популярными являются исследования в области преодоления стресса в результате различных катастроф, в том числе и природных, а также в результате террористических актов [5].

Примерно с конца 1960-х годов в научной среде о стрессе заговорили в отраслевом аспекте и стали упоминать о таком явлении, как профессиональный стресс. Изучение различных способов и механизмов адаптации человека к требованиям профессиональной деятельности, непосредственно связанное с проблематикой стресса, дает обширные перспективы для развития экономики и роста благосостояния населения. Желание поставить стрессы на службу человечеству, ликвидировать их негативное влияние на личность и профессиональную деятельность — главная задача исследований.

Изучение профессионального стресса ведется на стыке психологии, физиологии, медицины, безопасности жизнедеятельности и ряда социальных наук о труде. Яркими представителями данного направления являются Бодров, Касл, Китаев-Смык, Кокс, Маккей, Леонова, Кузнецова, Файвышевский, Березин, Ди-

кая, Наенко, Спилбергер, Зараковский, Павлов, Медведев, Trumbull, Causes, Karasek, Theorell, Levi и другие.

В России тема профессионального стресса активно обсуждается, однако примерно до середины 1980-х годов отечественные психологи избегали термина «стресс». Как правило, вместо этого понятия употреблялись такие формулировки, как экстремальные ситуации, функциональные состояния, психическое напряжение, «внутренняя цена» деятельности. Сегодня же термин «стресс» распространен в научной среде и является объектом исследований многих российских ученых.

Профессиональный стресс — это стресс, который возникает на рабочем месте, вызван определенными причинами и оказывает влияние не только на здоровье человека и его отношения с окружающими, но и непосредственно на его трудовую деятельность: производительность труда, качество профессиональной деятельности и удовлетворенность трудом.

Стрессы в профессиональной деятельности сегодня очень распространены. По данным статистики Великобритании, потери от стрессовых проявлений в экономике составляют более 13 млн рабочих дней в году. В Канаде потери от стрессов равны приблизительно 1 млрд долларов в год. Значительные потери от стрессов в профессиональной деятельности несет и российская экономика [6].

Изучение любого явления требует пристального исследования его причин. Профессиональный стресс может быть спровоцирован огромным количеством факторов. В качестве распространенных можно выделить рабочие перегрузки, низкий социальный статус, профессиональную ответственность, сверхурочные или сменные работы, ненужные ритуалы или процедуры (бюрократические процессы), неопределенность, однообразие, беспомощность (невозможность повлиять на происходящие события), невыраженные эмоции, экспансию технологий, личные и семейные проблемы.

Однако влияние стрессов на жизнь и профессиональную деятельность человека неоднозначно. Все исследователи в этой области сходятся во мнении, что стресс может оказывать и положительное, тонизирующее воздействие. Стрессовые ситуации позволяют человеку получать «острые» ощущения, концентрироваться и стимулируют его, в том числе и к творчеству в профессиональной деятельности.

Тот факт, что стрессы могут влиять на человека положительно, доказал Г. Селье. При этом положительно влияющий на человека стресс получил название *эустресса*, а влияющий отрицательно был назван *дистрессом*. Если действие стрессора непродолжительно, то стресс может оказывать мобилизирующее воздействие, в результате чего наблюдается активизация деятельности и даже повышение ее эффективности. При эустрессе возрастает способность к концентрации внимания, улучшается память. Если же стресс сильный или продолжительный, то ни о каком его позитивном влиянии речи уже идти не может — он действует негативно на организм человека. Длительное действие стресса оказывает отрицательное воздействие на восприятие человека, его внимание, память, мышление, а также на особенности протекания эмоциональных процессов.

Важной характеристикой стресса является его субъективность. Стресс переживается каждым человеком отдельно, и то, что одним воспринимается как эустресс, другим может восприниматься как дистресс. Так, увольнение для одного работника сравнимо с катастрофой в личной жизни, другой же воспримет это событие как еще один этап на карьерном пути.

С этой точки зрения явление профессионального стресса можно представить схематично (рис. 1). Согласно разработанной нами схеме, человек, обладающий определенным личностным потенциалом и самооценкой, анализирует требования, предъявляемые окружающей средой. Если человек считает, что он с требованиями справится, то дистресса нет, и человек живет, развивается, работает и достигает своих результатов.

Оценка человеком окружающей среды и его реакция на стрессоры зависят от множества факторов, среди которых можно выделить наследственность, пол, тип темперамента, самооценку человека, возраст, уровень образования, ценности и выбранную жизненную стратегию поведения.

Выделяют два типа реагирования на стрессовые ситуации: *активное* и *пассивное*.

Активное реагирование на стрессовую ситуацию характеризуется усилением эмоционально-двигательной и поведенческой активности при кратковременных, но достаточно экстремальных воздействиях. Такой способ реагирования — это попытка организма с помощью усиленных действий предотвратить возможность неблагоприятного развития ситуации. В подобной ситуации различают адекватное и неадекватное действие. Неадекватная активная реакция может привести к возникновению ошибок, дезорганизации действий (напри-

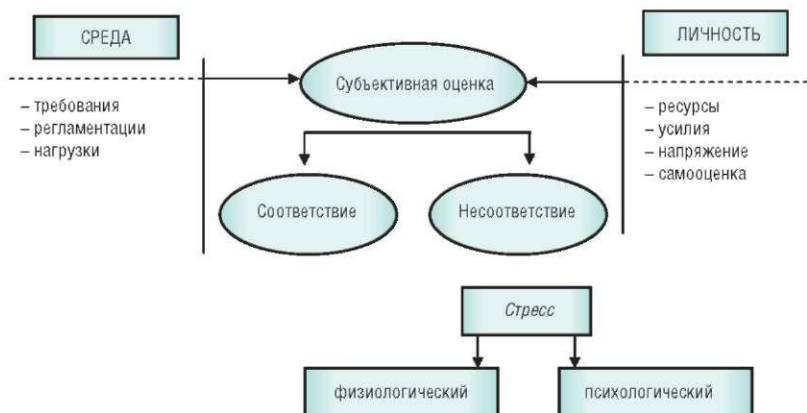


Рис. 1. Схема анализа профессионального стресса в рамках парадигмы субъективного восприятия информации

мер, излишняя суетливость, агрессивность, бессмысленность действий).

Пассивный способ реагирования может проявляться по-разному. У некоторых людей — это замедленность, заторможенность, напряженность. Кто-то на протяжении некоторого времени бездействует, его охватывает тревога и страх, человек испытывает затруднения в организации умственной деятельности. При сильном воздействии стрессора человек может стремиться уйти от решения проблемы.

Говоря о пассивном или активном реагировании на стресс, следует уточнить, что под этим подразумевается реакция, типичная для конкретного индивида.

Несмотря на различия в реакции людей на одни и те же стрессоры, профессиональный стресс, впрочем, как и любой другой, развивается по определенной схеме, открыл и изучил которую Г. Селье. Он считал, что защитная реакция организма на повторяющееся действие стрессора проходит через три стадии, образующие *общий адаптационный синдром* [3] (рис. 2).

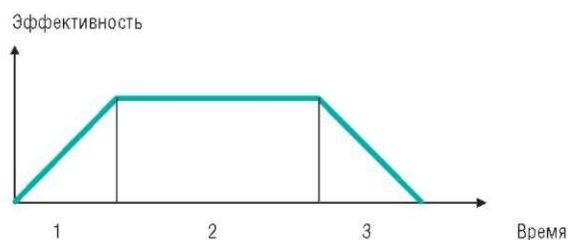


Рис. 2. Стадии развития стресса (общий адаптационный синдром):

1 — реакция тревоги; 2 — резистентность; 3 — истощение

Первая стадия — это *реакция тревоги*. В организме человека появляются изменения, характерные для первоначального воздействия стрессора и направленные на ослабление его влияния.

На следующей стадии — *резистентности* — организм начинает адаптироваться к продолжительному

воздействию стрессора. Во время этой фазы организм внешне остается в норме, но продолжает расходовать имеющиеся у него резервы

Поскольку адаптационная энергия не беспредельна, и если действие стрессора продолжается, то наступает третья стадия — *стадия истощения*: резервы организма катастрофически истощаются, и организм не в силах противостоять стрессору.

Так, например, оставшись без работы, человек сталкивается со стрессовой ситуацией — это первая стадия стресса — реакция тревоги. Но пока у человека есть надежда, он ищет новое место работы, проходит собеседования, и организм несколько расслабляется, внешне все приходит в норму. Но если поиски работы затягиваются, наступает стадия истощения, которая может привести к различным психическим, эмоциональным и физическим последствиям для организма человека.

Последствия стресса разнообразны. В самом общем плане их можно разделить на две группы: положительные и отрицательные.

Положительный эффект от стресса заключается в том, что у человека может повыситься физическая активность, внимание, интенсивность и эффективность работы, собранность, дисциплинированность. В некоторых случаях в условиях стресса человек может пересмотреть свои жизненные принципы, отношение к себе, своей жизни и окружающим, что может подвигнуть к саморазвитию и совершенствованию отношений с окружающими людьми.

Отрицательные последствия стресса могут быть физиологическими и психологическими.

К часто встречающимся физиологическим последствиям стресса относятся головные боли, язва желудка, повышение артериального давления, артрит, астма, стенокардия, половое бессилие и пр.

Другие расстройства носят ярко выраженный психический характер: нарушения на уровне личности, способные привести к полной дезорганизации поведения и отрыву от реальности, депрессия, слабость, апатия и пр. В некоторых случаях стресс может привести даже к смерти организма.

На сегодняшний день в научном сообществе особенно актуальным считается вопрос изучения понятия стрессоустойчивости, исследование его сущности и механизма, а также создание методик формирования стрессоустойчивости индивида, группы, организации.

В литературе представлено множество определений понятия стрессоустойчивости [7]. Некоторые авторы сводят это понятие к эмоциональной устойчи-

вости (В. Э. Мильман, В. Г. Норакидзе, В. Л. Маришук, I. P. Guilford). Другой точки зрения придерживаются исследователи, рассматривающие стрессоустойчивость с функциональных позиций — как качество, черту, свойство, влияющее на характер деятельности человека (Я. Рейковский, А. А. Реан, С. М. Оя, К. К. Платонов).

Нам ближе точка зрения таких авторов, как Б. Х. Варданян, П. Б. Зильберман, Л. М. Аболин, В. С. Субботин, которые определяют стрессоустойчивость как совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Существует множество методик обретения стрессоустойчивости, в основе которых лежат аутотренинг, техники дыхания, самоанализ, нормы и режим труда и отдыха, здоровый образ жизни и прочее.

Проанализировав реалии современной экономической ситуации и сущность понятия стресс, еще раз хочется подчеркнуть актуальность изучения теоретических основ стресса и формирования способностей эффективно управлять личным поведением в условиях нестабильности и неопределенности. На наш взгляд, включение данной тематики в образовательный процесс позволит не только подготовить конкурентоспособного работника, но и повысить эффективность самого образовательного процесса, поскольку стресс является неотъемлемым спутником студенческой жизни. Это связано не только с организационными вопросами (множество форм контроля знаний, частая его периодичность, смена дисциплин и преподавателей за короткий период времени), но и с особенностями студенческого возраста — сенситивного периода развития личности. В этот период формируется этическая и ценностно-смысловая сфера будущего профессионала, осваиваются новые роли и модифицируются старые, происходит переход от жизни в семье с родителями к самостоятельной жизни, когда появляется необходимость принимать решения и нести за них ответственность. Эти и другие социально-психологические особенности периода студенчества сами по себе способны спровоцировать стрессовую ситуацию.

При изучении поставленной проблемы нами были проанализированы документы, регулирующие образовательный процесс подготовки будущих работников железнодорожной отрасли, в частности, федеральные государственные образовательные стандарты третьего поколения для направления «Менеджмент» квалификации «Бакалавр». В результате были выявлены несоответствия сформулированной нами актуальности и реальной действительности [8, 9].

Во-первых, в федеральном государственном образовательном стандарте по направлению 080200

«Менеджмент» нет ни одной компетенции: ни в разделе общекультурных, ни в разделе профессиональных, которые были бы направлены на формирование личных качеств, необходимых для развития стрессоустойчивости и умений преодолевать стрессовые ситуации [8].

Во-вторых, в основной образовательной программе высшего профессионального образования по направлению подготовки 080200 «Менеджмент» квалификации «Бакалавр» нет ни одной дисциплины, где предусматривалось бы изучение такой важной темы, как стресс и стрессоустойчивость.

Вместе с тем, по нашему мнению, в основной образовательной программе есть дисциплины, в тематический план которых было бы вполне логично включить рассматриваемую нами тему.

Так, например, в рамках дисциплины «Этика и психология делового человека» весьма актуально изучение общих вопросов психологии стресса и методик стрессоустойчивости. А в ходе освоения любой из элективных дисциплин «Введение в профессию» и «Самоменеджмент» необходимо наиболее глубинное изучение понятия профессионального стресса и мето-

дов его преодоления в сочетании с активным формированием соответствующих умений и способностей на практических занятиях.

Считаем необходимым также сформулировать общекультурную компетенцию, направленную на формирование личностных качеств, позволяющих человеку преодолевать интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без ущерба для деятельности, окружающих и своего здоровья.

В заключение отметим, что решение существующих задач благоприятным образом отразится, во-первых, на качественных показателях учебной деятельности студентов университета, поскольку будет способствовать нивелированию стрессогенных факторов образовательного процесса. Во-вторых, обеспечит развитие важной общекультурной компетенции и повысит уровень конкурентоспособности выпускников вуза на рынке труда. В-третьих, в условиях нестабильности будет способствовать повышению адаптивности всей экономики государства и, в частности, отрасли железнодорожного транспорта. **ИТ**

Список литературы

1. Стратегия развития железнодорожного транспорта в Российской Федерации до 2030 года: утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 17 июня 2008 г. № 877-р. — URL: <http://www.mintrans.ru/DOCUMENTS/>
2. Итоговый доклад о результатах экспертной работы по актуальным проблемам социально-экономической стратегии России на период до 2020 года. — URL: <http://2020strategy.ru/>
3. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования: эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. — Л.: Медицина, 1970.
5. Профессиональный и организационный стресс: диагностика, профилактика и коррекция: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (Астрахань, 7–8 октября 2011 г.) / под ред. Б. В. Кайгородова, Н. В. Майсак. — Астрахань: Астраханский государственный университет, Издательский дом «Астраханский университет», 2011.
6. Сердюк В. Менеджмент стресса на рабочем месте // Кадры предприятия. — 2004. — № 5. — С. 28–38.
7. Ладыгина Е. Г. Теоретические основы стресса и стрессоустойчивости студентов // Развитие личности будущего специалиста в учреждениях начального и среднего профессионального образования: сб. науч. ст. / Урал. гос. пед. ун-т; под науч. и общ. ред. А. А. Печеркиной. — Екатеринбург; Нижний Тагил: Урал. гос. пед. ун-т, 2012.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования по направлению подготовки 080200 «Менеджмент» (квалификация (степень) «Бакалавр»): утв. Приказом Министерства образования и науки РФ от 20 мая 2010 г. № 544 // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти. — 2010. — № 34.
9. Основная образовательная программа высшего профессионального образования по направлению подготовки 080200 «Менеджмент», квалификация «Бакалавр» / ФГБОУ ВПО «Уральский государственный университет путей сообщения». — Екатеринбург: УрГУПС, 2011.