Барханская Елена Владимировна

АДАПТИВНОЕ СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЕГО РОЛЬ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ

Статья раскрывает сущность совладающего поведения и механизмов адаптации учащихся в образовательном процессе. В связи с возрастанием требований, предъявляемых современным обществом к учащимся, процесс получения знаний и любая другая деятельность сопровождаются стрессом. Возникает потребность в подготовке к стрессоустойчивому поведению. В статье обосновывается необходимость применения в современном образовании технологий и методов, направленных на формирование готовности к адаптивному совладающему поведению.

Адрес статьи: www.gramota.net/materials/1/2013/10/6.html

Статья опубликована в авторской редакции и отражает точку зрения автора(ов) по рассматриваемому вопросу.

Источник

Альманах современной науки и образования

Тамбов: Грамота, 2013. № 10 (77). С. 28-30. ISSN 1993-5552.

Адрес журнала: www.gramota.net/editions/1.html

Содержание данного номера журнала: www.gramota.net/materials/1/2013/10/

© Издательство "Грамота"

Информация о возможности публикации статей в журнале размещена на Интернет сайте издательства: www.gramota.net

Вопросы, связанные с публикациями научных материалов, редакция просит направлять на адрес: almanac@gramota.net

УДК 371
Педагогические науки

Статья раскрывает сущность совладающего поведения и механизмов адаптации учащихся в образовательном процессе. В связи с возрастанием требований, предъявляемых современным обществом к учащимся, процесс получения знаний и любая другая деятельность сопровождаются стрессом. Возникает потребность в подготовке к стрессоустойчивому поведению. В статье обосновывается необходимость применения в современном образовании технологий и методов, направленных на формирование готовности к адаптивному совладающему поведению.

Ключевые слова и фразы: совладающее поведение; адаптация; преодоление стресса; современное образование; стрессоры.

Барханская Елена Владимировна
Самарская государственная сельскохозяйственная академия
barhan11@mail.ru

АДАПТИВНОЕ СОВЛАДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ И ЕГО РОЛЬ В СОВРЕМЕННОМ ОБРАЗОВАНИИ©

Понятие «стресс» прочно вошло не только в научную терминологию, но и в повседневную жизнь. Стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Представления о нем и собственные стрессовые переживания – это важный компонент личного опыта любого человека. Особенно остро его влияние испытывают на себе учащиеся, организм которых еще не достаточно сформирован. Большой объем изучаемой информации, необходимость постоянного контакта со сверстниками и педагогами, возрастающие требования социума – все это факторы, создающие стресс. Поэтому формирование готовности к стрессоустойчивому поведению у учащихся в процессе получения знаний – неотъемлемая часть современной образовательной политики.

В последнее время в науке активно изучается проблема стрессоустойчивого или «адаптивного совладающего» поведения. Совладать с ситуацией – значит подчинить себе обстоятельства, сладить, справиться с ними (от старорусского «лад», «ладить»). Многие исследователи ищут ответы на вопрос «как, каким образом и какими способами человек справляется со стрессовыми ситуациями, экстремальными событиями в своей жизни, как их разрешает». Следует отметить, что в некоторых стрессовых ситуациях не требуется кардинальных мер по их решению, достаточно лишь подстроиться под предлагаемые условия, тем самым избежав стресса. Данный способ решения проблемы является адаптацией. Адаптация – это не только приспособление к успешному функционированию в данных условиях, но и способность к дальнейшему социальному, личностному и психологическому развитию. Признавая важность адаптации человека к любым неблагоприятным факторам и поддерживания динамического равновесия его психики и организма, необходимо признать и тот факт, что адаптация включает как физиологические и биологические, так и психологические и собственно социальные уровни.

Адаптивное совладающее поведение есть поведение, направленное на приспособление к стрессовым обстоятельствам через овладение, ослабление или смягчение этих обстоятельств, избегание или привыкание к ним и в результате адаптацию к требованиям ситуации и тем самым на гашение их стрессового воздействия. Готовность к адаптивному совладающему поведению есть системное, интегративное образование личности, позволяющее ей в условиях психической и физической напряженности сохранить устойчивость избранной линии поведения.

Стрессом обозначается достаточно обширный круг состояний повышенной напряженности, которые возникают в ответ на различные экстремальные воздействия, называющиеся стрессорами. Проблема стресса в образовании волнует ученых много лет. Феномен стресса впервые был рассмотрен Г. Селье в 1936 г. Стресс рассматривался им как некая физиологическая реакция на органические, физические, химические факторы. Основные положения данной теории могут быть обобщены в четырех выводах. Во-первых: все организмы обладают врожденными механизмами поддержания состояния внутреннего баланса или равновесия функционирования своих систем. Сохранить это внутреннее равновесие – жизненно необходимая задача организма. Во-вторых: сильные внешние раздражители, так называемые «стрессоры», нарушают это внутреннее равновесие. При этом организм реагирует на любой стрессор, как приятный, так и неприятный, определенным физиологическим возбуждением. Такая реакция является защитно-приспособительной. В-третьих: процесс развития стресса и приспособления к нему проходит несколько стадий. Время протекания и перехода на каждую последующую стадию зависит от уровня сопротивляемости организма, интенсивности и длительности воздействия стрессора. И в-четвертых: любой организм имеет ограниченные резервы адаптационных возможностей по предупреждению и преодолению стресса, и их истощение может привести к серьезному заболеванию [3]. Изучив результаты исследований Г. Селье, можно выделить существование трех стадий процесса, который он назвал общим адаптационным синдромом. Стадия тревоги – эта стадия возникает уже при первом появлении стрессора. В течение достаточно короткого периода снижается уровень

© Барханская Е. В., 2013

сопротивляемости организма. При этом нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Затем организм вновь мобилизует резервы и включает механизм саморегуляции защитных процессов. В том случае, если защитные реакции эффективны, тревога утихнет и организм вернется к нормальной активности. Большая часть стрессов разрешается на данной стадии. Такие быстро протекающие стрессы названы острыми реакциями стресса. Стадия сопротивления наступает в том случае, когда стрессор воздействует долго, и возникает необходимость поддерживать защитные реакции организма. В этом случае начинается процесс сбалансированного расходования адаптационных резервов, происходящий на фоне адекватного напряжения функциональных систем организма. Стадия истощения: эта стадия отображает нарушение механизмов регуляции защитных и приспособительных механизмов борьбы организма с очень интенсивным и продолжительным воздействием стрессоров. Адаптационные резервы организма существенно снижаются. Сопротивляемость организма падает, и как следствие возникают не только функциональные нарушения, но и изменения в организме в целом.

Следует отметить, что способность организма противостоять стрессу зависит от определенных защитных способов функционирования вне зависимости от текущих обстоятельств. Преодоление или «овладение» ситуацией определяется поведением и способностями индивида в принятии адекватных решений при встрече с различными жизненными задачами и требованиями [5].

Как правило, стрессовая ситуация – это проблема, требующая от человека принятия решения. Возникновение проблемы либо трудностей с ее решением всегда сопровождается напряжением функций организма. Если проблема не решается, то это напряжение сохраняется или нарастает – и как следствие развивается стресс. Способности человека по решению возникающих перед ним проблем зависят от целого ряда факторов: ресурсов человека, его общих возможностей по решению различных проблем; личного энергетического потенциала, который необходим для решения конкретной проблемы; происхождения проблемы и степени неожиданности ее возникновения; наличия и адекватности физиологической, психологической установки на конкретную проблему и типа выбранного реагирования: агрессивного или защитного. Значение и учет данных факторов определяют выбор стратегии поведения для предотвращения или преодоления стресса [1]. Одни и те же внешние события могут являться или не являться стрессовыми для разных людей. Личностные когнитивные оценки внешних событий определяют степень их стрессового значения для конкретной личности. Более того, одно и то же событие одни и те же люди могут в одном случае воспринимать как стрессовое, а в другом – как нормальное, обычное. Эти различия могут быть связаны с изменениями в состоянии или в физиологическом, психическом статусе субъекта [2]. Существуют также и более общие, личностные различия в форме реагирования на стресс. В этом плане наибольшую популярность приобрело предложенное М. Фридманом разделение людей на типы А и Б. Они отличаются друг от друга в первую очередь отношением к стрессу, мерой и степенью активности эмоционального и поведенческого реагирования на стресс. Так, люди типа А склонны быстро возмущаться, причем по любому поводу. Они очень активно реагируют на ситуацию, часто переоценивают трудности, постоянно нервничают, пытаются сделать «больше дел за меньшее время». Они находятся в постоянном напряжении и редко расслабляются, у них всегда много дел. Такие люди находятся в состоянии «непрекращающейся борьбы». Тип Б характеризуется противоположными особенностями [4]. Знание и учет типа личности позволят подобрать адекватные методы и образовательные технологии, используемые для формирования адаптивного совладающего поведения у учащихся в процессе получения знаний.

Итак, в настоящее время стресс – неотъемлемая часть жизни современного человека. Более того, все мы находимся в приблизительно одинаковых стрессовых условиях, и то, как мы реагируем на стресс, является нашей не только врожденной, но и приобретенной способностью. Поэтому адаптивное совладающее поведение определяется как сумма когнитивных и поведенческих усилий, затрачиваемых человеком для ослабления влияния и преодоления стресса. Одна из задач современного образования состоит в том, чтобы научить как можно лучше адаптироваться к требованиям ситуации. Для этого, вследствие познания механизмов адаптивного совладающего поведения, можно разработать адекватные педагогические методы в процессе образования, способные усилить устойчивость человека к воздействию стрессовых факторов, то есть выработать некий алгоритм действий по выходу из проблемных ситуаций и научить использовать его в реальной жизни, создать совокупность образовательных «запасов» и возможностей, которые потенциально могут быть использованы в случае необходимости выхода из проблемных ситуаций. Для совладания с трудностями необходимо задействовать весь адаптационный потенциал учащихся. Это в значительной степени определяет способность к построению интегрированного поведения, что позволит даже в условиях эмоциональной напряженности сохранить устойчивость избранной линии поведения, учитывать собственные потребности и требования окружения, соотносить результаты и последствия тех или иных поступков.

Список литературы

1. **Бодров В. А.** Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы. М.: Институт психологии РАН, 1995. 136 с.
2. **Лазарус Р.** Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С. 178-208.
3. **Селье Г.** Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медицина, 1960. 254 с.
4. **Fredman M., Rosenman R.** The Key Cause – Type A Behavior Pattern // Stress and Coping. N. Y., 1977. 265 p.
5. **Mechanic D.** Students under Stress. N. Y.: Free Press, 1962.

ADAPTIVE COPING BEHAVIOR AND ITS ROLE IN MODERN EDUCATION

Barkhanskaya Elena Vladimirovna
Samara State Agricultural Academy
barhan11@mail.ru

The article reveals the essence of coping behaviour and students' adaptation mechanisms in educational process. As modern society demands more of students, the process of knowledge acquisition and any other activity are accompanied with stress. Thus the necessity of training for stress-resistant behavior arises. The author substantiates the necessity to use technologies and methods in modern education aimed at the formation of readiness to adaptive coping behavior.

Key words and phrases: coping behavior; adaptation; stress overcoming; modern education; stressors.

УДК 338
Экономические науки

The article deals with the current situation in the market of commodities and services, the relevance of innovations for business development, in particular, coworking, an innovative business service in the modern market. The authors analyze the notion "coworking", the reasons of the popularity of this movement with different categories of professionals, who are interested in renting working space in offices equipped with all necessary facilities. The researchers mention the positive influence of coworking on changes in definite fields of modern economies of the world. Particular attention is paid to the analysis of peculiarities, benefits and drawbacks in using coworking, and recommendations on its organization.

Key words and phrases: market; business; offices; innovations; coworking; renting working place; labor facilities; perspective movement; innovative service.

Белай Валентина Ивановна, доцент
Страданченкова Елена Николаевна
Институт сферы обслуживания и предпринимательства (филиал)
Донского государственного технического университета в г. Шахты Ростовской области
margarita_77@mail.ru

COWORKING AS PERSPECTIVE TREND IN MODERN ECONOMY©

Every day the market sees new proposals, and consumers are becoming more demanding. In conditions of a rigid competition companies have to find ways to show how they differ from their competitors. To draw attention to themselves, some companies are working at the improvement of existing products and services, trying to make the ratio of «price – quality» as attractive for customers as possible. Others are looking for salvation in innovations. They try to rebuild businesses in accordance with the latest trends, introduce management innovation as it represents a particular form of organizational change, and suggest innovative products and services. Innovations have become a way of business survival in the conditions of rigid competition and economic recessions. Consumer preferences reflect the changes in the way, pace and style of life, therefore the demand for any product or service will not persist for a long time. Companies should also change and offer new products and innovative approaches in accordance with the changes in consumers' behavior and economic situation. Every company has the initial (basic) possibilities to create new products. First it is necessary to determine what the basic component of the product is, because it gives the real possibility to earn the money. For example, the manufacturer of drinking water gets the main income from the water. This is the base for the creation of products (water for offices, water in plastic bottles for sale in retail stores, etc.). The main goal is to squeeze out the maximum of benefit from each basic component. If the market has got the stage of saturation and it is difficult to differ from the competitors, one should find an additional element unknown earlier to get a new level, expand the limits of the market, and open new niches. For example, adding lemon into the water gives a new product. A more complicated task is to find a new basic component and realize the opportunities it offers. For example, in 2007 the «big three» of operators received the license on rendering communication services of the third generation. It was a new technology that allowed them creating new products (video calls, high-speed wireless data transmission, comparable in speed access with wire lines, etc.). Market services on the basis of technologies of mobile communication of the third generation in Russia were not formed at that time, and operators had a large field of activity. When looking for the new solutions to create products it is very important not to lose focus, i.e. not to lose the regular consumers of the products (or customer service).

In 1958 confectioner Enric Bernat Fontlladosa coined to plant caramel on a stick. He got the world-known candy – Chupa-Chups. Its taste did not differ from other candies. But the candy's inventor took into account peculiarities

© Белай В. И., Страданченкова Е. Н., 2013