

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Стрессоустойчивость личности и основные копинг-стратегии у
студентов разных специальностей**

АВТОРЕФЕРАТ

Студента(ки) 4 курса 441 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
профиля Психология образования
факультета психолого-педагогического и специального образования
ИГНАТЬЕВОЙ КСЕНИИ МИХАЙЛОВНЫ

Научный руководитель

канд. психол. наук, доцент

И.В. Малышев

Зав. кафедрой

доктор психол.наук, профессор

Р.М.Шамионов

Саратов
2017

Введение

Актуальность работы. По последним данным Всемирной организации здравоохранения 45% всех соматических заболеваний связано с хроническим переживанием стресса. В настоящее время, в психологических исследованиях, большое внимание уделяется стрессоустойчивости человека как в повседневных, так и экстремальных условиях жизнедеятельности. Процесс обучение в системе высшего учебного заведения, по мнению многих ученых, является стрессовым воздействием. Сегодня большинство научных, как теоретических, так и эмпирических исследований подтверждают, что стресс – является постоянным спутником студенческой жизни. Увеличению стрессогенности современного высшего образования способствуют: интенсификация учебного процесса, ежедневное напряжение из-за нехватки времени в попытке справиться с учебными и бытовыми проблемами (нерациональный режим учебы и отдыха), хронические заболевания, нарушение цикла «сон-бодрствование», внутригрупповые и семейные конфликтные ситуации и т.д. Стресс, которому подвержены современные студенты, сказывается на их академических успехах и в целом на эффективности профессиональной подготовки. Трудности с успеваемостью, которые возникают в процессе обучения, создают дискомфорт, в результате чего общий стресс стремительно усиливается, подчас создавая благоприятную почву для возникновения психосоматических дисфункций. Вышесказанное диктует актуальность выбранной темы так как анализ состояния стрессоустойчивости студентов и способов саморегуляции в стрессовой ситуации полезен не только для того, что может стать основой для разработки способов коррекции успеваемости студентов, но и для предупреждения нарушений их здоровья, внося вклад в дальнейшее профессиональное развитие.

Цель исследования: изучение особенностей стрессоустойчивости личности и основных копинг-стратегии у студентов разных специальностей.

Объект исследования: стрессоустойчивость и копинг-стратегии личности студентов.

Предмет исследования: особенности стрессоустойчивости личности и основных копинг-стратегии у студентов разных специальностей.

Задачи исследования:

1. Теоретический анализ вопросов стресса и стрессоустойчивости личности.

2. Изучить уровень стрессоустойчивость студентов разных специальностей.

3. Изучить копинг-стратегии в стрессовой ситуации у студентов разных специальностей.

4. Провести сравнительный анализ копинг-стратегий и стрессоустойчивости у студентов разных специальностей.

Гипотеза исследования. Мы предполагаем, что уровень стрессоустойчивости студентов обучающихся на разных специальностях, а так же способы их совладания со стрессом имеют качественные различия. Так, студентам психолого-педагогического факультета в большей степени характерно использование копинг-стратегий, направленных на самостоятельную регуляцию своего психоэмоционального состояния, тогда как студентам физико-математического факультета уровень стрессоустойчивости и способ совладения со стрессом больше обусловлен особенностями личности студента и спецификой их будущей профессиональной деятельности. У студентов разных типов профессий характеристики стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности статистически значимо отличны.

Степень научной разработанности проблемы. В отечественной и зарубежной психологии существует большое количество исследований, посвященных понятию стресса, изучению стрессогенных факторов, стадий стресса. Данной проблемой занимались такие авторы как Селье Г., Березин Ф.Б., Вилюнас В.К., Кокс Т., Исаев Д.Н., Игумнов С.А., Жебентяев В.А.,

Субботина Л.Ю. и многие другие.

Актуальной проблемой является изучение особенностей проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменов. В этом направлении можно выделить работы следующих ученых: Ризви Н., Водопьянова Н.Е., Журавлев А.П., Сергиенко Е.А., Миронов Е.М., Мишин Г.И. и многие другие.

Методы исследования:

1. теоретический анализ психологической литературы по теме исследования;
2. эмпирические методы исследования;
3. методы первичной и вторичной математической обработки данных (подсчет среднего арифметического, дисперсии, корреляционный анализ, t-критерий Стьюдента);
4. качественный анализ и содержательная интерпретация результатов.

Эмпирическая база исследования. Эмпирическое исследование проводилось на базе Саратовского государственного университета имени Н.Г.Чернышевского. В исследовании приняло участие 60 студентов 2 курса, в возрасте 19-20 лет, разделённых на 2 группы: в первую группу вошли студенты факультета психолого-педагогического и специального образования, во вторую – студенты физико-математических факультетов.

Теоретическая и практическая значимость работы. Проведено собственное исследование психологических особенностей личности студентов с разным уровнем стрессоустойчивости, а также разработаны практические рекомендации, направленные на снятие стресса у студентов. Полученные в результате исследования выводы могут быть использованы психологами в работе со студентами.

Структура работы. Работа написана на 61 листе печатного текста, содержит введение, 2 главы, заключение, список использованной литературы и приложения.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первой главе «Теоретические аспекты изучения проблемы стрессоустойчивости и копинг-стратегий личности» рассматриваются понятия «стресс», «Стрессоустойчивость личности», «Экзаменационный стресс», механизмы совладания со стрессовыми ситуациями в процессе профессиональной подготовки.

Вторая глава «Эмпирическое исследование стрессоустойчивости и копинг-стратегий студентов разных специальностей» посвящена методическому обоснованию эмпирического исследования, этапам исследования, представлению его результатов, анализа и выводов.

В исследовании мы использовали следующие методики исследования.

1. 16 факторный личностный опросник
2. Для оценки стрессоустойчивости и стратегий совладания со стрессом (копинг-стратегий) использовались «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона,
3. «Тест стрессоустойчивости»
4. «Копинг- тест» Р. Лазаруса.

Полученные данные мы подвергали математико-статистической обработке которая включала в себя подсчет среднеарифметического, нахождение стандартного отклонения, определение различий в исследуемых группах, а так же нахождение корреляционных взаимосвязей.

2.2. Результаты исследования и их обсуждения

В начале исследования мы проводили 16 факторный тест Кеттелла. В результате исследования индивидуальных особенностей студентов мы выявили, что для студентов психолого-педагогического факультета свойственна естественность и непринужденность в поведении, внимательность, доброта, мягкосердечность в отношениях. Они охотно

работают с людьми, активны в устранении конфликтов, доверчивы, не боятся критики, испытывают яркие эмоции, живо откликаются на любые события.

Результаты исследования показывают, что для данной группы характерна высокая работоспособность, они достаточно выдержанные, эмоционально зрелые и реалистически настроены. Они лучше способны следовать требованиям группы, характеризуются постоянством интересов, у них отсутствует нервное утомление.

Говоря о личности студентов психолого-педагогического факультета, следует отметить, что их характеризуют такие качества личности как властность, независимость, самоуверенность, в некоторой степени упрямство. Они независимы в суждениях и поведении, свой образ мыслей склонены считать законом для себя и окружающих. В конфликтах обвиняют других, не признают власти и давления со стороны.

Рассмотрим профиль личности студентов обучающихся по физико-математическим дисциплинам. Результаты исследования данной группы студентов позволяют нам говорить о том, что им свойственны расслабленность, вялость, спокойствие, низкая мотивация, леность, излишняя удовлетворенность и невозмутимость. Они практичны, добросовестны, ориентированны на внешнюю реальность и следуют общепринятым нормам, им свойственна некоторая ограниченность и излишняя внимательность к мелочам. Низкие баллы, полученные по фактору «I» позволяют нам говорить о том, что студентам данной группы свойственны мужественность, самоуверенность, рассудочность, реалистичность суждений, практичность. Студенты обучающиеся по физико-математическим дисциплинам склонны к непостоянству, подвержены влиянию случая и обстоятельств. Они не прилагают усилий по выполнению групповых требований и норм. Для них характерна беспринципность, неорганизованность, безответственность, у них развиты достаточно гибкие установки по отношению к социальным нормам (в приложение 3 приводится графическое изображение профилей личности исследуемых нами групп).

Таким образом, в результате этой части исследования можно сделать вывод о том, что у студентов обучающихся по специальности психология и педагогика и у студентов обучающихся по специальности физика и математика сформировались совершенно различные социально-психологические качества личности.

Основные различия индивидуальных качеств личности изучаемых нами групп касаются таких факторов как расслабленность и напряженность, высокая самооценка – низкая самооценка, уверенность в себе – тревожность, развитое воображение – практичность, жесткость – чувствительность, замкнутость – общительность, эмоциональная устойчивость/неустойчивость, подчиненность – доминантность.

Большинство социально-психологических качеств личности сформированных у студентов обучающихся по различным дисциплинам являются необходимыми для их успешной профессиональной деятельности. Например, какие качества как коммуникабельность, эмпатия, доброжелательность и другие, выявленные у студентов психологов и педагогов являются необходимым условием успешной профессиональной деятельности квалифицированного педагога или психолога. Такие качества как практичность, добросовестность, излишняя внимательность к мелочам, беспринципность выявленные у студентов физмат факультета являются необходимым условием успешной профессиональной деятельности высококвалифицированного специалиста.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что в среднем студенты-педагогических специальностей испытывая воздействие стрессовой ситуации не ощущают серьезных последствий ее влияния на свое психологическое и соматическое здоровье. Более качественный анализ полученных данных позволил нам обнаружить в данной выборке высокий показатель стандартного отклонения (17,35), свидетельствующий о том, что в выборке представлены испытуемые существенно отличающиеся по

индивидуальным параметрам стрессоустойчивости. Исходя из полученных данных считаем целесообразным разделить выборку студентов педагогических специальностей на две по показателю стрессоустойчивости. Несмотря на то, что в ходе критериального анализа, полученные результаты образованных подгрупп так же попадают в диапазон средних значений мы можем считать две подгруппы статистически отличными друг от друга.

Дальнейший анализ мы проводили с учетом выделенных подгрупп условно из обозначив как испытуемых с относительно высокими и относительно низкими показателями по параметру стрессоустойчивости.

Рассмотрим результаты исследования студентов психолого-педагогического факультета с высоким и низким уровнем стрессоустойчивости.

По результатам можно говорить о том, что студенты психолого-педагогического факультета могут достаточно точно оценить уровень своей стрессоустойчивости, данный вывод мы сделали исходя из того, что педагоги с относительно низким уровнем стрессоустойчивости оценивают свое состояние достоверно ниже, чем представители второй подгруппы. Таким образом, можно констатировать, что студенты психолого-педагогического факультета более информированы по проблеме стресса, способны отрефлексировать свои возможности совладания со стрессом и дать ему оценку.

В ходе исследования нами были выявлены особенности в копинг-стратегиях студентов психолого-педагогического факультета в зависимости от уровня стрессоустойчивости. Так, отпрошенные с низким уровнем стрессоустойчивости склонны использовать конфронтационный копинг, копинг самоконтроля, бегства-избегания, а так же копинг поиск социальной поддержки. Полученный результат свидетельствует в пользу того, что студенты психолого-педагогического факультета с низким уровнем стрессоустойчивости склонны не преодолевать возникающие трудности, а

больше направлены на поиск социальной поддержки, на регуляцию собственного эмоционального состояния включая и эмоциональную разрядку и как вариант полное игнорирование возникшей проблемы. В том случае, если студенты данной группы стремятся разрешить сложившиеся трудности они прибегают к активным, подчас очень прямолинейным действиям. Нужно учесть тот факт, что проявленная прямолинейность в решении конфликтной ситуации не позволяет опрошенным гибко реагировать на изменение ситуации и менять свое поведение с учетом новых обстоятельств.

Для того, чтобы ответить на вопрос о том, какой копинг механизм будет более эффективным для студентов психолого-педагогических специальностей в стрессовой ситуации рассмотрим результаты корреляционного анализа.

Данные корреляционного анализа показали, что в группе студентов с низкой стрессоустойчивостью показатель самооценки стрессоустойчивости имеет прямую корреляционную взаимосвязь с копингом конфронтации ($r = -0,45$ при $p < 0,01$). Учитывая то, что шкала самооценки стрессоустойчивости имеет обратную направленность, обнаруженная корреляционная взаимосвязь свидетельствует о том, что на фоне стремления к копингам, детерминирующих регуляцию собственного состояния, попытки студентов активно преодолеть возникающие стрессовые ситуации становятся дополнительным стрессогенным фактором. Особенно очевиден данный факт в ситуации высокой активности таких попыток, которая характерна именно для конфронтационного копинга. Кроме того, результаты корреляционного анализа обнаружили, что в стрессовых ситуациях студенты с низким уровнем стрессоустойчивости стремятся найти помощь со стороны ($r = -0,33$ при $p < 0,05$) или просто стремятся избежать стрессовой ситуации ($r = -0,46$ при $p < 0,01$).

В выборке студентов психолого-педагогического факультета с относительно высокой стрессоустойчивостью структура корреляционных связей оказалась несколько иной. Самооценка стрессоустойчивости

продемонстрировала прямую взаимосвязь с копингом поиска социальной поддержки ($r=0,39$ при $p<0,01$). Данный результат свидетельствует в пользу того, что студенты с высоким уровнем стрессоустойчивости не характерно искать помощи со стороны. В стрессовых ситуациях представители второй подгруппы не склонны вступать в конфликт, но если конфликт все-таки не удается избежать, то они стремятся быстро разобраться в возникшей ситуации.

В данной группе нами так же выявлены высокосвязные взаимосвязи между:

– шкалой стрессоустойчивости и фактором О «спокойствие – тревожность» ($r=0,43$, при $p<0,05$);

– фактором С «эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность» и фактором N «прямолинейность – дипломатичность» ($r=0,33$, при $p<0,05$);

– фактором С «эмоциональная нестабильность – эмоциональная стабильность» и фактором Q4 «расслабленность – напряженность» ($r=0,36$, при $p<0,05$);

– фактором N «прямолинейность – дипломатичность» и фактором Q4 «расслабленность – напряженность» ($r=0,45$, при $p<0,05$);

– фактором О «спокойствие – тревожность» и фактором Q3 «низкий самоконтроль – высокий самоконтроль» ($r=0,39$, при $p<0,05$).

Таким образом, корреляционный анализ данных с использованием коэффициента корреляции Спирмена позволил установить, что, чем выше показатели по шкале стрессоустойчивости, тем ниже спокойствие; чем выше эмоциональная нестабильность, тем выше прямолинейность; чем выше эмоциональная нестабильность, тем выше напряженность; чем выше показатели по шкале «дипломатичность», тем ниже напряженность; чем выше показатели тревожности, тем выше самоконтроль.

Результаты проведенного нами исследования в группе студентов психолого-педагогического факультета, могут быть обобщены в следующие выводы:

– выборка неоднородна по параметру стрессоустойчивости: в ней встречаются студенты как благополучно справляющиеся со стрессовыми воздействиями, так и студенты испытывающие определенные затруднения в совладании со стрессовыми жизненными ситуациями;

– студенты психолого-педагогического факультета, вне зависимости от уровня стрессоустойчивости способны достаточно объективно оценить свои возможности в стрессовой ситуации и достаточно объективно оценивают ее влияние на собственное психологическое и соматическое состояние;

– для студентов психолого-педагогического факультета с относительно низкой стрессоустойчивостью в большей степени характерно использование копинг-стратегий, направленных на самостоятельную регуляцию своего психоэмоционального состояния (копинги самоконтроля, бегства-избегания и поиска социальной поддержки);

– активные копинг-стратегии чаще используют студенты с низким уровнем стрессоустойчивости.

Обсудим результаты исследования студентов физико-математического факультета. С учетом полученных данных, так же как и в первой группе исследуемых был выявлен средний уровень стрессоустойчивости, но при этом данный уровень статистически верно отличается от стрессоустойчивости студентов психолого-педагогического факультета. Скорее всего, данный результат связан с тем, что в данной группе нет статистического различия между индивидуальными показателями испытуемых и среднестатистическим по группе. Отсутствие значимого разброса не позволяет нам разделить выборку на две подгруппы, следовательно дальнейший анализ будет производиться по всей группе вместе взятой.

Рассмотрим корреляционные взаимосвязи стрессоустойчивости и копинг-стратегий студентов физико-математического факультета.

В ходе корреляционного анализа нами были обнаружены следующие взаимосвязи:

- стрессоустойчивость и самоконтроль ($r=0,38$, при $p<0,05$);
- стрессоустойчивость и дистанцирование ($r=0,41$, при $p<0,05$);
- стрессоустойчивость и бегство-избегание ($r=0,39$, при $p<0,05$);
- стрессоустойчивость и планирование ($r=0,37$, при $p<0,05$).

Полученные результаты позволяют нам говорить о том, что применяя стратегию дистанцирования, студенты стараются снизить значимость возникшей проблемы. Скорее всего, при таком подходе стресс на этой почве будет минимизирован. Описанный результат скорее всего достигается временной активной переменной деятельности, например, на выходные перебраться на дачу, сходить в кино и т.д. Данная группа студентов так же может погрузиться в свое хобби, после учебной деятельности пойти потренироваться в спортзал или устроить шоппинг.

При использовании стратегии бегства, студенты скорее всего стараются уйти от решения возникших проблем. Следует учитывать, что внешне это выглядит как обычное поведение, но в их поступках можно увидеть что-то неестественное, несвойственное им и в некоторой степени даже вынужденное. Например, по истечению какого-либо конфликта в институте, студент может проявлять наигранное чрезмерное веселье. Таким образом, именно через юмор он пытается отвлечь себя и окружающих от возникшей ситуации, иными словами, делает вид, что возникшая ситуация ему безразлична. Проявляемая неоправданная активность может быть выражена пассивностью или замкнутостью с плохо скрываемой раздражительностью. Подчеркнем, что прибегая к данной стратегии, студент физико-математического факультета, отрицает проблему.

Применяя стратегию планирования, студенты активно взаимодействует со сложившейся ситуацией, а также, окружающими его людьми. Данный

результат позволяет констатировать, что опрошенные студенты стараются быть сосредоточенными и уравновешенными, стараются сохранить собственное самообладание. Применяемый подход сводится к анализу возникшей ситуации и обращению к прошлому опыту с целью рационального выхода из стрессовой ситуации.

Используя стратегию самоконтроля в борьбе со стрессовой ситуацией студенты стремятся к сохранению четкости и последовательности собственных идей и планов. Данный результат позволяет констатировать, что студенты физико-математического факультета стараются контролировать стрессовую ситуацию по средствам удержания на ней повышенного внимания.

Рассмотрим результаты исследования стрессоустойчивости и качеств личности. В группе студентов физико-математического факультета были обнаружены следующие корреляционные взаимосвязи:

- стрессоустойчивость и доминантность (E) ($r=-0,35$, при $p<0,05$);;
- стрессоустойчивость и чувство вины (O) ($r=-0,38$, при $p<0,05$);
- стрессоустойчивость и развитое мышление (B) ($r=0,41$, при $p<0,05$);

Анализ результатов свидетельствует о том, что студенты данной группы часто пытаются сами спровоцировать конфликт. Следовательно, когда их точка зрения не разделяется они стараются громко спорить с целью достижения справедливости и поддержки собственной самооценки. Описанное поведение взаимосвязано со стрессоустойчивостью личности, постольку, поскольку обостряет ситуацию, а не ищет выход из проблемы.

Повышенный уровень ответственности и чувства вины также взаимосвязан с уровнем стрессоустойчивости студентов. Студенты, которые стремятся загладить свою вину и тем самым исправить стрессовую ситуацию напротив вгоняют себя в ситуацию подавленности и депрессивных переживаний.

Большое значение в плане профилактики стрессоустойчивости студентов физико-математического факультета является развитое мышление.

Скорее всего данный результат связан с тем, что сообразительность, умение анализировать ситуации, способность к осмысленным заключениям, интеллектуальный и культурный уровень имеет важное значение в решении важных жизненных задач.

Таким образом, полученные результаты в группе студентов физико-математического факультета позволяют сделать следующие выводы:

- выборка студентов физико-математического факультета однородная по параметру стрессоустойчивости, ее представители хорошо способны противостоять стрессу и его последствиям;

- доминирующими копинг-стратегиями студентов являются неэффективные копинг-стратегии, такие как: бегство, конфронтация и дистанцирование;

- эффективными копинг-стратегиями студентов физико-математического факультета являются самоконтроль и планирование;

- такие особенности личности как доминирование и склонность к чувству вины снижает стрессоустойчивость студентов физико-математического факультета;

- качество личности студентов физико-математического факультета снижающие восприятие ситуации как стрессовой является – развитое мышление.

Подводя итоги проведенного исследования, отметим, что студенты, вне зависимости от факультета на котором обучаются, адаптируясь к процессу подготовки к выполнению профессиональной деятельности, часто испытывают стресс. Действие стресса безусловно сказывается на их взаимодействии с одноклассниками, преподавателями и в целом сказывается на успешности профессиональной подготовки.

Часто, не выдерживая нагрузок, некоторые студенты бросают обучение или пытаются найти более комфортные условия получения образования. Такие поиски обычно заканчиваются решением не получать дальнейшее профессиональное образование совсем. Для того чтобы найти баланс между

эффективным и продуктивным профессиональным обучением и психическими ресурсами студентов, им необходим достаточно высокий уровень стрессоустойчивости. Можно с уверенностью констатировать, что стрессоустойчивость, является важнейшим условием благополучной адаптации к процессу профессиональной подготовки и дальнейшей профессиональной деятельности. Успешная адаптация в процессе профессиональной подготовки, а так же дальнейшая профессиональная самореализация в позволит студенту не только быть эффективным в своей профессии, но и в дальнейшем работать без ущерба для собственного психологического благополучия.

Полученные результаты эмпирического исследования могут быть положены в основу программы психологического сопровождения студентов на этапе адаптации к профессиональному обучению в системе высшего профессионального образования, которые будут способствовать успешному профессиональному обучению.

Выводы по результатам исследования

Основные различия индивидуальных качеств личности изучаемых нами групп касаются таких факторов как расслабленность и напряженность, высокая самооценка – низкая самооценка, уверенность в себе – тревожность, развитое воображение – практичность, жесткость – чувствительность, замкнутость – общительность, эмоциональная устойчивость/неустойчивость, подчиненность – доминантность.

Большинство социально-психологических качеств личности сформированных у студентов обучающихся по различным дисциплинам являются необходимыми для их успешной профессиональной деятельности. Например, какие качества как коммуникабельность, эмпатия, доброжелательность и другие, выявленные у студентов психологов и педагогов являются необходимым условиям успешной профессиональной деятельности квалифицированного педагога или психолога. Такие качества

как практичность, добросовестность, излишняя внимательность к мелочам, беспринципность выявленные у студентов физико-математического факультета являются необходимым условием успешной профессиональной деятельности высококвалифицированного специалиста физико-математической области.

Результаты проведенного нами исследования в группе студентов психолого-педагогического факультета, могут быть обобщены в следующие выводы:

– выборка неоднородна по параметру стрессоустойчивости: в ней встречаются студенты как благополучно справляющиеся со стрессовыми воздействиями, так и студенты испытывающие определенные затруднения в совладании со стрессовыми жизненными ситуациями;

– студенты психолого-педагогического факультета, вне зависимости от уровня стрессоустойчивости способны достаточно объективно оценить свои возможности в стрессовой ситуации и достаточно объективно оценивают ее влияние на собственное психологическое и соматическое состояние;

– для студентов психолого-педагогического факультета с относительно низкой стрессоустойчивостью в большей степени характерно использование копинг-стратегий, направленных на самостоятельную регуляцию своего психоэмоционального состояния (копинги самоконтроля, бегства-избегания и поиска социальной поддержки);

– активные копинг-стратегии чаще используют студенты с низким уровнем стрессоустойчивости.

– чем выше показатели по шкале стрессоустойчивости, тем ниже спокойствие; чем выше эмоциональная нестабильность, тем выше прямолинейность; чем выше эмоциональная нестабильность, тем выше напряженность; чем выше показатели по шкале «дипломатичность», тем ниже напряженность; чем выше показатели тревожности, тем выше самоконтроль.

По исследованию студентов физико-математического факультета выявлено следующее:

- выборка студентов физико-математического факультета однородная по параметру стрессоустойчивости, ее представители хорошо способны противостоять стрессу и его последствиям;

- доминирующими копинг-стратегиями студентов являются неэффективные копинг-стратегии, такие как: бегство, конфронтация и дистанцирование;

- эффективными копинг-стратегиями студентов физико-математического факультета являются самоконтроль и планирование;

- такие особенности личности как доминирование и склонность к чувству вины снижает стрессоустойчивость студентов физико-математического факультета;

- качество личности студентов физико-математического факультета снижающие восприятие ситуации как стрессовой является – развитое мышление.

Подводя итоги проведенного исследования, отметим, что студенты, вне зависимости от факультета на котором обучаются, адаптируясь к процессу подготовки к выполнению профессиональной деятельности, часто испытывают стресс. Действие стресса безусловно сказывается на их взаимодействии с одноклассниками, преподавателями и в целом сказывается на успешности профессиональной подготовки.

Часто, не выдерживая нагрузок, некоторые студенты бросают обучение или пытаются найти более комфортные условия получения образования. Такие поиски обычно заканчиваются решением не получать дальнейшее профессиональное образование совсем. Для того чтобы найти баланс между эффективным и продуктивным профессиональным обучением и психическими ресурсами студентов, им необходим достаточно высокий уровень стрессоустойчивости. Можно с уверенностью констатировать, что стрессоустойчивость, является важнейшим условием благополучной

адаптации к процессу профессиональной подготовки и дальнейшей профессиональной деятельности. Успешная адаптация в процессе профессиональной подготовки, а так же дальнейшая профессиональная самореализация в позволит студенту не только быть эффективным в своей профессии, но и в дальнейшем работать без ущерба для собственного психологического благополучия.

Полученные результаты эмпирического исследования были положены в основу программы психологического сопровождения студентов на этапе адаптации к профессиональному обучению в системе высшего профессионального образования.

Развитию стрессоустойчивости студентов и их дальнейшему успешному профессиональному обучению будет способствовать развитие саморегуляции по средствам медитации, релаксации, дыхательных техник и т.д.