

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

**АДАПТАЦИОННЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ И СОЦИАЛЬНЫЕ ОЖИДАНИЯ  
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ НАПРАВ-  
ЛЕННОСТИ ПРИ ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА**

**АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 541 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**ВАЛИУЛИНОЙ ЮЛИИ РАФАЭЛЬЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент \_\_\_\_\_

**И.В. Малышев**

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

**Р.М. Шамионов**

Саратов 2018

## *Введение*

Современная образовательная политика вузовского образования обращает наше внимание на активизацию личностных ресурсов студентов, обучающихся, для осуществления успешной учебной деятельности, создания благоприятных условий, индивидуализации учебного процесса, сохранения физического и психического здоровья. Поэтому исследование адаптивных составляющих и социальных ожиданий студентов разной профессиональной направленности при преодолении стресса является актуальным.

*Цель исследования:* изучить адаптационные составляющие и социальные ожидания студентов разной профессиональной направленности при преодолении стресса.

*Объект исследования:* социально-психологические характеристики личности.

*Предмет исследования:* адаптационные составляющие и социальные ожидания студентов разной профессиональной направленности при преодолении стресса.

*Задачи исследования:*

1. На основе анализа современных публикаций провести теоретическое исследование проблемы адаптации и формирования социальных ожиданий личности в психологической науке, рассмотреть характеристики и особенности учебного стресса студентов высшего учебного заведения, изучить методы диагностики и преодоления стресса.

2. . Проведение эмпирического исследования адаптационных составляющих и социальных ожиданий личности студентов разной профессиональной направленности при преодолении стресса;

3. Провести сравнительный анализ адаптационных составляющих и социальных ожиданий личности студентов разной профессиональной направленности при преодолении стресса.

*Гипотеза исследования* основана на предположении о том, что существуют различия в проявлениях адаптации и структуре социальных ожиданий у студентов разной профессиональной направленности при преодолении стресса.

*База исследования.* В качестве базы исследования были избраны СГУ имени Н.Г. Чернышевского и СГМУ имени В.И. Разумовского.

*Характеристика выборки.* Была сформирована выборочная совокупность, состоящая из студентов 2 курса, средний возраст которых 18,2 лет. Общее количество испытуемых 70 человек. Главной спецификой выборки стала профессиональная направленность, были исследованы студенты медицинских специальностей, студенты педагогических специальностей.

*Методы исследования:*

- *теоретический анализ* (изучались научные публикации по проблемам адаптации и социальных ожиданий, особенности учебного стресса, методы диагностики и преодоления стресса);

- *методы психодиагностики* (использовались методики: опросник «Копинг-механизмы» Е. Хайма, методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, методика «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой, анкетирование);

- *методы математико-статистической обработки данных.* (С целью установления достоверности полученных данных, использовались методы математико-статистической обработки данных. Были применены следующие методы: метод определения средних, ошибок средних, процентное соотношение показателей, t-критерий Стьюдента).

*Практическая значимость.* Полученные результаты можно использовать для разработки рекомендаций при работе психологических служб в вузе для сопровождения студентов, устранению негативных эффектов в ситуации преодоления учебного или академического стресса.

*Структура работы.* Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

В первой главе рассматриваются теоретические подходы к изучению проблем адаптации и формирования социальных ожиданий студентов в ситуации преодоления стресса. Вторая глава посвящена анализу результатов эмпирического исследования адаптационных составляющих и социальных ожиданий личности студентов разной профессиональной направленности при преодолении стресса.

Заключение содержит обобщения и выводы по результатам исследования. Список использованных источников включает 44 источника. В приложениях представлены тексты методик, протоколы исследования и результаты статистической обработки эмпирических данных.

#### *Основное содержание работы*

Во введении обосновывается актуальность проблемы исследования, анализируется степень ее научной разработанности. Определяются объект, предмет, цель, задачи, формулируется гипотеза исследования.

В первой главе «Теоретическое исследование адаптационных составляющих и социальных ожиданий личности студентов разной профессиональной направленности при преодолении стресса» дано описание понятия «адаптация», изучены адаптационные составляющие и социальные ожидания личности как предмет исследования в психологической науке, представлены характеристики и особенности учебного стресса студентов высшего учебного заведения, изучены методы диагностики и преодоления стресса.

Адаптация рассматривается как процесс гармоничного приспособления личности к условиям окружающей действительности. Так получается, что в результате процесса адаптации, личность видоизменяется сама, и изменяет социальную или окружающую среду, в процессе чего, преобразует мир вокруг себя.

Понятие «совладание» должно рассматриваться как реакция на преодоление трудностей, в результате мобилизации усилий. В результате процесса адаптации, с использованием разнообразных, эффективных стратегий копинга или преодолевающего поведения, личность вырабатывает такие личностные осо-

бенности и характеристики, которые позволяют разрешить трудности или некоторое время жить в процессе их преодоления.

В рамках адаптационного синдрома происходит нарастание тревоги и негативных эмоциональных переживаний, которые впоследствии приводят либо к сопротивлению, либо к истощению организма. И в рамках, имеющихся у человека ресурсов, адаптационный синдром выступает ресурсом истощаемым. Поэтому адаптационный синдром позволяет держать ресурсы человеческого тела и психики в постоянстве, обеспечивая не изменимость, константность. Традиция исследования процесса адаптации имеет долгую историю исследования и соответственно разнообразные трактовки данного феномена. В рамках когнитивных теорий, рассматривается адаптация как когнитивный процесс, обеспечивающий интеллектуальные процессы индивида. Данный процесс является необходимым для сохранности целостности психики и выработки свойств адаптированности к изменениям эволюционного и онтогенетического характера.

В рамках исследования совладающего поведения, стратегий приспособления к агрессивным, динамическим условиям среды, адаптация может рассматриваться как условие для минимизации негативных эффектов, разрешение трудностей и обеспечение благополучных условий в рамках физического, психологического, социального здоровья и благополучия личности.

В рамках существующих исследований поднимался вопрос о конечности и статичности данного процесса – адаптации, учеными установлено, что в процессе адаптации, возникают условия, в результате которых процесс адаптации выступает процессом бесконечным, не прекращающимся, и возможности личности в приспособлении к социальной среде является динамичным, который нельзя остановить. Процесс адаптации рассматривается как динамичный, состоящий из физиологических, психологических и социально-психологических характеристик. Адаптивность связана с когнитивной способностью, которая активно позволяет адаптироваться в процессе интеллектуализации сложной жиз-

ненной ситуации, приспособлении и самоизменении к новым условиям жизнедеятельности.

В рамках трактовки социально-психологической адаптации возникает необходимость описания процессов формирования социальных ожиданий, как условия, позволяющего скорректировать и выработать адаптивность к условиям учебной или будущей профессиональной деятельности. Проявление учебного стресса направлены на все стороны психической деятельности человека, затрагивают все сферы, начиная с когнитивной, эмоциональной, заканчивая поведенческой сферой.

Существуют комплексные программы диагностики, коррекции и профилактики негативных последствий при ситуациях совладания со стрессом. Они содержат в себе приемы психологической диагностики объективными и субъективными способами оценки результатов, способы коррекции и профилактики.

Во второй главе *«Эмпирическое исследование адаптационных составляющих и социальных ожиданий студентов разной профессиональной направленности при преодолении стресса»* описывается процедура, методы и методики исследования, результаты эмпирического исследования, даны их интерпретация.

Проводился структурный анализ выраженности показателей. Первоначально были подсчитаны уровни выраженности адаптивности. Так, в рамках исследуемых выборок процент адаптированных студентов в среднем выше, чем неадаптированных (27 и 25%; 38 и 13% соответственно). Большая часть выборки студентов используют относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления (48 и 49%). Выраженность конструктивных копинг-механизмов при преодолении стресса говорит об использовании социально одобряемых и принятых стратегий, проявляющихся в анализе проблемной ситуации, обращение к рациональной установке на самооценку, использование саморегуляции, в рамках социального взаимодействия основываясь на принци-

пах сотрудничества. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1. Сравнительный анализ выраженности копинг-механизмов у студентов педагогических и медицинских направлений (в %)

№	Шкалы	Студенты педагогических направлений	Студенты медицинских направлений
<b>Адаптивные варианты копинг-поведения</b>			
1	когнитивный компонент («проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания»)	5	20
2	эмоциональный компонент («протест», «оптимизм»)	2	5
3	поведенческий компонент («сотрудничество», «обращение», «альтруизм»)	20	13
<b>Неадаптивные варианты копинг-поведения</b>			
4	когнитивный компонент «смирение», «растерянность», «диссимуляция», «игнорирование»)	7	4
5	эмоциональный компонент («подавление эмоций», «покорность», «самообвинение», «агрессивность»)	8	6
6	поведенческий компонент (активное избегание», «отступление»)	10	3
<b>Относительно адаптивные варианты копинг-поведения, конструктивность которых зависит от значимости и выраженности ситуации преодоления</b>			
7	когнитивный компонент («относительность», «придача смысла», «религиозность»)	13	7
8	эмоциональный компонент («эмоциональная разрядка», «пассивная кооперация»)	12	18
9	поведенческий компонент («компенсация», «отвлечение», «конструктивная активность»)	23	24

Между тем, 25 и 13 % студентов, представителей экспериментальных групп используют неадаптивные варианты копинг-поведения, которые чаще проявляются в подавленности эмоций, агрессивных тенденциях в поведении, самообвинении. В рамках поведенческого компонента характеристиками проявления такого копинг-поведения стали активные формы избегания стрессовых и экстремальных ситуаций, отступление от ранее намеченных планов. Согласно когнитивному компоненту неадаптивные копинги проявляются в реакциях смирения, растерянности, игнорирования.

С целью установления различий в копинг-стратегиях студентов педагогических и медицинских направлений был проведен сравнительный t-критерий Стьюдента для несвязанных выборок. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2. Сравнительный анализ распределения механизмов копинг-поведения в группах педагогических и медицинских направлений (средние значения)

№	Шкалы	Студенты педагогических направлений	Студенты медицинских направлений	t-критерий Стьюдента
1	Адаптивные варианты копинг-поведения	27,05	37,7	<b>31,3 **</b>
2	Неадаптивные варианты копинг-поведения	24,65	13,28	<b>43,7**</b>
3	Относительно адаптивные варианты копинг-поведения	48,02	48,54	1,4
4	Индекс Тенденция	Условно адаптивная	Адаптивная	-

Примечание: tКр при  $p \leq 0.05$ , 1.99, при  $p \leq 0.01$ , 2.65

В результате сравнительно анализа установлены значимые различия по показателям «Адаптивные варианты копинг-поведения» и «Неадаптивные варианты копинг-поведения». Так, студенты педагогических направлений чаще, чем студенты медицинских направлений используют неадаптивные варианты копинг поведения. Тенденции к агрессивному выражению своих эмоций ведут к конфликтности в социальной среде, создают сложности в рамках учебных и профессиональных взаимоотношений. Ощущение подавленности и безнадежности, неуверенность в себе и своих силах ведет к использованию не конструктивных форм поведения, что не позволяет студентам разобраться в сложившейся проблеме, мешает активно подойти к решению проблемы и организации целенаправленных действий. Пассивные формы копинга, приводят к отказу от решения проблем и погружение в мечты, игнорирование сложности ситуации не позволяет оценить реальные условия. Так же, студенты медицинских направлений чаще используют адаптивные стратегии поведения при совладании со стрессом. Они проводят подробный структурный анализ сложившейся ситуации, устанавливают причины и основные действия, необходимые для ее разрешения. Необходимым профессиональным качеством для медицинских ра-

ботников считают наличие «клинического мышления», которое детально представляет причины, последствия, возможные осложнения заболевания.

С целью сравнения выраженности показателей социально-психологической адаптации в группах студентов был проведен сравнительный анализ с помощью t-критерия Стьюдента. Результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3. Выраженность интегральных показателей социально-психологической адаптации в группах студентов (средние значения)

№	Интегральные шкалы	Студенты педагогических направлений	Студенты медицинских направлений	t-критерий Стьюдента
1	Адаптация	46,7	53,0	<b>19,6*</b>
2	Самопринятие	43,2	67,3	<b>86,1*</b>
3	Принятие других	60,0	45,2	<b>31,0*</b>
4	Эмоциональный комфорт	67,1	80,0	<b>14,4*</b>
5	Интернальность	38,9	63,7	<b>47,5*</b>
6	Стремление к доминированию	47,4	60,1	<b>22,7*</b>

Примечание: tКр при  $p \leq 0.05$ , 1.99, при  $p \leq 0.01$ , 2.65

Согласно результатам, представленным в таблице 3, в целом показатель адаптивности среди студентов находится в границе норма. Однако, выраженность процессов адаптации у студентов медицинских направлений значительно выше. Они лучше приспосабливаются к ситуации и изменениям в рамках межличностных отношений, присутствует баланс между поступками и доминирующими ценностями, которыми они руководствуются.

В рамках нормативных показателей по шкале «самопринятие» полученные результаты по обеим группам находятся в границах нормального распределения. Однако студенты медицинских направлений имеют более сформированную самооценку своих личных качеств, более удовлетворены собой, нежели чем студенты педагогических направлений. Возможно, это связано со спецификой учебного процесса и возможности попробовать себя, уже на 1-2 курсах в рамках клинической практики в рамках взаимодействия с больными.

Однако по результатам по шкале «принятие других», показатели сформированности данной тенденции более выражены у студентов педагогической

направленности. Они более терпимы к негативным сторонам и проявлениям других людей, не склонны резко критиковать, чаще дают лояльную оценку окружающим. Что связано с появлением профессионально важного качества как эмпатия у педагогов.

В рамках показателя «эмоциональная комфортность», более стабильными являются студенты медицинской направленности, они сравнительно уравновешены, оптимистичны и нейтральны к возникающим негативным ситуациям в рамках межличностных отношений. У студентов медиков выражены внутренняя мотивация, в сравнении с педагогическими направлениями. Студенты медицинских направлений более требовательны к себе, сконцентрированы на управлении собственными поступками и эмоциями. В рамках данной тенденции у них более выражена направленность на обдумывание своих поступков, критика в свой адрес, склонность к самокопанию в ситуации неуспеха. В рамках сравнительного анализа показателя «доминирования» получены значимые различия. Так, студенты медицинских направлений более устремлены на доминирование, склонны влиять на других людей, отстаивать свои позиции, в отличие от студентов педагогических направлений.

С целью изучения особенностей учебной адаптации и особенностей социальных ожиданий студентов была использована методика «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой. В рамках проведенной диагностики оценивались следующие показатели «адаптированность к учебной группе», «адаптированность к учебной деятельности».

По результатам данной методики были установлены значимые различия по шкале «адаптивность к учебной деятельности». Студенты медицинских направлений более адаптированы к учебной деятельности, чем студенты педагогических направлений. Это свидетельствует о готовности студентов усваивать изучаемые предметы, успешности самореализации своих личностных особенностей в рамках осваиваемой учебной деятельности, совпадении ожиданий и реальных условий и требований, предъявляемых к личности студента медицинской специализации.

Таблица 4. Выраженность показателей адаптированности студентов в вузе в исследуемых группах (средние значения)

№	Шкалы	Студенты педагогических направлений	Студенты медицинских направлений	t-критерий Стьюдента
1	адаптированность к учебной группе	14,3	14,1	0,7
2	адаптированность к учебной деятельности	10,1	11,7	<b>4,9*</b>

В целом, по шкале «адаптивность к учебной деятельности» показатели соответствуют нормальным распределениям, что свидетельствует об успешных механизмах адаптации студентов в рамках учебного коллектива, группы, комфортных условиях межличностного взаимодействия, взаимодействия с преподавателем в ситуации обучения.

Разработаны психолого-педагогические рекомендации по социально-психологической адаптации студентов.

#### *Заключение*

В рамках образовательного вузовского процесса возникают множество потенциальных ситуаций, вызывающих стрессовые реакции и переживания, так например, к таким условиям можно отнести интенсивность учебного процесса, большой объем информации, который необходимо освоить, дисбаланс между реальным личностным потенциалом и способами выхода стрессовых ситуаций, ограниченность временных, организационных, финансовых ресурсов и т.д. В этой связи рассмотрение процессов адаптации в рамках учебной деятельности в вузе является актуальной проблемой исследования.

Адаптация рассматривается как процесс гармоничного приспособления личности к условиям окружающей действительности. Так получается, что в результате процесса адаптации, личность видоизменяется сама, и изменяет социальную или окружающую среду, в процессе чего, преобразует мир вокруг себя. В этой связи, социально-психологическая адаптация студента связана с привлечением разнообразных средств по формированию личностных внутренних детерминант, становлению устойчивых форм мотивации и принятию ценностей той профессиональной деятельности, в рамках которой проходит обучение.

Проявление учебного стресса направлены на все стороны психической деятельности человека, затрагивают все сферы, начиная с когнитивной, эмоциональной, заканчивая поведенческой сферой.