МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра социальной психологии образования и развития

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ СТИЛЬ САМОРЕГУЛЯЦИИ КАК ВНУТРЕННИЙ РЕСУРС СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

АВТОРЕФЕРАТ

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

Михайлова Ильи Сергеевича

Научный руководитель:
к.психол.н., доцент _______25.05.2020_____ Е.Е. Бочарова
подпись дата

Зав. кафедрой
доктор психол. наук, профессор _____ Р. М. Шамионов
подпись дата

Саратов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования объясняется тем, что в соответствии по данным ряда отечественных исследований учебная деятельность современного студенчества часто сопряжена со стрессом и именно саморегуляция может выступать в качестве эффективного внутреннего ресурса. При этом необходимо учитывать существенное влияние личностных особенностей на процесс саморегуляции, что установлено психологами. Последнее предопределяет индивидуальный стиль саморегуляции как внутренний ресурс стрессоустойчивости студенческой молодежи.

Ускорение темпов современной жизни и одновременно усложнение учебной деятельности высших учебных заведений в совокупности актуализируют вопрос индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи. Его решение может быть достигнута в частности и за счет теоретико-эмпирического изучения данной проблематики.

Изученность проблемы исследования. Проблемой индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи на сегодняшний день занимаются многие известные психологи, педагоги, а также представители других, смежных наук. В зарубежной науке изучением сущности саморегуляции занимаются Ю. Куль, П. Кароли, Ж. М. Дьефендорф и др. В отечественной науке аспекты саморегуляции наиболее системно и глубоко изучены О. А. Конопкиным. Значителен вклад В. И. Морасановой в обоснование феномена индивидуального стиля саморегуляции. Особо следует отметить наработки современных российских авторов по теме. Е. В. Киселева и Е. Я. Матюшкина внесли существенный вклад в исследование стресса у студентов. Ж. Г. Гаранина, О. В. Дубровина, Н. В. Быстрова, Д. П. Заводчиков, П. О. Манякова, А. В.Карпов и Л. Н. Бабинцева изучили особенности индивидуального стиля саморегуляции студенческой молодежи. В исследованиях указанных авторов представлен современный взгляд на изучаемую проблему с учетом реалий и требований.

Хотя тема индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости достаточно разработана в психологической литературе, но слабо проработан вопрос специфики данного аспекта для студенческой молодежи. Таким образом, разработанность проблемы исследования в научной литературе, на наш взгляд, недостаточна.

Цель исследования – проанализировать особенности индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи.

Объект исследования – практики индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи.

Предмет исследования – особенности индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи.

Гипотеза исследования – предполагается, что состояние (уровень) стресса представителей студенческой молодежи во многом предопределяются состоянием (уровнем) индивидуального стиля механизма саморегуляции в целом и его отдельных компонентов. Другими словами, чем более развиты отдельные компоненты и в целом индивидуальный стиль механизма саморегуляции у представителей студенческой молодежи, тем ниже уровень стресса, и наоборот – чем менее развиты отдельные компоненты и в целом индивидуальный стиль механизма саморегуляции у представителей студенческой молодежи, тем выше уровень стресса.

Цель и гипотеза исследования обусловили необходимость решения следующих задач:

1. Рассмотреть теоретические основы проблемы особенности индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи в современной психологической науке.

2. Провести эмпирическое исследование индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи.

Методы исследования:

- анализ психологической и методической литературы по проблеме исследования;

- сравнительный анализ различных подходов к изучаемому объекту;

- методика диагностики индивидуального стиля саморегуляции студенческой молодежи.

Методики исследования: нами были отобраны четыре методики опытно-экспериментального исследования:

- методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге;

- шкала психологического стресса PSM-25;

- тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»;

- опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой.

Выборка испытуемых – в эмпирическом исследовании приняли участие студентов технической специальности 2-3 курса в возрасте 19-21 год. База исследования – высшее учебное заведение г. Саратова – Саратовский государственный научно-исследовательский университет им. Н. Г. Чернышевского. Выборка составила – 50 человек.

Элементы научной новизны исследования состоят в проведении самостоятельного экспериментального исследования индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи.

Теоретическая значимость исследования представлена систематизацией и обобщением теоретических и эмпирических данных по проблеме исследования. Полученные данные позволили уточнить состояние изученности проблемы исследования в современной науке.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования материалов работы следующими категориями лиц:

– администрацией образовательных организаций для осуществления контроля над эффективностью учебного процесса;

– психологами для оказании помощи и консультирования студенческой молодежи в аспекте индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости;

– молодыми психологами для уточнения знаний об индивидуальном стиле саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи;

– студентами, обучающимися по направлениям соответствующей подготовки с целью подготовки к тематическим практическим занятиям.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, включающих 6 параграфов, заключения и списка использованных источников, включающих 40 единицы. В работе содержится 33 рисунка. Основной текст работы изложен на 71 страницах.

КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Первая глава «Теоретические основы изучения проблемы индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи» позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

1. *Осознанная саморегуляция и ее структурная организация*. Определены и изучены осознанная саморегуляция и ее структурная организация. Саморегуляция нами понимается как системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей. Саморегуляция связана с деятельностью, активностью человека. Она основана на психических процессах. Саморегуляция позволяет человеку либо сдерживать себя, либо наоборот – максимально напрягать все свои ресурсы. В отечественной психологии в XX столетии сложились два основных подхода к пониманию структуры осознанной саморегуляции: структурно-функциональный и деятельностный. В первом случае элементами саморегуляции выступают в частности цели деятельности, критерии

успешности, оценка результатов и др. Во втором случае таковыми являются знания, умения и переживания человека. В качестве структурного элемента саморегуляции часто выделяют самоконтроль. Многие ученые рассматривают саморегуляцию как систему, что подчеркивает сложность феномена и взаимосвязь его элементов.

2. *Стилевые характеристики саморегуляции поведения и деятельности.* Стиль представляет собой достаточно устойчивые индивидуальные особенности выполнения деятельности, которые предопределены свойствами индивидуальности самых различных уровней и спецификой именно той деятельности, в отношении которой этот стиль и формируется. Стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющейся в различных ее видах. Каждый человек имеет свой стиль саморегуляции и поэтому у каждого проявляется индивидуальность, уникальность в деятельности. При этом индивидуальный стиль саморегуляции достаточно устойчив, он воспроизводится в разных практиках. Человек в определенной мере планирует, моделирует как свои действия, так и возможную реакцию внешнего мира на них. Во многом стилевые особенности саморегуляции зависят от того, в какой мере процессы самоорганизации развиты и осознанны у конкретного человека, личности. Структура индивидуальных особенностей саморегуляции, в частности, характер профиля саморегуляции детерминируется личностными структурами различного уровня. Индивидуальная система саморегуляции опосредствует влияние сложившихся личностных структур на особенности реализуемой целенаправленной активности. И более того, в процессе достижения новых для субъекта целей может происходить формирование таких особенностей саморегуляции, которые могут способствовать, быть выражением развития новообразований - личностных свойств.

3. *Саморегуляция как внутренний ресурс стрессоустойчивости*. Существуют особенности стрессоустойчивости личности, которые

обусловлены различиями в качественной выраженности и специфике взаимосвязей между уровнем стрессоустойчивости, признаками пассивного совладания или активного преодоления стрессов и стилями саморегуляции поведения во временной перспективе. На сегодняшний день разработано достаточно много приемов, технологий и инструментов развития стрессоустойчивости. Разнообразные техники и приемы психической саморегуляции можно подразделить на две группы: общую и специальную. Приемы первой группы являются основой саморегуляции состояния стресса, фундаментом формирования специальных приемов. В ходе отработки приемов, упражнений общей группы вырабатываются навыки: управления ритмом дыхания, произвольной регуляции мышечного тонуса, свободного оперирования чувственного образа (чувства тяжести, тепла и др.), управления вниманием (сосредоточение, распределение и переключение), быстрого аутогенного погружения (аутогенной релаксации) и выхода из этого состояния. Вторая – специальная – группа приемов психической саморегуляции представляет собой комплекс формул самовнушения. Использование специальных формул для восстановления функционального состояния носит, как правило, индивидуальный характер. Существуют методы саморегуляции, оптимальные для выработки стрессоустойчивости: методы прямой регуляции психического состояния; методы опосредованной регуляции психического состояния; методы психического самоуправления; техники психической регуляции для поддержания психологической устойчивости и оптимальной активности.

Во второй главе – «Эмпирическое исследование индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи» мы рассмотрели организацию и краткую характеристику методов исследования, а также произвели анализ и интерпретацию результатов исследования.

Для изучения индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи были отобраны студенты технической специальности 2-3 курса в возрасте 19-21 год. База исследования –

высшее учебное заведение г. Саратова – Саратовский государственный научно-исследовательский университет им. Н. Г. Чернышевского. Выборка составила – 50 человек.

Для изучения индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи нами были отобраны четыре методики опытно-экспериментального исследования: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; шкала психологического стресса PSM-25; тест-опросник А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции»; опросник «Стиль саморегуляции поведения» В. И. Моросановой.

Наши участники не показали критических значений стресса и при этом никто из них не имеет и высокие показатели саморегуляции стресса. Большинство юношей имеют средние и выше средних показатели саморегуляции стресса и среди них же преобладают те, кто имеет средние и низкие значения стресса. Большинство девушек также демонстрируют среднюю степень стресса и примерно также они способны саморегулировать его.

В то же время следует признать, что отмечены различия юношей и девушек, участвующих в исследовании, по отдельным компонентам механизма индивидуальной саморегуляции стресса. В частности по компоненту «Планирование» в структуре механизма индивидуальной саморегуляции стресса большинство девушек показали значительно более низкие показатели, чем юноши.

Гипотеза исследования о том, что состояние (уровень) стресса представителей студенческой молодежи во многом предопределяются состоянием (уровнем) индивидуального стиля механизма саморегуляции в целом и его отдельных компонентов. Другими словами, чем более развиты отдельные компоненты и в целом индивидуальный стиль механизма саморегуляции у представителей студенческой молодежи, тем ниже уровень стресса, и наоборот – чем менее развиты отдельные компоненты и в целом

индивидуальный стиль механизма саморегуляции у представителей студенческой молодежи, тем выше уровень стресса.

На основе выводов теоретического анализа индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи и опытно-экспериментального исследования данного механизма нами сформулированы следующие практические рекомендации:

- необходимо на систематической основе проводить мониторинг как уровня стресса студенческой молодежи, так и состояния механизма саморегуляции как внутреннего ресурса их стрессоустойчивости;

- важно обоснованно осуществлять выбор методик диагностики уровня стресса студенческой молодежи, так и состояния механизма саморегуляции как внутреннего ресурса их стрессоустойчивости;

- при анализе результатов диагностики уровня стресса студенческой молодежи, так и состояния механизма саморегуляции как внутреннего ресурса их стрессоустойчивости представляется важным учитывать состояние отдельных компонентов механизма саморегуляции;

- необходимо на систематической основе проводить мероприятия по снижению уровня стресса студенческой молодежи с учетом влияния гендерного фактора;

- необходимо на систематической основе проводить мероприятия по развитию механизма саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи;

- при реализации мероприятий по развитию механизма саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи необходимо учитывать состояние отдельных компонентов механизма саморегуляции.

Мы предлагаем для студенческой молодежи следующие мероприятия по развитию механизма саморегуляции как внутреннего ресурса их стрессоустойчивости:

- создание творческой (креативной) обстановки на аудиторных занятиях студентов;

- повысить долю интерактивных форм занятий в общем объеме занятий студентов;

- провести разъяснение студентам значимости экологической образовательной среды вуза;

- создание экологической атмосферы на всех формах занятий со студентами;

- системная и комплексная подготовка студентов к самостоятельной работе, к аудиторным занятиям, умелое использование основной и дополнительной литературы;

- повышение мотивации студентов вуза к знаниям через информированность.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, достигнута цель исследования - проанализированы особенности индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи.

Гипотеза исследования о том, что состояние (уровень) стресса представителей студенческой молодежи во многом предопределяются состоянием (уровнем) индивидуального стиля механизма саморегуляции в целом и его отдельных компонентов, подтвердилась. Другими словами, было выявлено - чем более развиты отдельные компоненты и в целом индивидуальный стиль механизма саморегуляции у представителей студенческой молодежи, тем ниже уровень стресса, и наоборот – чем менее развиты отдельные компоненты и в целом индивидуальный стиль механизма саморегуляции у представителей студенческой молодежи, тем выше уровень стресса.

Анализ теоретических источников по проблеме исследования позволил сформулировать следующие выводы:

- саморегуляция есть системно организованный процесс внутренней психической активности человека по инициации, построению, поддержанию и управлению разными видами и формами произвольной активности, непосредственно реализующей достижение принимаемых им целей;

- структура индивидуальных особенностей саморегуляции, в частности, характер профиля саморегуляции детерминируется личностными структурами различного уровня; по существу речь идет о том, что индивидуальная система саморегуляции опосредствует влияние сложившихся личностных структур на особенности реализуемой целенаправленной активности;

- саморегуляция имеет индивидуальную природу, т.е. каждый человек имеет свой стиль саморегуляции и поэтому у каждого проявляется индивидуальность, уникальность в деятельности; при этом индивидуальный стиль саморегуляции достаточно устойчив, он воспроизводится в разных практиках, человек в определенной мере планирует, моделирует как свои действия, так и возможную реакцию внешнего мира на них; стилевыми особенностями саморегуляции являются типичные для человека и наиболее существенные индивидуальные особенности самоорганизации и управления внешней и внутренней целенаправленной активностью, устойчиво проявляющейся в различных ее видах;

- техники и приемы психической саморегуляции можно подразделить на две группы: общую и специальную; упражнения первой группы применяются для снятия напряжения, усталости, восстановления сил регуляции вегетативных функций, а специальная группа приемов психической саморегуляции представляет собой комплекс формул самовнушения.

Данные эмпирического изучения индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи позволили сформулировать следующие выводы:

- участники не показали критических значений стресса и при этом никто из них не имеет и высокие показатели саморегуляции стресса; большинство юношей имеют средние и выше средних показатели саморегуляции стресса и среди них же преобладают те, кто имеет средние и низкие значения стресса. Большинство девушек также демонстрируют среднюю степень стресса и примерно также они способны саморегулировать его;

- в то же время следует признать, что отмечены различия юношей и девушек, участвующих в исследовании, по отдельным компонентам механизма

индивидуальной саморегуляции стресса; в частности по компоненту «Планирование» в структуре механизма индивидуальной саморегуляции стресса большинство девушек показали значительно более низкие показатели, чем юноши.

На основе выводов теоретического анализа индивидуального стиля саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи и опытно-экспериментального исследования данного механизма нами сформулированы практические рекомендации (проводить мониторинг уровня стресса студенческой молодежи и состояния механизма саморегуляции как внутреннего ресурса их стрессоустойчивости; проводить мероприятия по снижению уровня стресса студенческой молодежи с учетом влияния гендерного фактора и по развитию механизма саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости студенческой молодежи и др.).

Мы предложили некоторые мероприятия по развитию механизма саморегуляции как внутреннего ресурса стрессоустойчивости для студенческой молодежи (создание творческой (креативной) обстановки на аудиторных занятиях студентов; разъяснение студентам значимости экологической образовательной среды вуза; создание экологической атмосферы на всех формах занятий со студентами; системная и комплексная подготовка студентов к самостоятельной работе, к аудиторным занятиям, умелое использование основной и дополнительной литературы и др.).