

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра социальной психологии образования и развития

**Взаимосвязь стрессоустойчивости с коммуникативными  
свойствами личности у студентов дистанционной и очной  
формы обучения**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 441 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Психология образования»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**Павлик Вераники Ильиничны**

Научный руководитель:

к.пед.н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.В. Хуторянская

подпись

дата

Зав. кафедрой

доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

Р. М. Шамионов

подпись

дата

Саратов 2021

## ВВЕДЕНИЕ

Одной из главных проблем 2020-2021 года является дистанционное обучение, так как учащиеся институтов и школ внезапно вышли на такую форму обучения. Те, кто вышел на дистанционные обучения могут чувствовать стресс из-за нехватки общения, социальных контактов, в таком образовании может теряться интимно-личностное общение. Студенты могли испытывать стресс, потому что были не готовы к такому обучению.

Также не стоит забывать, что само студенчество, накладывает ряд обязательств, которые могут вызвать стресс для студентов, особую значимость приобретает такое качество как стрессоустойчивость. Студентам приходится коммуницировать и с преподавателями, и с группой; ориентироваться в материале; сдавать экзамены и т.д.

Как мы уже говорили студентам приходится коммуницировать и это может влиять на психологическое благополучие человека. Личностные факторы и личностные предпочтения, несомненно, влияют на социальные связи между людьми, на качество их отношений с другими людьми, на выполнение той или иной деятельности.

Объект исследования: коммуникативные свойства личности в юношеском возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь стрессоустойчивости с коммуникативными свойствами личности у студентов дистанционной и очной формы обучения.

Цель исследования: выявить взаимосвязь стрессоустойчивости с коммуникативными свойствами личности студентов очной и дистанционной формы обучения.

Гипотеза исследования: существуют значимые различия в стрессоустойчивости и коммуникативных свойств личности (социальной эмпатии, конфликтоустойчивости, коммуникативного контроля и коммуникативной агрессивности) у студентов дистанционной и очной формы

обучения; а также наличие значимых взаимосвязей между стрессоустойчивостью и коммуникативными свойствами личности.

Задачи исследования.

1. Изучить и проанализировать психолого-педагогическую и социальную литературу по теме исследования.

2. Определить уровень стрессоустойчивости и особенности коммуникативных свойств (социальной эмпатии, конфликтоустойчивости, коммуникативного контроля и коммуникативной агрессивности) личности студентов очной и дистанционной формы обучения.

3. Установить значимые различия у студентов очной и дистанционной формы обучения в стрессоустойчивости ее коммуникативных свойствах личности между студентами очной и дистанционной формы обучения.

4. Выявить взаимосвязь в стрессоустойчивости и коммуникативных свойств личности (социальной эмпатии, конфликтоустойчивости, коммуникативного контроля и коммуникативной агрессивности) у студентов дистанционной и очной формы обучения.

В работе будут использованы следующие методы психолого-педагогического исследования:

– теоретические: анализ и синтез научных разработок по психологии, педагогике и другим наукам относительно исследуемой проблематики;

– эмпирические:

1. Методика «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А.Крюковой).

2. «Тест самооценки стрессоустойчивости» (С.Коухена и Г.Виллиансона)

3. Методика «Диагностика социальной эмпатии» Н.В.Фетискина, В.В.Козлова, Г.М. Мануйлова.

4. Методика «Определение уровня конфликтоустойчивости» Н.В.Фетискина, В.В.Козлова, Г.М. Мануйлова.

5. Методика «Диагностика коммуникативного контроля» М.Шнайдера.

6. Методика «Определение интегральных форм коммуникативной агрессивности.

Для обработки результатов исследования использовались методы математической статистики t-критерий Стьюдента для независимых выборок; одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова; линейный коэффициент корреляции r-Пирсона.

Практическая значимость. Исследования состоит в возможности использования его психологами, преподавателями и студентами при работе со стрессоустойчивостью и коммуникативными свойствами личности.

База исследования. Исследование проводилось на базе Саратовского Государственного Университета им. Н. Г. Чернышевского, выборка состояла из студентов очного образования (50 человек) и дистанционного образования (50 человек) в возрасте от 19 до 25 лет. Средний возраст выборки 21 год. Вся выборка численностью в 100 человек.

Структура дипломной работы. Работа общим объемом 95 страниц состоит из введения, двух глав, рекомендации, заключения, списка использованных источников, включающего 55 работ и приложения.

Дипломная работа содержит 6 таблиц, 6 рисунков.

## **КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

**Первая глава «Теоретические аспекты исследования взаимосвязи стрессоустойчивости и коммуникативных свойств личности»** позволила провести теоретическое исследование по трем основным аспектам.

### *1. Сущность понятий «стресс и стрессоустойчивость»*

В рассмотрение проблемы стресс, мы применили комплексный подход, предусматривающий собой, анализ проблемы с разных сторон. Биологическая сторона, нам говорит о том, что стресс может влиять на организм. Психологическая же говорит о том, что наше внутреннее состояние может тоже вызвать стресс. А социальная сторона, что стресс может вызывать люди вокруг нас и сама ситуации в которой мы находимся.

Так же мы рассмотрели модели преодоления стресса (модель эго-психологии, модель личностных черт и контекстуальная модель) и выяснили, что преодоление стресса зависит от личностных качеств, систем защиты и ситуации в которой находится человек.

Стрессоустойчивость как психологический феномен не до конца изучен и поэтому у него есть множество похожих понятий, которые взаимосвязаны с ним. Это и эмоциональная устойчивость, и устойчивость личности и устойчивость к стрессу и т.д., соединяют эти понятия, то что это устойчивость к различным жизненным ситуациям, которые могут вызвать стресс.

### *2. Сущность понятий «коммуникация» и «общения»*

О понятиях «общение» и «коммуникативность» спорят ряд ученых. Одни говорят, что это разные понятие, общение — это передача сообщение и получатель является важной составляющей его, а в коммуникации главным составляющим является сама передача сообщение (Т. Парсоне, К. Черри, Чарльз Кули и т.д.). Другие же ученые говорят, что и коммуникация, и общения - это передача сообщений (А.А. Леонтьев, и В.Н. Курбатов и т.д.), а значит эти понятия тождественны. Так как понятие «коммуникация» появилось недавно, нельзя точно сказать, кто из ученых прав, а кто нет. Одно понятно точно все это про передачу сообщения одному или множеству лиц.

### *3. Сущность дистанционной (контактной) и очной формы обучения.*

Так же мы разобрали еще два понятия — это «дистанционная форма обучения» и «очная форма обучения». Дистанционная это та которая происходит с помощью специфичными средствами интернет - технологий или другими средствами. А очная форма обучения, это та при которой студенты и преподаватели посещают университет и основной акцент при этом делается на аудиторные занятия в условиях непосредственного контакта учащихся с преподавателями и между собой. При этом цели и задачи форма обучения не меняет.

Мы посмотрели, как эти формы обучения соотносятся со стрессом и стрессоустойчивостью. И из этого сделали выводы, что стресс может вызывать

любая форма обучения, но при этом у дистанционной формы обучения не хватает межличностного взаимодействия как между студентами, так и между преподавателями и студентами.

**Во второй главе – «Эмпирическое исследование взаимосвязь стрессоустойчивости с коммуникативными свойствами личности у студентов дистанционной и очной формы обучения»** мы рассмотрели особенности организации и краткую характеристику методов исследования, а также провели анализ и интерпретацию результатов, полученных в ходе исследования.

Для изучения взаимосвязи стрессоустойчивости с коммуникативными свойствами личности у студентов дистанционной и очной формы обучения все испытуемые были разделены на 2 группы: в первую группу вошли студенты Саратовского Государственного Университета им. Н. Г. Чернышевского, факультета психолого-педагогического и специального образования 2-4 курсы очной формы обучения (50 человек); вторую группу составили студенты Саратовского Государственного Университета им. Н. Г. Чернышевского факультета психолого-педагогического и специального образования 2-4 курсы дистанционное обучение (50 человек).

Предварительной процедурой перед применением критериев, выявляющих значимость, а также корреляционные связи изучаемых параметров была осуществлена проверка на нормальность распределения. В соответствии с результатами проверки были подобраны и проведены дальнейшие методы статистической обработки данных.

В ходе проведения исследования были выявлены особенности стрессоустойчивости и коммуникативные свойства личности у студентов очной и дистанционной формы обучения. Также установлены значимые различия в стрессоустойчивости и ее коммуникативных свойствах личности между студентами очной и дистанционной формы обучения. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи характеристик стрессоустойчивости и

коммуникативных свойств личности у студентов очной и дистанционной формы обучения.

Результаты проведенного исследования привели к разработке практических рекомендаций для повышения стрессоустойчивости и развития коммуникативных свойств личности студентов очной и дистанционной формы обучения.

Рекомендации студентам для повышения стрессоустойчивости и развития коммуникативных свойств личности:

- использовать релаксацию для расслабления и снятия стресса. Например, используя дыхательные техники (квадрат, дыхания 4-7-8, ровное дыхание и т.д.);

- в стрессовой ситуации нужно обдумать и понять, что случилось именно со мной (что я чувствую, думаю и т.д.), акцентировать внимание на органах чувств (что я вижу, слышу и т.д.);

- есть ряд студентов, которых характеризует неуверенность в себе. Можно посоветовать им избегать самокритики, не сравнивать себя с другими, погрузиться в то что они любят т.д.;

- когда трудно вести сам диалог, то можно посоветовать приемы понимающего реагирования (перефразирования, кивок, подбадривания и т.д.), искренне интересоваться предметом разговора, умение слушать и т.д.;

- студентам, имеющим выраженную конфликтность, можно порекомендовать: говорить от себя, если это межличностный конфликт, то говорить какие чувства вы испытываете; перефразируете услышанное; репетируете свои слова и т.д.

**В заключении** эмпирического исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить правомерность выдвинутой гипотезы и решение поставленных задач.

В данной выпускной квалификационной работе мы изучили взаимосвязь стрессоустойчивости с коммуникативными свойствами личности у студентов дистанционной и очной формы обучения.

Для достижения поставленных целей и решения выдвинутых задач мы использовали методы тестирования, методы описательной статистики и методы математической обработки данных.

Были изучены и проанализированы теоретические психолого-педагогические и социальные литературные источники по теме исследования.

В ходе проведения исследования были определены особенности стрессоустойчивости и коммуникативных свойств личности. Также в процессе применения методов математической обработки данных была установлена значимость различий по показателям стрессоустойчивости и коммуникативных свойств личности. Были выявлены значимые корреляционные взаимосвязи стрессоустойчивости и коммуникативных свойств личности.

В качестве дальнейших научных изысканий видим перспективным направлением разработку и апробирование программ, нацеленных на развитие стрессоустойчивости и коммуникативных свойств личности с возможностью применения в качестве ресурса для преодоления стрессовых ситуаций.