

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**Стрессоустойчивость личности студентов и старшеклассников
при преодолении трудных жизненных ситуаций**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 531 группы
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,
профиль подготовки «Психология и социальная педагогика»
факультета психолого-педагогического и специального образования

Алимбековой Айши Мукадясовны

Научный руководитель
доцент

_____ Ю.А. Акаимова
подпись дата

Зав. кафедрой
доктор психол.наук, профессор

_____ М.В. Григорьева
подпись дата

Саратов 2021

Актуальность нашего исследования заключается в том, что образовательная сфера, испытывающая в последнее время инновационные изменения, является источником возникновения и развития личных стрессогенных ситуаций для участников образовательного процесса.

В современных условиях образование нацелено на развитие саморазвивающейся и самодостаточной личности. Одним из важных критериев полноценно развитой личности является стрессоустойчивость. Под стрессоустойчивостью подразумевается способность личности сохранять внутренние установки при возникновении сложных ситуаций (внешних раздражителей). Наиболее актуальной является проблема стрессоустойчивости личности учащихся старших классов и студентов-первокурсников. Именно эти две ступени образования являются ведущими для создания полноценно развитого рабочего кадра.

По результатам многочисленных исследований установлено, что успешность усвоения учебного материала зависит от благоприятной адаптации и высокой стрессоустойчивости личности учащегося.

Различные аспекты, касающиеся проблем стрессоустойчивости личности исследовали: Р. Лазарус, Г.Селье, Л.И. Анцыферова, Н.И. Вебер, Р.М. Гриновская, В.А. Бодров, Р. Лазарус, И.А. Джидарьян., О.А. Карабанова, Т.Л. Крюкова, С.В. Субботин, Л. Мерфи, А.Е. Личнко, Ю.В. Щербатых, А.Б. Леонова и многие другие.

Актуальность темы. Выбор темы выпускной квалификационной работы «Стрессоустойчивость личности студентов первого курса и старшеклассников при преодолении трудных жизненных ситуаций» обусловлено тем, что именно в этот возрастной период в жизни растущей личности происходят большие изменения, которые во многом определяют будущее ребенка.

Для старшеклассника ведущей проблемой является выбор будущей профессии, а для студента-первокурсника – адаптация в новом учебном заведении и ученическом коллективе. При благоприятном протекании

данного периода, после окончания учебного заведения мы получаем благоприятно сформированный рабочий кадр.

Изучение выбранной нами темы поможет нам выявить основные причины, а также особенность способов преодоления стресса студентов и старшеклассников. Полученные результаты помогут при разработке психокоррекционной программы педагогов-психологов учебных заведений.

Цель работы: изучить стрессоустойчивость студентов и старшеклассников при преодолении трудных жизненных ситуаций.

Гипотеза работы: в данной работе под трудной жизненной ситуацией мы подразумеваем проблемы, связанные с учебным процессом. Мы предполагаем, что стрессоустойчивость студентов первого курса отличается от стрессоустойчивости старшеклассников. Студенты более сдержанны в эмоциональном плане и предпочитают коппинг – стратегии, отличающиеся от коппинг – стратегий учащихся старших классов.

Объект исследования: стрессовое состояние студентов первого курса и учащихся старших классов.

Предмет исследования: психологические особенности стрессоустойчивости студентов первого курса и учащихся старших классов.

В соответствии с целью нами были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости личности студентов и старшеклассников в преодолении трудных ситуаций.
2. Провести эмпирическое исследование. Вывить причины стресса и коппинг – стратегии учащихся старших классов и студентов первого курса.
3. Разработать рекомендации, направленные на повышение стрессоустойчивости студентов первого курса и учащихся старших классов.

Для достижения поставленной цели нами были использованы следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ психологической литературы по проблеме стрессоустойчивости личности.

2. Эмпирическое исследование включало в себя: наблюдение, психодиагностическое тестирование. Для реализации эмпирического исследования мы выбрали следующие методики:

- «16-факторный личностный опросник» (Р. Кеттелла) (105 вопросов);
- «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С.Норман/адаптированный вариант Т.А. Крюковой),
- «Мини-мульти» (сокращенный вариант ММРІ);
- «Тест на учебный стресс» Щербатых Ю.В.

Эмпирическую базу исследования составили студенты 1 курса СГУ им. Н.Г. Чернышевского (60 человек), а так же учащиеся 9 – 11 классов МОУ «НТГ» (60 человек).

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников. Работа расширена за счет приложения, включающего в себя использованные в работе диагностические методики.

В первой главе «Теоретический анализ проблемы стрессоустойчивости личности студентов и старшеклассников при преодолении трудных жизненных ситуаций» мы рассмотрели основные понятие проблемы стрессоустойчивости личности, такие как стресс, адаптация, копинг - стратегии, социализация студентов первого курса и учащихся старших классов.

Вторая глава «Эмпирическое исследование особенностей стрессоустойчивости личности студентов и старшеклассников» посвящена практическому изучению стрессоустойчивости.

В заключении мы подводим итоги выполненной работы.

Список использованных источников включает в себя 57 наименования книг, статей и другой литературы.

Остановимся подробнее на второй главе ВКР

По итогам организации исследования в соответствии с отобранными методиками были сформированы сводные таблицы результатов диагностики. Охарактеризуем специфику полученных результатов.

Первым этапом нашего диагностического исследования был направлен на изучение особенностей личности учащихся старших классов и студентов первого курса при помощи методики 16 - факторный личностный опросник (16-PF), форма "С" (№ 105) Р. Кеттелла. В ходе диагностики испытуемых по данной методике мы получили следующие результаты

Средний уровень значений у обеих групп мы можем наблюдать по шкалам «сдержанность – экспрессивность» (шкала -F) (39 студентов- 78% и 26старшекласников – 52%). Такой же результат наблюдается по шкале «подверженность чувствам- высокая нормативность поведения» (шкала- G) (20 первокурсников- 40% и 22 старшекласника- 44%).

Высокий уровень по шкале «прямолинейность-дипломатичность» (шкала- N) наблюдается у 48 студентов первого курса (96%), данные результаты могут свидетельствовать о том, что студенты в большей степени проявляют интеллектуальный подход в сложных жизненных ситуациях. В тоже время по шкале «конформизм- нонконформизм» (шкала Q2) студенты имеют низкий показатель это может говорить о затруднении эмоциональной выразительности и отсутствии эффективной групповой и индивидуальной работы студентов первых курсов. Такие студенты в первые месяцы учебы испытывают затруднение при работе в группе, это свидетельствует о том, что процесс адаптации таких студентов еще не завершен.

Для дальнейшей статистической обработки значимыми для нас стали результаты по шкале «эмоциональная неустойчивость» (шкала – С). По данным результатам мы наблюдаем у студентов первого курса высокий уровень эмоциональной устойчивости. Для установления возможных статистически значимых различий мы брали во внимание средние показатели по шкалам «робость- смелость», «"конформизм - нонконформизм"», как мы можем наблюдать по данным результатам студенты имеют более высокий уровень, чем учащиеся старших классов.

По результатам данной диагностической методики мы можем сделать вывод, что студенты первых курсов более эмоционально устойчивы, чем учащиеся старших классов.

Следующим нашим шагом был сбор данных при помощи методики **Мини-мульти** «Сокращенный многофакторный опросник для исследования личности». Исследование по данной методике было направлено на выявление специфических личностных психологических особенностей студентов первого курса и учащихся старших классов.

Для старшеклассников характерны такие проявления как: повышенная тревожность, напряжение, боязливость, сильное беспокойство даже по незначительным поводам, положение текущих дел вызывает у них неудовлетворение, на основе этого возникает апатия, упадок сил.

На основании результатов данной диагностической методики мы видим значительные различия между студентами – первокурсниками и старшеклассниками. Отличия проявляются в эмоциональных характеристиках личности испытуемых. Студенты в данном случае более сдержаны в эмоциональном плане, чем старшеклассники.

Чтобы установить основные причины проявления стресса у студентов-первокурсников и учащихся старших классов мы провели диагностическое исследование по методике Ю.В. Щербатых «Тест на учебный стресс». Тест разделен на 3 блока: причины стресса; проявление стресса; приёмы снятия стресса.

Рассмотрим подробнее каждый из блоков.

Первый блок тестирования посвящен причинам стресса. Ознакомиться с результатами можно при помощи Таблицы 1.

Таблица 1 – Средние значения исследования причин стресса у старшеклассников и студентов-первокурсников.

№	Причина стресса	Старшеклассники max = 10 б.	Студенты max = 10 б.
1	Большая учебная нагрузка	7,8	8,3
2	Страх перед будущим	8	7,1
3	Нежелание учиться или разочарование в профессии	5,5	7,5
4	Непонятные, скучные учебники	6,5	6,7
5	Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	4,5	5,2
6	Строгие преподаватели	4,3	4,6
7	Проблемы в личной жизни	4,1	6,2
8	Нерегулярное питание	4,1	7,2
9	Неумение правильно организовать свой режим дня	4,1	5,7
10	Стеснительность, застенчивость	3,6	4,6
11	Излишнее серьезное отношение к учебе	3,2	4,3
12	Отсутствие учебников	2,5	1,5
13	Жизнь вдали от родителей	2,3	7,3
14	Конфликт в группе (в классе)	1,9	3,7
15	Проблемы совместного проживания с другими студентами	1,2	4,3

Большое чувство страха и затруднения у студентов первокурсников так же вызывают проблемы в личной жизни, жизнь вдали от родителей, проблемы совместного проживания с другими студентами, а так же проблемы с регулярным питанием и отсутствием или средним уровнем мотивации к обучению. Всё это можно объяснить тем, что тестирование проходило в начале учебного года, когда студенты еще не совсем адаптировались к новым условиям среды. Большинство из них «домашние»

дети, которые всё время жили с родителями и привыкли к тому, что за их действиями будет контроль и помощь со стороны родителей.

Второй блок опросника Ю.В. Щербатых направлен на выявление признаков проявления стресса студентов- первокурсников и старшеклассников. С результатами исследования можно ознакомиться в Таблице 2.

Таблица 2 – Проявление стресса учащихся старших классов и студентов – первокурсников.

№	Проявление стресса	Старшеклассники max = 10 б.	Студенты max = 10 б.
1	Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	5,9	6,8
2	Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	6,3	6,1
3	Плохое настроение, депрессия	4,7	5,2
4	Плохой сон	4,4	4,6
5	Невозможность избавиться от посторонних мыслей	4,2	4,5
6	Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	4,2	4,7
7	Раздражительность, обидчивость	4,1	3,8
8	Страх, тревога	4,1	4,4
9	Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	3,9	4,1
10	Головные боли	3,9	3,2
11	Потеря уверенности, снижение самооценки	3,4	4,6
12	Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	2,5	2,6
13	Учащенное сердцебиение, боли в сердце	2,3	2,4
14	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	4,5	5,7

15	Затрудненное дыхание	1,5	1,3
16	Напряжение или дрожание мышц	1,2	2,2

На основе результатов второго блока теста «Учебный стресс» мы можем сделать вывод, что чаще всего стресс у старшеклассников и студентов-первокурсников проявляется на психологическом уровне. У студентов проявление стресса заключается в спешке, снижению мотивации, потере уверенности в себе, что может привести к снижению самооценки, а так же нарушению благоприятного протекания адаптационного процесса.

Третий блок теста « Учебный стресс» был посвящен приемам борьбы со стрессом. Средние значения результатов исследования приемов борьбы со стрессом студентами- первокурсниками и старшеклассниками представлен в Таблице 3.

Таблица 3 – Приемы борьбы со стрессом студентов-первокурсников и учащихся старших классов

Способ снятия стресса	Выбор старшеклассников max = 10 б.	Выбор студентов max = 10 б.
Сон	9,2	9,5
Общение с друзьями или любимым человеком	8	7,8
Прогулки на свежем воздухе	7,5	7,9
Вкусная еда	5,3	5,6
Перерыв в работе или учебе	6	6,8
Поддержка родителей	6,5	7,8
Физическая активность	4,6	5,4
Телевизор	2,1	3
Хобби	6,3	6,2
Сигареты	1,2	5,4
Алкоголь	1	2,1
Наркотики	0	0

На основании результатов теста Ю.В. Щербатых «Учебный стресс» мы можем сделать выводы о том, что студенты- первокурсники в большей степени испытывают стресс связанный с разлукой с близкими ,учебный стресс и проживание с новым соседом по комнате. Так же студенты пытаются найти решение за счет опыта своих родителей, а так же уходом от сложной ситуации в сон, физические нагрузки, а иногда и во вредные привычки.

Последним шагом нашего диагностического исследование было выявление копинг- стратегий, которые применяют студенты-первокурсники и старшеклассники при возникновении трудной ситуации, вызывающей стресс. Для этого мы использовали методику С. Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Из результатов диагностики по методике «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» мы выделили ведущие копинг- стратегии студентов- первокурсников и старшеклассников. У студентов ведущей копинг- стратегией является «решение задач». Под понятием копинг- стратегия «решение задач» подразумевается способность личности здраво оценивать и пытаться найти конструктивное решение из сложной ситуации, вызывающей стрессовую реакцию. Среди студентов 32 испытуемых (64%) выбирают ведущей копинг-стратегию «решение задач», в то время как среди учащихся старших классов всего 14 школьников (28%) придерживаются данному выбору.

Результаты эмперического исследования были подвергнуты математической обработке, для выявления различий между выборкой студентов-первокурсников и учащихся старших классов мы использовали в своей работе t- критерий Стьюдента.

Были установлены значимые различия в личностных особенностях студентов и старшеклассников, такие как:

- "замкнутость – общительность" ($t_{эмп} = 3,6$ при $p \leq 0.001$) - можно предположить, что такой результат связан с тем, что студенты вступили на новый уровень – студенческая жизнь, привычный круг общения отошел на задний план. Студенты пытаются найти новых друзей в ученической группе, расширить свой круг общения в учебном заведении;

- «подчиненность-доминантность» ($t_{эмп} = 5,08$ при $p \leq 0.001$) - можно предположить, что данный результат связан с тем, что студенты-первокурсники только начинают адаптироваться к условиям новой группы, на первых этапах обучения они стараются подстроиться под требования учебного заведения, в то время, как старшеклассники находятся в знакомой для них обстановке;

- «низкий самоконтроль-высокий самоконтроль» ($t_{эмп} = 9,3$ при $p \leq 0.001$) – данный результат может свидетельствовать о том, что студенты находясь вдали от дома и родителей проявляют больше самостоятельности, чем старшеклассники, за которыми имеется надзор со стороны родителей и учителей;

- «расслабленность- напряженность» ($t_{эмп} = 2,6$ при $p \leq 0.01$)- можно предположить, что такой результат является свидетельством того, что адаптационный процесс к новому заведению у студентов-первокурсников еще не завершился, находясь в малознакомом учреждении и новой еще не полностью сформировавшейся группе, студенты испытывают большое напряжение, нежели старшеклассники, которые находятся в знакомой группе;

- гипомания $t_{эмп} = 8,7$ при $p \leq 0.01$. Данный результат свидетельствует об высоком уровне активности и контактности студентов- первокурсников. Это объясняется тем, что адаптационный процесс еще не подошел к завершению, студенты пытаются понять всю суть студенческой жизни, заводят новые общения, участвуют в различных мероприятиях для формирования представления об учебном заведении и будущей профессии;

- «эмоциональная неустойчивость - эмоциональная устойчивость - $t_{эмп} = 5.3$ при $p \leq 0.01$. Под эмоциональной устойчивостью подразумевается

способность психики преодолевать большое эмоциональное давление, возникающее в момент попадания личности в сложную жизненную ситуацию.

Из результатов исследования мы можем сделать вывод, что существуют характерные различия между эмоциональным фоном студентов-первокурсников и учащихся старших классов.

Студенты более сдержанны в своих чувствах, они проявляют высокую нормативность поведения. Их внимание в первую очередь сосредоточено на адаптации в новом учебном заведении, знакомстве с группой и учебным заведением. В то время, как учащиеся старших классов подвержены всплескам эмоций.

Следующим нашим шагом заключался в выявлении связи между стрессоустойчивостью и копинг-стратегиями личности студентов-первокурсников и учащихся старших классов. Для этого мы провели корреляционный анализ Пирсона.

После проверки исследуемой выборки на нормальность были обнаружены следующие связи:

У студентов была выявлена положительная связь между шкалой «эмоциональная устойчивость» и копинг-стратегия «решение задач» ($r=0,15$, $p<0,05$). Так же у студентов-первокурсников была выявлена отрицательная взаимосвязь между «эмоциональная устойчивость» и копинг-стратегия «проявление эмоций» ($r= - 0,13$, $p<0,05$). Данная связь характеризуется тем, что при возникновении стрессовой ситуации студенты стараются сохранить эмоциональную устойчивость, решить проблему, а не избежать ее.

У учащихся старших классов была выявлена положительная связь между шкалой «Эмоциональная устойчивость» и копинг-стратегией «отвлечение» ($r=0,12$, $p<0,05$), а так же связь между шкалой ««Эмоциональная устойчивость» и копинг-стратегией «избегание» ($r= 0,13$, $p<0,05$). Данные связи можно охарактеризовать как стремление

школьников в стрессовой ситуации избежать ее, посредством временного или полного отвлечения от возникшей проблемы.

На основе полученных результатов мы разработали рекомендации, направленные на формирование стрессоустойчивости учащихся старших классов и студентов-первого курса.

Эмпирический этап исследования был направлен на выявление причин стресса студентов – первокурсников и учащихся старших классов. На основе результатов исследования были разработаны рекомендации направленные на повышение уровня стрессоустойчивости студентов – первокурсников и учащихся старших классов.

На основе полученных данных мы можем сделать вывод о том, что студенты- первокурсники более стрессоустойчивы, чем учащиеся старших классов. Главной отличительной особенностью является отношение к решению возникшей стрессовой ситуации. Студенты пытаются решить проблему, в то время, как учащиеся старших классов пытаются избежать или отвлечься от нее.

Таким образом, представленная в начале нашей работы гипотеза была полностью подтверждена. Цели и задачи выполнены в полном объеме.