

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

Кафедра консультативной психологии
наименование кафедры

Стратегии совладания со стрессом у студентов

наименование темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 4 курса 461 группы

направления
(специальности)

37.03.01 «Психология»

код и наименование направления (специальности)

факультета психологии

наименование факультета, института, колледжа

Грачевой Алины Алексеевны

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
(руководитель)
Доцент

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

А.А. Карелин

инициалы, фамилия

Зав. кафедрой
Д-р психол. наук, профессор

должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.В. Белых

инициалы, фамилия

Саратов 2022

Введение. Современная ситуация сферы образования предъявляет повышенные требования к стрессоустойчивости студентов. В связи с развитием научно-технического прогресса удлиняется процесс получения образования, возрастает количество компетенций, необходимых для успешного осуществления учебной деятельности, активно осуществляется цифровизация в образовательной сфере и др. Также к числу «вечных» проблем студентов относятся периоды подготовки и сдачи сессии, сопряженные с переживанием тревоги, страха, неуверенности, напряжения в связи с ситуацией оценивания и высокой ответственностью за достижение успешного результата в деятельности, которые могут также осложняться неблагоприятными межличностными отношениями с другими студентами или с преподавателями.

Вышеописанные риски в образовательной среде, по мнению многих исследователей (Ю.В. Щербатых, C.S. Carver, M.F. Sheier и др.), могут провоцировать возникновение высокого уровня стресса у студентов, что может сказываться на успешности осуществления ими учебной деятельности. В связи с этим особую значимость приобретает вопрос об изучении стратегий совладания со стрессом, которые могут использоваться студентами в процессе получения образования в различной степени эффективности в зависимости от уровня выраженности у них психологического стресса. С учетом этого возможна разработка программы развития системы копинг-стратегий у студентов для улучшения их психологического состояния и результативности в учебной деятельности.

Цели исследования:

- 1) определить различия в стратегиях совладания со стрессом у студентов с разным уровнем его выраженности;
- 2) выявить структуру стратегий совладания со стрессом у студентов.

Задачи исследования:

- 1) изучить понятие стресса и стрессовых состояний и выявить психологические и физиологические симптомы стресса;
- 2) рассмотреть особенности переживания стресса студентами университета и выделить стратегии борьбы со стрессом у студентов;
- 3) установить различия в стратегиях совладания со стрессом у студентов с разным уровнем его выраженности с помощью U-критерия Манна-Уитни для двух независимых выборок;
- 4) выявить структуру стратегий совладания со стрессом у студентов с помощью эксплораторного факторного анализа.

Гипотезы исследования:

- 1) существуют различия в стратегиях совладания со стрессом у студентов с разным уровнем его выраженности;
- 2) в состав доминирующего фактора совладания со стрессом входят поиск социальной поддержки, планирование и осторожные действия.

Объект исследования: стратегии совладания со стрессом.

Предмет исследования: структура и различия стратегий совладания со стрессом у студентов.

Методы исследования:

- 1) «Шкала психологического стресса» (PSM-25) R. Tessier, L. Lemyre, L. Fillion (1990) в адаптации Н.Е. Водопьяновой (2009);
- 2) Опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобхолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой;
- 3) «Опросник совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба;
- 4) статистическая программа IBM SPSS Statistics, v. 23 for Windows (одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова, U-критерий Манна-Уитни для двух независимых выборок, эксплораторный факторный анализ).

Теоретико-методологической основой исследования выступили работы Рассказовой Е.И., Гордеевой Т.О., Осина Е.Н., Осадчей Е.А., Петровой Р.Ф., Игумнова С.А., Баданиной Л.П., Алёхина И.В., Хатуноглу Б. Ю. и др.

Эмпирическая база исследования: исследование проводилось онлайн, с помощью платформы Google.Формы. Выборку составили 52 респондента, из которых 36 респондентов женского пола, 16 респондентов мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 17 до 42 лет ($M=21$). Все респонденты являются студентами средних профессиональных ($n=12$) и высших учебных заведений ($n=40$).

Объем и структура дипломной работы. Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы и приложения.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в раскрытии структурно-содержательных особенностей системы стратегий совладания у студентов с учетом их уровня психологического стресса.

Практическая значимость исследования заключается в возможности применения полученных результатов в различных отраслях практической психологии, в частности, в консультативной психологии и психологии образования при оказании психологической помощи студентам в условиях образовательного процесса.

Основное содержание работы. По результатам расчета одновыборочного критерия Колмогорова – Смирнова, проводимого для проверки нормальности распределения данных, можно сделать вывод о том, что распределение в выборке отличается от нормального (в 13 из 26 шкал).

По результатам «Шкалы психологического стресса» выборка респондентов была разделена на три группы по выраженности уровня психологического стресса: 1) группа респондентов с низким уровнем психологического стресса ($n=36$); 2) группа респондентов со средним уровнем психологического стресса ($n=13$); 3) группа респондентов с высоким уровнем психологического стресса ($n=3$). В силу малочисленности группы с высоким уровнем выраженности психологического стресса и ее количественной несопоставимостью с другими группами, U-критерий Манна – Уитни использовался для сравнения групп респондентов с низким и средним уровнями выраженности психологического стресса.

В результате проведения анализа было получено 7 различий в стратегиях совладания со стрессом между группами студентов с низким и средним уровнями выраженности психологического стресса ($p<0,05$):

1) Ассертивные действия ($p = 0,039$; сумма рангов для группы с низким уровнем психологического стресса = 990,50; сумма рангов для группы со средним уровнем психологического стресса = 234,50). Можно предположить, что студенты с низким уровнем стресса в большей степени способны к регуляции поведения в соответствии со своими ценностями и целями, не завися от внешних влияний, в силу того, что испытывают меньшую психическую напряженность и, соответственно, имеют больше психологических ресурсов для адаптивного отстаивания собственной точки зрения в различных ситуациях;

2) Агрессивные действия ($p = 0,005$; сумма рангов для группы с низким уровнем психологического стресса = 450; сумма рангов для группы со средним уровнем психологического стресса = 775). Можно предположить, что студенты со средним уровнем стресса, переживая психическую напряженность (тревогу, усталость, раздражение и ряд других симптомов), в стрессовых и/или фрустрирующих ситуациях не всегда могут контролировать свое поведение в соответствии с социальными нормами, будучи эмоционально и физически истощенными переживанием стресса;

3) Мысленный уход от проблемы ($p = 0,001$; сумма рангов для группы с низким уровнем психологического стресса = 756; сумма рангов для группы со средним уровнем психологического стресса = 469). Можно предположить, что студенты со средним уровнем стресса испытывают выраженную тревогу по поводу стрессовой ситуации, могут быть склонны к руминациям (навязчивым мыслям о проблемной ситуации) и к интенсивной рефлексии самой ситуации, способов ее преодоления, возможных помех для разработанного плана действий и др., что обуславливает их неспособность мысленно абстрагироваться от стрессовой ситуации;

4) Концентрация на эмоциях и активное их выражение ($p = 0,006$; сумма рангов для группы с низким уровнем психологического стресса = 781; сумма рангов для группы со средним уровнем психологического стресса = 444). Можно предположить, что студентам с низким уровнем стресса свойственно в большей степени концентрироваться на переживании и выражении негативных эмоций по поводу той или иной ситуации в силу того, что подобная стратегия совладания способствует уменьшению психологического напряжения, позволяет рефлексировать ситуацию, адаптивно проживать ее и не «застревать» на ней, что, возможно, обуславливает низкую выраженность психологического стресса у данной группы студентов, однако данное предположение нуждается в дополнительной эмпирической проверке;

5) Обращение к религии ($p = 0,028$; сумма рангов для группы с низким уровнем психологического стресса = 421; сумма рангов для группы со средним уровнем психологического стресса = 804). Можно предположить, что респонденты со средним уровнем стресса в большей степени склонны обращаться к религии (молиться, обращаться к богу за помощью) в силу того, что могут воспринимать свои проблемы как непреодолимые, субъективно ощущать себя неспособными совладать с той или иной ситуацией из-за физического и эмоционального истощения в результате переживания стресса, вследствие чего и могут обращаться к религии как к «крайнему средству»;

6) Поведенческий уход от проблемы ($p = 0$; сумма рангов для группы с низким уровнем психологического стресса = 747; сумма рангов для группы со средним уровнем психологического стресса = 478). Можно предположить, что респонденты с низким уровнем стресса в большей степени склонны «уходить» от стрессовой ситуации, поскольку они способны к гибкости мышления и поведения, то есть респонденты могут отказаться от достижения нереалистичной или нерелевантной для них цели, не тратить избыточное количество усилий на совладание с каким-либо стрессором, если ситуация не личностно значима для них;

7) Использование «успокоительных» ($p = 0,003$; сумма рангов для группы с низким уровнем психологического стресса = 456,5; сумма рангов для группы со средним уровнем психологического стресса = 768,5). Можно предположить, что респондентам со средним уровнем стресса свойственно использовать «успокоительные» (алкоголь или лекарственные препараты), так как переживание ими стресса может сопровождаться дезорганизующими деятельность симптомами (психосоматические симптомы (головные боли, например), упадок сил, тревожность и др.), которые также могут доставлять респондентам физический и психологический дискомфорт.

В результате применения эксплораторного факторного анализа была получена семифакторная структура стратегий совладания со стрессом у студентов.

1 фактор, опираясь на максимальные факторные нагрузки переменных, можно описать следующим образом: «Социально-неприемлемое взаимодействие с Другими в целях совладания со стрессовой ситуацией». Таким образом, в рамках данного фактора респондентам характерно применение таких неадаптивных стратегий совладания как: использование асоциальных (жестких, циничных методов разрешения стрессовых ситуаций, например, эмоциональный шантаж) и агрессивных действий по отношению к Другим, сопровождающееся, тем не менее, тенденцией к установлению социальных контактов с Другими пусть даже в подобной социально-неприемлемой форме, использование не прямых действий для совладания со стрессовой ситуацией (которые прямо не направлены на разрешение ситуации, но, по мнению индивида, косвенно этому способствуют), а также отрицание реальности произошедшей ситуации.

2 фактор, опираясь на максимальные факторные нагрузки переменных, можно обозначить как «Принятие стрессовой ситуации и апробация различных стратегий совладания с ней». Таким образом, в рамках данного фактора респонденты пробуют применять различные стратегии совладания со стрессовой ситуацией в поисках оптимальной и эффективной в определенных обстоятельствах и индивидуально для них: респонденты принимают реальность сложившейся ситуации, переосмысливают ее в позитивном ключе, ожидают подходящий момент для совершения тех или иных действий в целях совладания с ситуацией, сочетают использование осторожных и импульсивных действий сообразно условиям ситуации, поддерживают социальные отношения с другими людьми, в тех или иных обстоятельствах избегают решения ситуации.

3 фактор, опираясь на максимальные факторные нагрузки переменных, можно условно назвать «Ориентация на социальную поддержку в стрессовой ситуации». Таким образом, в рамках данного фактора респондентам свойственно поддерживать с окружающими социальные отношения, обращаться к Другим за получением помощи в стрессовой ситуации, информации, совета, эмоциональной поддержки, сочувствия и сопереживания. Кроме того, респондентам свойственно избегать поспешных, необдуманных и неосторожных действий для преодоления стрессовой ситуации, взвешивая каждое свое решение.

4 фактор, опираясь на максимальные факторные нагрузки переменных, можно обозначить как «Неадаптивные стратегии совладания со стрессовой ситуацией». Таким образом, в рамках данного фактора для респондентов характерно использование таких неадаптивных стратегий совладания как: концентрация на переживании и выражении негативных эмоций (что может истощать психологические ресурсы индивида в ущерб осуществлению им конкретных действий по совладанию с ситуацией), отрицание (отказ верить в случившееся, соответственно, не позволяет выработать план действий по совладанию со стрессовой ситуацией), поведенческий уход от проблемы (не всегда отказ от цели или уменьшение затрачиваемых усилий на ее достижение бывает продуктивен – проблема может оставаться неизменной, и уход индивида от нее не изменит сложившиеся обстоятельства), агрессивные действия по отношению к другим людям (давление, соперничество, физическое или вербальное насилие и др.). Кроме того, на отрицательном полюсе фактора расположена стратегия совладания «Ассертивные действия», то есть респонденты в рамках данного фактора подвержены внешнему влиянию (зависят от мнений Других и их оценок), не способны самостоятельно регулировать свое поведение и нести за него ответственность в стрессовой ситуации.

5 фактор, опираясь на максимальные факторные нагрузки переменных, можно условно назвать «Активное поведенческое и личностное совладание». Таким образом, в рамках данного фактора респондентам свойственно предпринимать активные шаги по преодолению стрессовой ситуации, составлять план действий по совладанию с ситуацией, подавлять иные виды деятельности для сосредоточения на процессе преодоления стрессовой ситуации, а также пытаться найти в произошедшем что-то положительное, ценное для себя.

6 фактор, опираясь на максимальные факторные нагрузки переменных, можно описать следующим образом: «Когнитивный и поведенческий уход от стрессовой ситуации». Таким образом, для респондентов в рамках данного фактора характерно использовать когнитивные (обращение к религии, к богу за помощью) и поведенческие (отказ от достижения цели, снижение интенсивности усилий по преодолению стрессовой ситуации, использование «успокоительных», например, алкоголя или лекарственных препаратов) стратегии ухода от стрессовой ситуации вместо ее преодоления.

7 фактор, опираясь на максимальные факторные нагрузки переменных, можно обозначить как «Уход от стрессовой ситуации с помощью юмора». Таким образом, респондентам в рамках данного фактора свойственно справляться со стрессовой ситуацией с помощью мысленного ухода от нее, одним из вариантов которого может быть юмор, – позитивное, ироническое переосмысление ситуации, которое позволяет снизить субъективную значимость ситуации и психическую напряженность по поводу нее.

Заключение. Исследование стратегий совладания со стрессом у студентов в настоящее время приобретает особое значение в силу роста факторов, воздействующих на психологическое здоровье и благополучие данной группы индивидов, к которым можно отнести: информационную перенасыщенность среды (возрастание количества знаний, необходимых для повседневного применения, – владение не только профессиональными, но и общими компетенциями, например, базовыми навыками пользования компьютером); специфичные для учебной деятельности стрессы, сопряженные с ситуацией оценивания знаний (экзамены, зачеты, семинары и др.); рост уровня неопределенности в современном социуме, экономическую нестабильность, трудности в поиске будущей работы по специальности и многое другое.

Исходя из этого, становится очевидной необходимость разработки специализированных психологических программ для развития адаптивных копинг-стратегий у студентов в рамках высших образовательных учреждений, что в перспективе может способствовать совладанию со стрессорами студентами не только в академической, но и в иной среде, например, профессиональной.

Цели данного исследования – определить различия в стратегиях совладания со стрессом у студентов с разным уровнем его выраженности и выявить структуру стратегий совладания со стрессом у студентов – были раскрыты в задачах и гипотезах исследования.

Выборку составили 52 респондента в возрасте от 17 до 42 лет ($M=21$). Все респонденты являются студентами средних профессиональных и высших учебных заведений.

Исследование проводилось в II этапа:

На I этапе исследования проводилась диагностика выраженности психологического стресса и копинг-стратегий по опроснику «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» (SACS) С. Хобхолла и «Опроснику совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба.

На II этапе исследования проводилась математико-статистическая обработка полученных результатов и подтверждение / опровержение выдвинутой гипотезы. В качестве методов анализа нами использовались одновыборочный критерий Колмогорова – Смирнова, U-критерий Манна – Уитни для двух независимых выборок и эксплораторный факторный анализ методом главных компонент с вращением *varimax*.

К ограничениям проведенного исследования можно отнести малый объем выборки ($n=50$) и недостаточную представленность в ней лиц мужского пола ($n=16$).

К перспективам данного исследования можно отнести возможность разработки психопрофилактических программ, направленных на развитие у студенческой популяции адаптивных стратегий совладания со стрессом.