

Министерство образования и науки Российской Федерации  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ  
ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СТАНОВЛЕНИЯ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 2 курса 232 группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование  
профиля «Социальная педагогика»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

ЛУКЪЯНОВОЙ ЕКАТЕРИНЫ ВАЛЕРЬЕВНЫ

Научный руководитель  
канд. пед. наук, доц.

\_\_\_\_\_

Т.Ю. Фадеева

Зав. кафедрой  
доктор псих. наук, профессор

\_\_\_\_\_

М.В. Григорьева

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность и научная значимость** исследования. В настоящее время весьма актуальной является проблема социально-психологической адаптации в процессе профессиональной подготовки квалифицированных специалистов, так как именно она позволяет сформировать социальные и профессиональные качества общения, поведения и деятельности, которые важны для будущих специалистов. Быстрые перемены в мире и новые условия жизни усугубляют проблему формирования адаптации студента и сказываются на его уровне эмоциональной устойчивости.

Стрессоустойчивость личности в обществе, является одним из главных факторов в формировании социально-психологической адаптации. Ведь жизнь студента нередко подвергается стрессу, из-за огромного объема информации, из-за недостаточной организации самостоятельной системной работы в семестре, сессии, что мешает эффективной адаптации к учебной жизни студента, который встречается с необходимостью решения определенных задач, на совладание с собой и ситуацией. Поэтому развитая в достаточной мере стрессоустойчивость может обеспечить студентам продуктивность деятельности, и быстрое приспособление к разным изменениям в общественной среде и мире в целом.

В психологии, как в отечественной, так и зарубежной большое количество исследований, посвящено понятию стресса и социально-психологической адаптации. Проблема стресса и его проявления были предметом исследования Г. Селье, Ф.Б. Березин, В.К. Вилюнас, Д.Н. Исаев, С.А. Игумнов, В.А. Жебентяев, Л.Ю. Субботина. Изучением особенностей проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменов изучали Н. Ризви, Н.Е. Водопьянова, А.П. Журавлев, Е.А. Сергиенко, Е.М. Миронов, Г.И. Мишин и другие. Социально-психологическая адаптации послужила предметом исследования таких психологов как: З. Фрейд, Ж. Пиаже, А.А. Бодалев, Г.М. Андреева, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, адаптацию как процесс формирования субъектом познавательных стратегий по преодолению стрессогенной ситуации изучали С.А. Шапкин и Л.Г. Дикая. А исследованием

социально-психологической адаптации студентов занимались: М. Андреева, В.В. Балашова, А.В. Петровский, В.И. Панова, А.Н. Сухова, В.И. Слободчиков, С.В. Сарычев, Л.И. Уманский и другие.

Тем не менее, проблема взаимосвязи стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации студентов на разных этапах их профессионального становления остается актуальной и требует дальнейшего изучения, особенно в современных условиях функционирования социального мира, что и объяснило выбор **темы выпускной квалификационной работы**: «Стрессоустойчивость как фактор социально-психологической адаптации студентов на разных этапах их профессионального становления».

**Объектом** исследования является социально-психологическая адаптация студентов как психологический феномен.

**Предметом** – стрессоустойчивость как фактор социально-психологической адаптации студентов на разных этапах их профессионального становления.

**Целью** настоящего исследования является выявление особенности взаимосвязи стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации на разных этапах профессионального становления студентов.

Для достижения вышеуказанной цели, были поставлены следующие **задачи**:

1. Исследовать теоретические аспекты проблемы стрессоустойчивости;
2. Изучить социально-психологическую адаптацию студентов на разных этапах профессионального становления;
3. Исследовать стрессоустойчивость и социально-психологическую адаптацию студентов на разных этапах профессионального становления;
4. Выявить взаимосвязь стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации студентов на разных этапах их профессионального становления;
5. Сформулировать комплекс рекомендаций для студентов по повышению стрессоустойчивости и оптимизации социально-психологической адаптации.

**Гипотезы:**

- существуют различия в уровне стрессоустойчивости, адаптивных возможностей, особенностей социально-психологической адаптации студентов в зависимости от курса обучения;

- существует вариативность взаимосвязей стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации студентов на разных этапах их профессионального становления.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

Теоретические: изучение и анализ социально-педагогической и психолого-педагогической литературы по проблематике работы, обобщение и сравнение.

Эмпирические: Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда, Методика «Шкала психологического стресса PSM-25» (адаптированный вариант Н.Е. Водопьяновой), Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, Методика диагностики доминирующего психического состояния «Доминирующее состояние» (ДС) Л.В. Куликов.

Статистические: сравнительный анализ Стьюдента и метод корреляционного анализа Пирсона с последующим психологическим осмыслением данных. Компьютерная обработка результатов выполнена с помощью пакета SPSS-24.

Практическая значимость: основывается на разработке рекомендаций по повышению уровня стрессоустойчивости и оптимизации социально-психологической адаптации в особенности подходящих для будущих специалистов с целью оптимизации их профессиональной деятельности.

**Эмпирическая база исследования.** ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского», факультет «психолого-педагогического и специального образования». Выборка составила 120 респондентов в возрасте от 18 до 22 лет, направления подготовки: «Психолого-педагогическое образование», 1,2,3,4 курсов.

**Структура работы:** работа объемом 88 страниц, состоит из введения, двух глав, списка использованных источников и приложений.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе «Теоретические аспекты проблемы стрессоустойчивости и психологической адаптации студентов»** проводится анализ проблемы, определяются основополагающие понятия, рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к ее изучению по трем аспектам:

1. Стрессоустойчивость: сущность, структурные компоненты, стадии формирования. Анализируя различные подходы к феномену стрессоустойчивости, было выяснено, что студенты и в целом все субъекты социума встречаются с разного рода стрессами. Некоторые из них не имеют навыков выхода из стрессовой ситуации, а другие же обладают высоким уровнем стрессоустойчивости, что позволяет им с легкостью бороться со стрессом.

Сущность стрессоустойчивости, заключается в самооценке возможности и способности преодолевать экстремальную ситуацию, которая связана с личностным ресурсом, потенциалом различных структурных и функциональных характеристик, обеспечивающих общие типы жизни и конкретные формы поведения, реагирования и адаптации.

2. Адаптация как социально-психологический феномен. В современных реалиях особенно важно иметь способность не только адаптироваться к окружающей среде, но и успешно развивать свою профессиональную деятельность, раскрывая свой внутренний потенциал.

Социально-психологическая адаптация – это отношения между личностью и группой, при которых человек без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно осуществляет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои социогенные потребности, полностью соответствует ожиданиям той роли, которую он выполняет.

3. Взаимосвязь стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации студентов. Социально-психологическая адаптация – это взаимоотношение личности и группы, при котором личность без длительных внешних и внутренних конфликтов выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои социогенные потребности в полной мере. Однако следует отметить, что социально-психологическая адаптация проявляется не только через здоровую коммуникацию, избегание стрессовых ситуаций, но и поддержание высокой эффективности в виде противодействия стрессору. Поэтому развитая в достаточной мере стрессоустойчивость может обеспечить студентам продуктивность деятельности, и главное быстрое приспособление к разным переменам в общественной среде и мире в целом. Отсюда мы можем предположить, что стрессоустойчивость личности можно укрепить, обучаясь навыкам эффективного взаимодействия – путём повышения и укрепления социально-психологической адаптации.

**Вторая глава ВКР «Эмпирическое исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации студентов на разных этапах их профессионального становления»**

Эмпирическое исследование было осуществлено **поэтапно**:

1. Подготовительный этап предполагал анализ теоретических источников по проблеме исследования, подбор и подготовку методик в соответствии с целями и задачами исследования.

2. Эмпирический этап заключается в диагностике уровня и особенностей социально-психологической адаптации студентов и уровня стрессоустойчивости, посредством подобранного пакета диагностических методик.

3. Аналитико-обобщающий: обработка, анализ и описание результатов проведенного исследования, выработка рекомендаций по повышению уровня стрессоустойчивости у студентов и оптимизации социально-психологической адаптации.

**Сроки и процедура исследования:** сентябрь 2023 – январь 2024 г. Исследование было проведено с помощью онлайн-сервиса «Гугл формы».

Респонденты были проинформированы о добровольном участии в исследовании. Диагностический материал предъявлялся в электронной форме и заполнялся ими самостоятельно. Описание полученных результатов по методикам мы построили в логике – определение средних значений и установление взаимосвязи между полученными показателями.

Перед началом обработки и интерпретации результатов исследования, данные были проверены на нормальность распределения выборки. Для этого использовался метод расчета среднего арифметического, стандартного отклонения по шкалам каждой из методик.

На основе полученных данных выявлено, что выборка соответствует нормальному распределению, вследствие этого целесообразно использовать для сравнительного анализа различий в исследуемых группах параметрический критерий t-Стьюдента, а корреляционный анализ проводить с помощью коэффициента линейной корреляции r-Пирсона

Анализ результатов полученных данных по выявлению уровня стрессоустойчивости показал, что студенты 4 курса отличаются от студентов 1 и 2 курсов тем, что они способны эффективно справляться со стрессовыми ситуациями, сохранять спокойствие и принимать рациональные решения даже в условиях повышенной нагрузки, что может быть связано с тем, что по мере обучения в Вузе студенты все больше учатся справляться со сложными ситуациями, новыми вызовами, укрепляют и развивают психоэмоциональную устойчивость перед новыми условиями современного образования, а также различными социальными ситуациями, возникающими в период обучения. Они обладают хорошей способностью к адаптации и умением быстро восстанавливаться после стресса.

Анализ результатов полученных данных по определению доминирующего состояния показал, что студенты 1 и 2 курсов отличаются от студентов 3 и 4 курсов по шкале «Удовлетворенность жизнью», различия в показателях также выявлены между 3 и 4 курсами. Это может быть связано с тем, что студенты 1, 2, 4 курсов в большей степени активно участвуют в учебном процессе, проявляют интерес к

новым знаниям и стремятся к саморазвитию, демонстрируют позитивное отношение к своим одногруппникам и преподавателям, участвуют в общественной жизни университета и строят дружеские отношения, в отличие от студентов 3 курса.

Также выявлены различия между студентами 1, 2, 3 и 4 курсов по шкале «Положительный образ себя», различия в показателях также выявлены между 3 и 4 курсами. То есть студенты 1, 2 и 3 курсов в большей степени уверены в себе, высоким уровнем самоуважения, социальной активности, целеустремленности, чем студенты 4 курса, что может быть связано с переживаниями о своем будущем, своей реализации, как специалиста, личными проблемами, стрессом перед защитой ВКР и так далее.

По методике «Адаптивность» выявлены статистически значимые различия по шкале «Личностный адаптивный потенциал» между студентами 1 и 3 курсов, 2 и 3, 3 и 4 курсов. То есть студенты 1, 2 курсов в большей степени гибки в мышлении, умеют быстро принимать решения, находить выход из сложных ситуаций, эти умения снижаются к 3 курсу, так как на этом курсе, студенты уже спокойны, адаптированы, но динамика гибкости мышления, уверенности в себе, эмоциональной устойчивости и способности к саморегуляции возрастает к 4 курсу, что может быть связано с тем, что это выпускной курс, и студенты тревожатся больше о сдаче отчета по практике, государственных экзаменах, защите ВКР, начинают объективно оценивать происходящую ситуацию. Также выявлены статистически значимые различия по шкале «Поведенческая регуляция». Так, студенты 1 и 2 курсов более склонны к самоконтролю, управлению временем, способности анализировать сложные ситуации, находить решения и применять их на практике, чтобы обрести хорошее положение среди одногруппников и преподавателей, они более ответственны, так как авторитет играет большую роль в их адаптации к среде ВУЗа, в отличие от студентов 3 курса, но динамика осознание своих целей, контроль над своими эмоциями и мыслями, а также принятие ответственности за свои поступки также возрастает к 4 курсу, где нужно приложить максимальные усилия для успешного завершения учебы. Статистически значимые

различия между студентами 3 и 4 курсов по шкале «Психоастические реакции» свидетельствуют о том, что студенты 3 курса в большей степени склонны к проявлению страха, тревоги, беспокойства, раздражительности, агрессивности и других негативных эмоций, чем студенты 4 курса из-за переживания стресса, депрессии и наличия значительных жизненных изменений или столкновения с трудностями в своей жизни, связанных с обучением или личными обстоятельствами.

Результаты диагностики по определению уровня и особенностей социально – психологической адаптации студентов по опроснику «Социально-психологическая адаптация, СПА» показал, что показатели по шкале «Адаптивность» у всех исследуемых курсов находятся на высоком уровне. Высокий уровень адаптированности студентов характеризуется успешной учебной деятельностью, социальной активностью, эмоциональной стабильностью, самостоятельностью, адаптивностью и личностным развитием. Преобладающие показатели у всех исследуемых курсов выявлены по шкале «Принятие себя», это характеризуется положительным отношением к себе, уверенностью в своих способностях, а также готовностью принимать ответственность за свои поступки и решения. Самые низкие показатели в группах студентов 1 и 2 курсов по шкале «Ведомость». Низкий уровень ведомости у студентов характеризуется высокой степенью самостоятельности, уверенностью в своих суждениях и действиях, а также инициативностью. Сравнительный анализ показателей выявил значимые различия на всех курсах.

Таким образом, была подтверждена первая гипотеза исследования о том, что существуют различия в уровне стрессоустойчивости, адаптивных возможностей, особенностей социально-психологической адаптации студентов в зависимости от курса обучения.

На завершающем этапе исследования были изучены взаимосвязи стрессоустойчивости и социально-психологической адаптации студентов.

Так, в результате проведения корреляционного анализа наиболее специфичной оказалась – значимая отрицательная взаимосвязь между параметрами «Непринятие других» и «Спокойствие» у студентов 1 курса, что может свидетельствовать о том,

что – чем выше непринятие других, тем ниже спокойствие. Так, студенты, войдя в новые условия обучения испытывают беспокойство, всплеск эмоций и прибывают в тревожности, из-за того, что им приходится заводить новые знакомства, адаптироваться к иной среде – все это может ввести студентов в эмоционально нестабильное состояние.

У студентов 2 курса выраженной является отрицательная взаимосвязь между параметрами «Удовлетворенность своей жизнью» и «Дезадаптивность», что может говорить о том, чем выше удовлетворенность тем ниже дезадаптивность. Ведь находясь в полном удовлетворении учебным процессом, у студента снижаются сложности адаптации к условиям обучения, он не испытывает трудности в общении с окружающими, а все другие аспекты, требующие преодоления, теперь перестают иметь столь сильную значимость и эмоциональную нагрузку.

Значимая взаимосвязь между параметрами «Личностный потенциал и «Удовлетворенность жизнью в целом» у студентов на 3 курсе – свидетельствует о том, что студенты, имея высокий адаптационный потенциал без возможности в полной мере реализовать его, так как на данном этапе все еще не хватает опыта трудовой деятельности и профессиональной мобильности, испытывают неудовлетворенность жизнью.

У студентов 4 курса выраженная положительная взаимосвязь между параметрами «Стрессоустойчивость» и «Коммуникативный потенциал», что свидетельствует о том, что чем выше стрессоустойчивость, тем выше коммуникативный потенциал. Ведь стрессоустойчивые студенты, способны лучше контролировать свои эмоции и реакции в стрессовых ситуациях, что облегчает взаимодействие с другими людьми, способствует нахождению решений в трудной ситуации, повышает гибкость и мобильность в профессиональной деятельности, что очень важно для будущего грамотного и компетентного специалиста.

Таким образом, подтверждена вторая гипотеза исследования о том, что существует вариативность взаимосвязей стрессоустойчивости и социально-

психологической адаптации студентов на разных этапах их профессионального становления.

Изучение теоретических и практических аспектов проблемы позволило разработать конкретные рекомендации студентам по повышению уровня стрессоустойчивости и оптимизации социально-психологической адаптации.

**В заключении** были кратко обобщены основные выводы по главам ВКР. Изучение проблемы стрессоустойчивости как фактора социально-психологической адаптации студентов на разных этапах их профессионального становления позволило нам решить задачи, поставленные в данной выпускной работе.

Согласно теоретической проработке психологической и психолого-педагогической литературы, социально-психологическая адаптация – это сложный динамический процесс взаимодействия личности с социальной средой, который приводит к оптимальному соотношению ценностей, норм и традиций личности и социума. Стрессоустойчивость – это самооценка своих способностей и возможностей преодоления ситуации стресса, которая связана с личностным ресурсом и потенциалом различных структурных и функциональных характеристик, обеспечивающих общие типы жизни и конкретные формы поведения, реакции и адаптации.

Проведенное исследование показало, что стрессоустойчивость является неотъемлемым, взаимосвязанным фактором социально-психологической адаптации и играет важнейшую роль в профессиональном становлении студентов и их жизни в целом. На основании значимых различий и выявленных корреляционных связях можно сделать вывод о том, что студенты уровень стрессоустойчивости, адаптивных возможностей, особенностей социально-психологической адаптации студентов меняется в зависимости от курса обучения. С прохождением каждого нового курса студент становится более самоуверенной личностью, которая объективно оценивает ситуацию, успешно взаимодействует, продуктивными методами справляется с психологическими трудностями, что повышает его профессиональное становление.