

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»

37.03.01 «Психология»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **Особенности стрессоустойчивости у студентов очной и заочной форм обучения**

Студент(ка) Азиханова А.С. _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.б.н., доцент С.А. Кузьмичев _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой: к.псих.н., доцент Е.А. Денисова _____
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« _____ » _____ 20__ г.

Тольятти, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ	
1.1. Анализ исследования феномена стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии	7
1.2. Психологические особенности студентов как социальной группы	14
1.3. Причины и последствия стресса у студентов	22
Выводы по первой главе	26
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ	
2.1. Описание процедуры и методик исследования	27
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования.....	30
2.3. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости у студентов.....	39
Выводы по второй главе	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44
БИБЛИОГРАФИЯ	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Ускорение темпа жизни, увеличение объема информации, экономическая нестабильность, эмоциональные перегрузки — это малая часть негативного воздействия, которое ощущает ежедневно каждый человек. На современном рынке труда наиболее востребованным является бакалавр, способный осуществлять профессиональную деятельность на максимуме своих возможностей, умеющий регулировать свое эмоциональное состояние, противостоять воздействию стрессогенных факторов и сохранять способность к эффективному выполнению работы в стрессовых ситуациях. Отсюда следует, что работодателям не нужна просто квалификация, подразумевающая наличие определенных умений и навыков, на первый план выходит компетентность как сочетание квалификации, личностных качеств и умение использовать их в конкретной ситуации.

Для сотрудников, работающих в сфере «человек — человек» (учителя, врачи, психологи, социальные работники и др.), особую значимость приобретает такое качество как стрессоустойчивость. Эти профессии наиболее подвержены влиянию стресс-факторов (необходимость быстро ориентироваться в коммуникативной среде; интенсивное общение; повышенная ответственность за разрешение проблем клиентов; сдерживание внешнего проявления эмоций; неизбежность быть объектом наблюдения и оценивания и др.). Присутствие стрессоров в профессиональной деятельности может привести к возникновению пагубного функционального состояния - стресса.

На современном этапе развития системы высшего образования одной из важнейших задач является формирование саморазвивающейся, самоактуализирующейся и самодостаточной личности. Студент обладает большими ресурсами для развития. Однако у студентов существует ряд индивидуально-психологических особенностей, которые могут помешать

полноценно решить данную задачу. Среди таких особенностей особое место занимает стрессоустойчивость. Существует большое количество подтверждение тому, что стресс - спутник студенческой жизни. В этот период, особенно в самом его начале, появляются противоречия, которые несут в себе различные затруднения. Это пора самоанализа и самооценок, личностных выборов и самоопределений. Особо значимой проблемой в период обучения является проблема стрессов, в частности переживание экзаменационных и зачетных стрессов. При всём этом актуальность темы исследования также тесно связана с её малоизученностью и недостаточной разработанностью проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости студентов и их учебной деятельности.

Таким образом, определяется проблема: зависит ли уровень стрессоустойчивости студентов от формы обучения (очная или заочная).

Цель исследования: исследование стрессоустойчивости у студентов разных форм обучения.

Объект исследования: феномен стрессоустойчивости.

Предмет исследования: стрессоустойчивость у студентов очной и заочной форм обучения ТГУ.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что уровень стрессоустойчивости у студентов очной и заочной форм обучения не имеет существенных различий.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретические подходы к изучению проблемы стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии.
2. Изучить психологические особенности стресса у студентов, в том числе и учебного.
3. Подобрать методы и методики для изучения стрессоустойчивости студентов.
4. Провести эмпирическое исследование стрессоустойчивости у студентов разных форм обучения ТГУ.

5. Провести анализ результатов исследования стрессоустойчивости у студентов разных форм обучения ТГУ.

6. Предложить рекомендации по повышению стрессоустойчивости у студентов.

Теоретико-методологическую основу исследования составили зарубежные и отечественные исследования стрессоустойчивости. Среди зарубежных исследователей проблемой стрессоустойчивости занимались Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и др.

Также особый интерес в зарубежных исследованиях проявляется к особенностям поведения человека в трудных жизненных обстоятельствах, которые могут возникать в процессе жизнедеятельности, и которые определяются как копинг-стратегии или копинг-поведение (А. Биллингс, Р.С. Кэслер, Р.С. Лазарус, Р. Льюис, Р. Моос, П. Тойтс, С. Фолкман, Фрайденберг).

Проблема стрессоустойчивости изучалась также и в отечественных исследованиях такими учеными как: В.А. Абабков, Л.М. Аболин, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, Л.Г. Дикая, П.Б. Зильберман, О.А. Конопкин, Г.И. Косицкий, Л.В. Куликов, А.В. Либин, А.В. Либина, А.Ю. Маленова, К.И. Погодаев, А.А. Реан, С.В. Субботин, Ю.В. Щербатых и др.

Специфика развития стрессоустойчивости студентов раскрывается в работах Б.Г. Ананьева, Б.А. Вяткина, А.Н. Глушко, О.В. Лозгачёвой, А.О. Прохорова, А.А. Реана, Ю.Е. Сосновикова, Т.В. Середы, М.Л. Тыщковой.

В работе были использованы следующие **методы**:

- методы теоретического исследования – систематизация, теоретический анализ литературы, составление библиографии, цитирование.

- эмпирические методы – тестирование, в частности: Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых, копинг тест Лазаруса.

- методы математической статистики.

Эмпирическая база исследования: студенты Тольяттинского государственного университета очной и заочной форм обучения, всего 50 человек.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

1.1 Анализ исследований феномена стрессоустойчивости в отечественной и зарубежной психологии

В настоящее время в психологии существует огромное и многообразное количество определений таких понятий как «стресс» и «стрессоустойчивость».

В переводе с английского языка слово «стресс» означает «нажим, давление, напряжение». Психологический словарь дает следующее толкование стресса: «состояние напряжения, возникающее у человека или животного под влиянием сильных воздействий».

Согласно Б.Г. Мещерякову и В.П. Зинченко, стресс – «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах» [3].

Одним из первых стресс начал изучать и явился основоположником учения о стрессе Ганс Селье. Он дал ему следующее определение «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [16].

В своих исследованиях Р. Лазарус был одним из первых, кто сделал попытку развести психологическое и физиологическое понимание стресса. В своей работе он вывел положение о том, что разделяются физиологический стресс, который связан с действительным раздражителем и психический (эмоциональный) стресс, в ходе которого человек, на основании своего личного опыта и знаниях, характеризует сложившуюся ситуацию как трудную, несущую в себе угрозу [12].

Понятие «стресс» уже прочно вошло в жизнь людей. Обычно стресс воспринимается как негативное, отрицательное явление. Считается, что его вызывает какая-то неприятная ситуация. Но это лишь один из видов стресса. Также выделяют и позитивный стресс, который может быть вызван

приятными событиями.

Основной индивидуальной характеристикой содержания самого стресса является адаптация или по другому можно сказать – стрессоустойчивость. Такие исследователи как Ю.А. Александровский, В.И. Лебедев, считали это барьером психической адаптации.

В психологическом словаре стрессоустойчивость определяется следующим образом: «набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов. Стрессоустойчивость состоит из трех, связанных между собой компонентов: 1) ощущение важности своего существования; 2) чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь; 3) открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития» [17].

Субботин С.В. в своем исследовании дает следующее определение понятия «стрессоустойчивость». Прежде всего, понимание частных составляющих стрессоустойчивости, таких как: эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность [19].

Баранов А.А. в своем исследовании предполагает, что стрессоустойчивость – это частный случай психической устойчивости, которая проявляется при воздействии различных стрессовых факторов [2]. Б.Х. Варданын определяет стрессоустойчивость следующим образом, "свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности" [5].

В своем исследовании П.Б. Зильберман изучает одну из характеристик стрессоустойчивости. Он говорит о том, что устойчивость может являться нецелесообразным явлением, которое характеризует отсутствие адекватного отражения изменившейся ситуации, свидетельствующим о недостаточной гибкости, приспособляемости. П.Б. Зильберман дает свою характеристику стрессоустойчивости, что это «...интегративное свойство личности,

характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [7].

Е.А. Милерян подразумевает под стрессоустойчивостью эмоциональную устойчивость и контролирование эмоций. Н.Н. Данилова понимает под стрессоустойчивостью способность переносить большие нагрузки и адекватно решать задачи в экстремальных ситуациях. В.Л. Марищук характеризует стрессоустойчивость как преодоление состояния эмоционального возбуждения при реализации трудной деятельности. В.А. Плахтиенко и Н.И. Блудов рассматривают стрессоустойчивость, как свойство темперамента, которое позволяет качественно реализовывать основные задачи деятельности за счет рационального использования резервов эмоциональной, нервно-психической энергии. О.А. Черникова представляет стрессоустойчивость как статическую направленность эмоциональных переживаний на адекватное решение стоящих задач. А.Е. Ольшанникова рассматривает стрессоустойчивость как преобладание положительных эмоций.

Такие исследователи как: Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев, базой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, состоящую из определенных компонентов (О.А. Конопкин) и которые стилистически разнообразны (Л.Г. Дикая, В.И. Моросанова, Р.Р. Сагиев). А такие исследователи как: Д. Амирхан, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Н. Сирота, С. Фолкман, определяют данную характеристику как эмоционально обусловленные механизмы, позволяющие справиться со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты (Н. Хаан). Данные механизмы представлены в когнитивной, эмоциональной, а также поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий: противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности,

избегания, планового решения проблемы, позитивной переоценки (Р. Лазарус, С. Фолкман). Также это копинг-стратегии решения проблемы, поиска социальной поддержки, избегания проблемы (Д. Амирхан).

Так как, копинг-стратегии являются механизмами психологической адаптации человека в условиях стресса, хотелось бы уделить этим явлениям особое внимание.

Понятие копингов в психологии впервые ввели Р. Лазарус и С. Фолкман в рамках транзактной модели стресса. Согласно этой модели, стресс и переживаемые эмоции являются результатом взаимодействия средовых процессов и человека. Со временем понятие «копинг» стало включать в себя приёмы совладания не только с чрезмерными и превышающими ресурсы человека требованиями, но и с повседневными стрессовыми ситуациями. Содержание понятия «копинг» при этом осталось тем же – это когнитивные и поведенческие усилия, которые используются человеком для того, чтобы справиться с требованиями в ситуациях взаимодействия человека и среды (Фрайденберг).

А. Биллингс и Р. Моос отмечают, что копинг обусловлен устойчивыми качествами личности, позволяющими использовать определенные варианты ответа на стрессовые ситуации. Именно эти качества определяют выбор поведения человека в стрессовой ситуации. Они выделяют три способа преодоления стрессовой ситуации: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию, избегание [23, 24].

На современном этапе существует многообразие определений копинг-поведения. Но общепринято понимать, что копинг-поведение – это постоянно меняющиеся усилия человека (когнитивные и поведенческие), целью которых является управление различными внешними и внутренними требованиями, оцениваемыми человеком как подвергающие его испытанию или превышающие его ресурсы; как социальное поведение или осознанные адаптивные действия (когнитивные, аффективные, поведенческие), которые помогают личности минимизировать внутреннее

напряжение и дискомфорт различными способами через осознание стратегий действий.

Со временем понятие «копинг-поведение» стало достаточно успешно использоваться при характеристике поведения человека в решающие моменты жизни, а затем и при постоянных стрессогенных факторах и в реальной жизнедеятельности.

Копинг-поведение регулируется посредством реализации копинг-стратегий на основе личностных и средовых копинг-ресурсов.

«Копинг-стратегии» (от англ. to copewith - справляться с чем-либо, совладать) – осознанно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями, состояниями и порождающими их условиями» - такое определение даёт нам психологический словарь.

Поскольку интерес к копинг-стратегиям возник в психологической науке относительно недавно и сам феномен совладания с трудностями является сложным, предлагаются разные классификации.

Р. Лазарус и С. Фолкман предложили следующую классификацию копинг-стратегий, разграничив их по направлениям: первое - проблемно-фокусированные стратегии (в нем насчитывается одиннадцать действий); второе - эмоционально-фокусированные стратегии в нем насчитывается шестьдесят два действия) [25].

В своем исследовании Р. Моос и Д. Шеффер выделили три вида стратегий: 1) нацеленные на оценку (определение значения сложившейся ситуации непосредственно для самого человека); 2) нацеленные на конкретную проблему (разбор ситуации, поиск и принятие адекватного решения, а также целенаправленных действий для преодоления стресса); 3) нацеленные на эмоции (сохранение эмоционального состояния и регулировка чувств) [28]. Такие исследователи как Л. Перлин и С. Шулерс представляют похожую классификацию и разделяют в ней такие стратегии как: 1) при рассмотрении проблемы изменить способ ее видения; 2) изменение проблемы; 3) эмоциональная стратегия.

Представленные выше две классификации в чем-то схожи с классификацией Р. Лазаруса и С. Фолкмана. Авторы представленных классификаций представляют и обращают внимание в копинг-стратегии на направленность на саму проблему двух типов действий: эмоциональные и поведенческие.

Помимо вышеописанных нами классификаций, предлагающих такое разграничение копинг-стратегий как «работа непосредственно с проблемой» и «работа с самим отношением к проблеме», существуют классификации, в которых копинг-стратегии представлены и опираются на процессы, которые преобладают и являются основополагающими. Например, такие как, эмоциональные, поведенческие, когнитивные. В своем исследовании И.М. Никольская, Р.М. Грановская представляют сгруппированные копинг-стратегии, которые реализуются на таких уровнях как: поведение, осознание и работа с подавленным [14].

Наряду с существующими классификациями представлены классификации, направленные на какой-либо один процесс. В качестве примера можно привести исследование Е. Коплик, который предлагает рассматривать только когнитивные копинг-стратегии. И в русле этого представляет свою классификацию в основе, которой лежит две стратегии: это непосредственный поиск информации и избегание информации [27].

Группа исследователей считают, что целесообразно перегруппировать копинг-стратегии непосредственно в стили, которые представляют эффективные и неэффективные механизмы совладания. Эффективные стили призваны справиться с проблемой, привлекая других или не привлекая. Неэффективные стили, прежде всего, связаны с применением непродуктивных копинг-стратегий. В научной литературе неэффективные стили по другому еще называют «избегающим копингом».

Такие исследователи как Э. Фрайденберг, Р. Льюис представляют следующую классификацию. Все стратегии, а их восемнадцать, представлены тремя категориями:

- обращение за помощью к другим (помощь может быть в виде поддержки от окружающих людей, таких как: друзья, родители, знакомые и т.д.);

- неэффективный копинг (различные стратегии, с помощью которых человек пытается избежать трудных ситуаций, так как не способен на их решение);

- эффективный копинг (человек пытается решить возникшую проблему, но делает это с решимостью и долей оптимизма) [26].

Выделяют несколько уровней обобщенности того, что делает индивид, чтобы преодолеть стресс: копинг действия, копинг-стратегии, копинг-стили, копинг-поведение. Копинг действия (это то, что человек думает, чувствует и делает) зачастую собираются в копинг-стратегии, то есть, способы управления стрессогенным фактором, которые возникают как отклик человека на существующую угрозу или травмирующую ситуацию. Копинг-стратегии трансформируются в копинг-стили. Такие понятия как «копинг действия» и «копинг-стратегии» зачастую считаются одинаковыми. И их относят как к действиям, так и к стратегиям, которые использует человек для разрешения стресса.

Таким образом, мы можем говорить о том, что каждый человек индивидуально применяет свои собственные стратегии, другими словами, копинг-стратегии. В каждом конкретном случае человек опирается на свой личный опыт и психологический резерв для решения проблемы и выхода из стресса.

1.2 Психологические особенности студентов как социальной группы

В 1928 году таким отечественным исследователем как Н.Н. Рыбников, в психологии начала впервые рассматриваться проблема взрослости. Н.Н. Рыбников ввел в возрастную психологию раздел, который был назван «акмеология» и исследовал зрелую личность [4]. Длительное время психологи изучали проблему психического развития ребенка. Таким образом, личность изучалась с позиции детства и пошло выражение, что «все проблемы из детства». Изучением более взрослых возрастов психологи занялись сравнительно недавно. Сюда включается и студенческий возраст, который является своеобразным «мостиком» от юношеского возраста к зрелости. Юношеский возраст представляет собой достаточно ответственный и переломный возраст, где завершается психическое развитие.

Отечественный психолог Л.С. Выготский, который не рассматривал юношеский возраст отдельно, все же не включил его в категорию «детских возрастов». Таким образом, он прочертил границу между детством и взрослостью. Л.С. Выготский говорил, что: «Возраст от 18 до 25 лет составляет скорее начальное звено в цепи взрослых возрастов, чем заключительное звено в детском развитии...» [6]. В отличие от других исследователей, которые классически включали юношеский возраст в категорию «детских возрастов», Л.С. Выготский впервые назвал данный возраст «началом зрелой жизни».

В последующем, вслед за Л.С. Выготским, многие отечественные исследователи поддержали эту позицию. Сам феномен «студенчество» как отдельная возрастная, социальная, психологическая группа выделилась сравнительно недавно. Этому способствовала психологическая школа Б.Г. Ананьева в 1960 году при проведении исследования психофизиологических функций взрослых людей.

Итак, можно говорить о том, что студенчество можно сравнить с этапами развития взрослой личности, которое представляет «переходную

фазу от созревания к зрелости» и трактуется как поздняя юность — ранняя взрослость (18-25 лет).

Этот период характеризуется достаточно сложным процессом в становлении черт личности, то есть, процесс, который был охарактеризован в исследованиях таких отечественных психологов и педагогов как: Б.Г. Ананьев, А.В. Дмитриев, И.С. Кон, В.Т. Литовский, З.Ф. Есарева и многих других. В этом возрасте отличительной чертой нравственного развития является преобладание осознанных мотивов поведения.

Особенно совершенствуются качества, которых было недостаточно в более старших классах, такие как: инициативность, настойчивость, целеустремленность, самостоятельность, ответственность, решительность, умение владеть своими чувствами и эмоциями. Проявляется осознанный интерес к проблемам, касающимся моральной стороны, таким как: долг, любовь, верность. Однако, исследователи, занимающиеся вопросами возрастной психологии, психологии развития, физиологии, обращают внимание на то, что в 17-19-ти летнем возрасте не совсем развита способность личности к осознанной регуляции своего поведения. Как результат, отсутствует умение предвосхищать последствия своих поступков, необдуманый риск, и не всегда положительные мотивы.

В своих работах В.Т. Лисовский говорит о том, что: «...19-20 лет – это возраст бескорыстных жертв и полной самоотдачи, но и нередких отрицательных проявлений» [13].

В своих исследованиях Л.Д. Столяренко характеризует психологическую составляющую поздней юности (18-25 лет). Он говорит о том, что это период достаточной зрелости во всех отношениях, в частности: умственном и нравственном отношении. Л.Д. Столяренко говорит о том, что на этот период приходится расцвет возможностей интеллекта, становление характера, складывается определенное мировоззрение, проявляется решительность, оправданный риск, критичность, самокритичность, способность увлечься новым, жажда самостоятельности, появляется

прямолинейность.

Однако, автор обращает внимание на то, что самооценка в этот период достаточно подвижна и несет в себе противоречивый характер. Следствием этого является внутренняя неуверенность, которая сопровождается некоторой резкостью, а порой и развязанностью. Присутствует критичность, юношеский максимализм, скептическое отношение к преподавателям и режиму учебного заведения, негативное отношение к чужому мнению.

Вместе с тем, наблюдается стойкое неприятие грубости, лицемерия, ханжества. И, наоборот, в противовес сказанному, наблюдаются попытки принятия ответственных решений в плане выбора профессии, овладение ею. Выбор своего места в жизни, выбор спутника жизни и создание своей семьи. В профессиональном плане наблюдается становление профессионального мышления, самоутверждение в данной области жизни, а также в социальной сфере. Происходит освоение социальных ролей, характерных для взрослого человека, а также начало финансовой независимости [18].

Первоначально, «студенчество» как феномен, как социальную группу, изучала лаборатория, руководителем которой являлся В.Т. Лисовский. Он говорил о том, что студенчество – это социальная группа, объединяющая молодых людей, которые занимаются определенным видом деятельности, в частности, учением. Молодые люди получают специализированное образование, имеют одни цели, мотивы, возраст (примерно 18-25 лет). Имеют определенный единый образовательный уровень. И что немаловажно, группа существует определенное время (4-5 лет).

Характерными особенностями являются: специализированная деятельность, которая заключается в последовательном усвоении, овладении новыми знаниями, умениями, действиями, новыми способами учебной деятельности. Молодые люди учатся самостоятельно искать новые знания. Появляется новая социальная роль, осознание себя частью новой социальной группы.

Специфика студенчества как социальной группы заключена в том, что

она абсолютно одинаково относится ко всем социальным формам собственности, к роли в организации трудовой деятельности, а также участие в производительном и непроизводительном труде.

Специфика студенчества как социальной группы заключается в специальных условиях жизни, быта и трудовой деятельности. А также система ценностных ориентаций и социальное поведение.

Если рассматривать содержание студенчества в отличие от других социальных групп, то необходимо обратить внимание на следующие моменты: поиск смысла жизни, социальный престиж (обучение в высшем учебном заведении), активность во взаимодействии с разными социальными группами, новаторские преобразования, возникновение новых идей, мыслей.

Опираясь на исследования Ю.М. Кондратьева, С.А. Багрецова, мы можем охарактеризовать динамику развития учебной группы в ВУЗе [1; 10].

На первом курсе учебная группа является предметом общения. Общение является одним из основных мотивов. Достаточно хорошо развиты такие стороны как волевая и эмоциональная. Формируется групповое сознание, самосознание и некое групповое единство. Психологическая дистанция находится на среднем уровне. Можно наблюдать зачатки мотивированности, целенаправленности. Но пока нет единства, общих целей, которые побуждают к совместной деятельности. В группе нет конкретного распределения обязанностей, прав, ответственности, задач и функций. Не наблюдается наличие лидера группы, что объясняется отсутствием знаний друг о друге, о личностных характеристиках. Эмоциональное лидерство уступает деловому лидерству.

На втором курсе учебная группа характеризуется как сформировавшийся субъект совместной деятельности. Адаптация, которая характерна для первого курса, завершена. В основном преобладают взаимоотношения, а не общение. И необходимо обратить внимание, что эти взаимоотношения не всегда носят положительный характер.

Само поступление в высшее учебное заведение дает студентам уверенность в собственных силах, способностях, а также студенты надеются в ВУЗе обрести интересную, событийную жизнь.

Однако, наряду с этим, на втором и третьем курсах студент задает себе вопрос о том, правильно ли он выбрал учебное заведение, тому ли учится, пригодятся ли те знания, которые дает ВУЗ. Завершение второго курса дает ответы на эти вопросы. И студент полностью профессионально самоопределяется. Но нередко случается и так, что студент решает по окончании учебного заведения, не учиться по выбранному направлению.

Третий курс является своеобразным переломным моментом. Чаще всего происходит выбор специализации. Это, в свою очередь, ведет к интенсивности учебного процесса, повышению нагрузки. В группе преобладают интегративные процессы, что способствует созданию единства в группе, как психологического, так и организационного.

На первый план выходит общение. Группа характеризуется как устойчиво сформированный объект совместной деятельности. Проявляются лидеры и их авторитет, бесспорно, принимается группой.

На четвертом курсе на первый план выходят взаимоотношения между членами группы. Существующие отношения перестраиваются по симпатиям, которые носят индивидуальный характер. Можно говорить о том, что это связано со скорым окончанием обучения в высшем учебном заведении. Субъектность групп в сфере деятельности выражена слабо.

На пятом курсе субъектность групп в общении выражена слабо. Наблюдается отсутствие направленности на общение. Снижены такие показатели как: перцептивное единство, эмоциональная, интеллектуальная и волевая коммуникативность. Для пятикурсников характерна критичность в самовосприятии группы, и как следствие происходит снижение групповых самооценок. Постепенно разрушается сложившаяся система взаимоотношений в группе. Привлекательными для пятикурсников становятся группы, которые не предъявляют к ним достаточно высокие

требования, которые допускают заниженную сплоченность, а также дают возможность достигать собственные цели и реализовывать свои собственные интересы, независимо от общности группы, что обеспечивает психологическую независимость.

Хочется отметить, что психологические особенности студентов также могут отличаться по специальностям, которые они выбрали. Е.А. Климов создал классификацию психологических типов профессий. Согласно этой классификации, все профессии можно разделить на пять типов: «Человек-Техника», «Человек-Природа», «Человек-Знаковая система», «Человек-Художественный образ», «Человек-Человек» [8].

«Человек-техника». Главный, ведущий предмет труда - технические объекты (машины, механизмы), материалы, виды энергии. Эти профессии связаны: 1) с созданием, монтажом, сборкой и наладкой технических устройств (инженер, радиомонтажник, сварщик); 2) с эксплуатацией технических средств (водитель, токарь, швея); 3) с ремонтом техники (механик, электромонтер). У людей таких профессий выражены такие способности как: технический склад ума, пространственное воображение, склонность к практическому труду, эмоциональная устойчивость, наблюдательность, принятие нестандартных решений.

«Человек – Природа». Главный, ведущий предмет труда - природные объекты и явления. Эти профессии связаны: 1) с изучением живой и неживой природы (микробиолог, агрохимик, геолог); 2) с уходом за растениями и животными (лесовод, овощевод, фермер, зоотехник); 3) с профилактикой и лечением заболеваний растений и животных (ветеринар). У людей таких профессий выражены такие способности как: наблюдательность, устойчивость внимания, потребность в двигательной активности, склонность к систематизации.

«Человек-Знаковая система». Главный, ведущий предмет труда - условные знаки, цифры, коды, естественные или искусственные языки. Эти профессии связаны: 1) с текстами (переводчик, машинистка); 2) с цифрами,

формулами и таблицами (программист, бухгалтер); 3) с чертежами, картами; 4) со схемами (штурман, чертёжник); 5) со звуковыми сигналами (радист). У людей таких профессий выражены такие способности как: развитое абстрактное мышление, высокая устойчивость внимания, склонность к общению, аккуратность и усидчивость.

Человек-художественный образ». Здесь главный, ведущий предмет труда - художественный образ, способы его построения. Эти профессии связаны: 1) с изобразительной деятельностью (художник, дизайнер, оформитель); 2) с музыкальной деятельностью (композитор, музыкант, певец); 3) с литературно-художественной деятельностью (скульптор); 4) с актерско-сценической деятельностью (актер, сценарист). У людей таких профессий выражены такие способности как: яркое воображение, гибкость чувств, образное мышление, склонность к творчеству, развитость функциональных способностей.

«Человек-Человек». Главный, ведущий предмет труда – люди. Эти профессии связаны: 1) с медицинским обслуживанием (врач, медсестра); 2) с обучением и с воспитанием (воспитатель, учитель, тренер); 3) с бытовым обслуживанием (продавец, официант); 4) с правовой защитой (юрист). У людей таких профессий выражены такие способности как: наблюдательность, эмпатия, быстрая переключаемость внимания, организаторские способности, эмоциональная устойчивость.

В условиях современной модернизации образования и реализации новых Федеральных государственных образовательных стандартов высшего образования компетентностный подход ориентирован на подготовку специалистов, готовых сразу после окончания учебного заведения приступить к выполнению профессиональных обязанностей, минуя адаптационный период. В связи с чем, необходимым становится не только формирование уровня знаний, но и развитие личностных качеств специалиста еще на этапе его обучения в вузе. На основании требований образовательного стандарта к результатам освоения основных

образовательных программ бакалавриата выпускник должен быть способен качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики и контролировать стабильность своего эмоционального состояния в работе с детьми. Однако развитие стрессоустойчивости еще на этапе обучения в вузе связано не только с требованием стандарта, но и с необходимостью обучения студентов способам правильного использования резервов психики, приемам саморегуляции и снижения эмоционального напряжения, так как учебный процесс, особенно экзаменационные сессии, являются для большинства из них стрессом.

Щербатых Ю. В. делит проявления стресса на четыре группы: поведенческие (стремление заниматься чем угодно, лишь бы не готовиться к экзамену; ухудшение сна и снижение аппетита; избегание малейшего напоминания об экзаменах и т. д.); интеллектуальные (ухудшение сна, кошмары; снижение показателей памяти; рассеянность и т. д.); эмоциональные (чувство общего недомогания; страх; неуверенность; тревога; раздражительность и т. д.); физиологические (головные боли; тошнота; напряжение мышц; углубление и учащение дыхания и т. д.) [8].

Таким образом, нужно подчеркнуть, что психологические особенности студентов могут различаться в связи с разными этапами развития студенческой группы, выбором различных специальностей, а также с личностными особенностями самих студентов.

1.3 Причины и последствия стресса у студентов

Как уже отмечалось, юношеский возраст - это период стремительного развития и быстрых изменений личности. Именно на этом этапе происходит становление юноши как будущего специалиста. Студент неизбежно испытывает различные трудности, находясь в высшем учебном заведении. Эти трудности могут быть связаны с множеством различных причин, касающихся и с обучением в вузе, и с личностными факторами студента.

В первый год студенческой жизни основной причиной стресса могут послужить кардинальные перемены. Студенту необходимо адаптироваться на новом месте, к новым порядкам, его окружает новая среда и незнакомые ему люди. Кроме этого, теряется прочность союза с бывшими одноклассниками, с привычным кругом общения. Некоторым трудно проститься с безмятежной школьной жизнью, трудно осознать, что детство уже закончилось. Для кого-то это тоже колоссальный стресс.

Другой причиной возникновения стресса в жизни студента может стать жизнь в другом городе, оторванность от домашней обстановки, отдаление от родителей. Сюда же можно отнести ограниченность финансов или неумение правильно распоряжаться ими.

Как известно, студенты ведут очень активный образ жизни. Основное время у студентов уходит на обучение в вузе, затем на подготовку домашнего задания, остальное время уходит на общение с друзьями и родственниками и на другие личные дела. В связи с этим еще одной причиной стресса у студентов можно назвать нерегулярное питание и недостаточное количество сна.

Среди других личностных факторов, влияющих на причины стресса у студентов можно выделить:

- болезнь или смерть членов семьи (Смерть близкого человека всегда трагична. Даже смерть домашнего животного может вызвать стресс);
- конфликты с одногруппниками и близкими людьми,
- переезд,

- проблемы в отношениях со второй половинкой;
- проблемы со здоровьем (Достаточно большое количество людей считает, что личное здоровье является одной из основных причин стресса. У кого-то это проблемы с лишним весом. Другими причинами могут быть вредные привычки, такие как курение, злоупотребление алкоголем или наркомания).

Особое место в жизни студента занимает стресс, связанный с учёбой в высшем учебном заведении.

Учебный стресс – это состояние, которое характерно высоким перенапряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста студента [25].

К причинам учебного стресса можно отнести:

- несвоевременно выполненные практические и лабораторные работы;
- не выполненные или выполненные неправильно задания;
- достаточно большое количество пропусков по какой-либо дисциплине;
- недостаточно полные знания по дисциплине;
- плохая успеваемость по определенной дисциплине;
- слишком большая учебная нагрузка;
- отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе;
- возникновение конфликтных ситуаций с преподавателем;
- отсутствие учебного материала;
- неудовлетворенность полученной оценкой;
- разочарование в выбранной профессии.

К наиболее резко выраженной форме учебного стресса можно отнести экзаменационный стресс.

Экзаменационный стресс - это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором [21].

Зачастую, экзамен становится психотравмирующим фактором, учитываемым даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечнососудистую и иммунную системы студентов.

Ожидание самого экзамена, и как следствие психологическое напряжение, проявляются у студентов в виде различных форм психической активности: в виде страха перед экзаменатором, страха перед отрицательной оценкой, или в виде более диффузной, мало обоснованной неопределенной тревоги за исход будущего экзамена.

Существует две причины экзаменационного стресса. Одна из них, это неуверенность студента в своих знаниях. Эта неуверенность может быть действительной и ложной. Действительная причина заключается в пробелах в знаниях. Решить данную проблему можно, если достаточно качественно подготовиться к предстоящему экзамену. Ложная причина характеризуется боязнью неизвестности. Эта проблема решается с помощью коммуникации. То есть, разговора со студентами уже сдавшими данный экзамен. Другая причина экзаменационного стресса заключается в переоценке значимости экзамена. Данная проблема решается с помощью родителей или окружающих людей [20].

Стресс, вызванный вышеперечисленными причинами может привести к серьёзным негативным последствиям, а также отрицательно повлиять на психическое здоровье студента. Такому стрессу Ганс Селье дал название – дистресс.

Дистресс (от греч. dys – приставка, означающая расстройство + англ. stress – напряжение) — стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье [19].

Студенческий возраст характеризуется тем, что индивидуальные ресурсы представляются неисчерпаемыми, и к собственному здоровью

относятся пренебрежительно. Данному возрасту также характерно большое количество эмоциональных переживаний, это влияет на стиль жизни. Забота о здоровье скорее считается характеристикой более старшего поколения, нежели молодого. Поэтому вопросам отдыха, релаксации молодыми людьми уделяется недостаточно времени. Так как существует некая убежденность в неисчерпаемости физических и психических ресурсов [9].

Для снятия стресса некоторые студенты начинают курить, употреблять спиртные напитки, а также различного рода наркотические препараты. Оправдывая все это – «снятием напряжения».

Также к последствиям стресса можно отнести:

- физический надлом;
- подверженность несчастным случаям;
- нервный срыв;
- пониженная успеваемость;
- проблемы с желудочно-кишечным трактом;
- головные боли от постоянного напряжения;
- хроническое ощущение усталости;
- потеря ориентации;
- бессонница, потеря сна;
- раздражительность;
- частое ощущение подавленности;
- постоянное ощущение перегруженности;
- повышенный или пониженный аппетит;
- особые индивидуальные сигналы организма справиться с проблемами;
- нарушение социальных контактов, проблемы в общении;
- учащённое сердцебиение, боли в сердце;
- страх, тревога;
- потеря уверенности, снижение самооценки;
- расстройства половой функции;

- апатия, депрессия.

Выводы по первой главе

Итак, изучив научную психологическую литературу, можно сделать следующий вывод, что существует множество причин, которые могут привести к возникновению стресса в жизни студента. В свою очередь, стресс приводит к различным последствиям, негативно отражающимся на состоянии здоровья студентов.

Таким образом, обобщая результаты анализа теоретического материала, мы можем говорить о том, что:

1. Стресс – «состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах»;
2. Основная индивидуальная характеристика содержания стресса - адаптация (стрессоустойчивость). Стессоустойчивость – «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности»;
3. Механизмами психологической адаптации человека в условиях стресса являются копинг-стратегии. Выделяют несколько уровней обобщенности того, что делает индивид, чтобы преодолеть стресс: копинг действия, копинг-стратегии, копинг-стили, копинг-поведение;
4. Учебный стресс – это состояние, которое характеризуется сильным перенапряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста студента.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Описание процедуры и методик исследования

Целью нашего исследования явилось исследование стрессоустойчивости у студентов очной и заочной форм обучения Тольяттинского государственного университета.

Мы выдвинули предположение о том, что уровень стрессоустойчивости у студентов очной и заочной формы обучения не имеют существенных различий.

Для экспериментальной проверки выдвинутой нами гипотезы было проведено эмпирическое исследование среди студентов направления подготовки «Психология» Тольяттинского государственного университета в количестве 50 человек (25 человек очной формы обучения и 25 человек заочной формы обучения).

Задачами эмпирического исследования явилось:

1. Подобрать методики и провести их для исследования уровня стрессоустойчивости у студентов, обучающихся по очной и заочной формам обучения.
2. Обработать полученные результаты и сравнить данные диагностики студентов, обучающихся по очной и заочной формам обучения.

Для математической обработки полученных результатов, мы применили U-критерий Манна-Уитни, который показывает, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя рядами. Данный критерий мы выбрали потому, что в своем исследовании мы проводили сравнение двух выборок студентов – очной и заочной форм обучения.

Используемые методики исследования:

1. Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых [22].
2. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона.

3. Опросник «Способы совладающего поведения» (копинг тест Лазаруса) [11].

Представим выбранные методики для исследования более подробно.

Тест самооценки стрессоустойчивости, разработанный С. Коухеном, Г. Виллиансоном. Тест определяет уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям у респондентов. Данный уровень может быть отличным, хорошим, удовлетворительным, плохой или очень плохой. Тест представляет собой десять утверждений. Респондентам необходимо ответить на все вопросы, даже если данное утверждение вообще не относится к ним. Выставляемые оценки: никогда – 0, почти никогда – 1, иногда – 2, довольно часто – 3, очень часто – 4.

Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых. Ю.В. Щербатых, доктор биологических наук, профессор для диагностики уровня стрессоустойчивости предложил данный тест. Он позволяет определить основные причины учебного стресса, выявить, в чем проявляется стресс, а также определить основные приемы снятия стресса студентами. Испытуемым предлагалось ответить на семь вопросов разного содержания. В первом, третьем и пятом вопросах представленного теста необходимо оценить свои ответы по десятибалльной шкале, где один балл – минимум, десять баллов – максимум. Второй, четвертый и шестой вопросы предполагали выбор подходящего ответа. Седьмой вопрос – это открытый вопрос, на который испытуемые давали свои варианты ответов.

Опросник «Способы совладающего поведения» (копинг тест Лазаруса). Данный опросник разработан в 1988 году Ричардом Лазарусом. Адаптирован данный опросник Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтык, М.С. Замышляевой в 2004 году. Также данный опросник дополнительно был стандартизирован в НИПНИ им. Бехтерева Л.И. Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой. Данная методика используется для определения копинг-механизмов, другими словами для выработки механизмов по преодолению различных затруднений в жизнедеятельности

человека. Например, затруднения в рабочей сфере, при обучении, при общении. в личной жизни и др. Преодолеть трудности можно при помощи восьми стратегий или стилей поведения. Дадим краткую характеристику этих стратегий.

Конфронтация. Разрешение проблемы за счет не всегда целенаправленной поведенческой активности, применения конкретных действий. Зачастую данная стратегия рассматривается как неадаптивная, но при использовании она обеспечивает способность человека к сопротивлению трудностям, энергичность и предприимчивость при разрешении трудных ситуаций, умение добиваться личных целей.

Дистанцирование. Преодоление негативных переживаний в связи с трудной проблемой за счет субъективного снижения ее значимости и степени эмоциональной вовлеченности в нее. Данная стратегия характеризуется применением интеллектуальных приемов рационализации, переключения внимания, отстранения, юмора, обесценивания и т.д.

Самоконтроль. Данная стратегия характеризуется тем, что происходит подавление и сдерживание эмоций, минимизация их влияния на восприятие ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Поиск социальной поддержки. Проблема может быть разрешена при использовании внешних ресурсов, социальных, информационных или эмоциональных. Человек пытается при помощи взаимодействия с другими людьми получить внимание, поддержку, сочувствие, то есть реальной помощи.

Принятие ответственности. Данная стратегия характеризуется признанием человеком своего участия в возникшей проблеме. А также принятие на себя ответственности по ее решению. Если данная стратегия присутствует в поведении человека, то нередко она сопровождается самокритикой, чувством вины, а также неудовлетворенностью собой.

Бегство – избегание. Данная стратегия характеризуется тем, что человек отрицает наличие проблемы, уходит в фантазирование. В стрессовых ситуациях наблюдается инфантильная форма поведения.

Планирование решения проблемы. При использовании данной стратегии человек анализирует сложившуюся ситуацию, просчитывает все возможные варианты поведения, а также вырабатывает стратегии решения проблемы. Планирует свои личные действия и поступки, опираясь на имеющийся опыт и ресурсы.

Положительная переоценка. При использовании данной стратегии человек положительно переосмысливает проблему. Результатом является рассмотрение и принятие как стимула в личностном росте. Использование данной стратегии характеризуется философским осмыслением сложившейся трудной ситуации, принятием в личный план саморазвития.

Методика Р. Лазаруса представляет, как часто используется каждая из представленных стратегий, а также, их эффективность. Данная методика по праву считается одной из основных стандартизированных методик в области копинга. Сам опросник представлен 50 утверждениями, каждое из них представляет конкретный способ поведения в проблемной ситуации. Каждое утверждение оценивается следующим образом: никогда – 0 баллов, редко – 1 балл, иногда – 2 балла, часто – 3 балла.

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

Представленные выше методики были предъявлены студентам очной и заочной форм обучения. В соответствии с инструкциями был собран эмпирический материал, который был систематизирован, обработан и проанализирован.

Для исследования уровня стрессоустойчивости у студентов очной и заочной форм обучения был проведен «Тест самооценки

стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона». По результатам теста нами были определены уровни самооценки стрессоустойчивости и баллы по каждому из них.

Результаты анализа «Тест самооценки стрессоустойчивости» у студентов очной формы обучения представлены в таблице 1.

Таблица 1.

«Тест самооценки стрессоустойчивости»
у студентов очной формы обучения

№ п/п	Ф.И.О. студента	Показатель	Баллы
1	Ольга К.	плохо	27
2	Ирина Ш.	удовлетворительно	22
3	Мария Е.	плохо	25
4	Ксения А.	удовлетворительно	22
5	Светлана К.	удовлетворительно	18
6	Светлана С.	удовлетворительно	18
7	Екатерина П.	удовлетворительно	19
8	Валерия О.	хорошо	15
9	Луиза Я.	удовлетворительно	16
10	Ирина Т.	удовлетворительно	17
11	Ольга Т.	удовлетворительно	16
12	Светлана Р.	удовлетворительно	19
13	Валентина Л.	хорошо	15
14	Дарья А.	удовлетворительно	17
15	Полина С.	удовлетворительно	20
16	Александра Б.	удовлетворительно	20
17	Мария М.	удовлетворительно	20
18	Ольга К.	удовлетворительно	17
19	Дарья Б.	удовлетворительно	18
20	Анастасия К.	хорошо	15

21	Анна Х.	хорошо	15
22	Светлана М.	удовлетворительно	21
23	Екатерина С.	хорошо	12
24	Анастасия П.	удовлетворительно	17
25	Надежда К.	удовлетворительно	17

Проанализировав полученные данные, мы можем сделать вывод о том, что существует достаточно широкий диапазон показателей, от низких до высоких. Данные, представленные на рисунке 1 показывают, что у студентов очной формы обучения доминирует удовлетворительная оценка показателя самооценки стрессоустойчивости. Это говорит о том, что студенты адекватно воспринимают свою стрессоустойчивость.

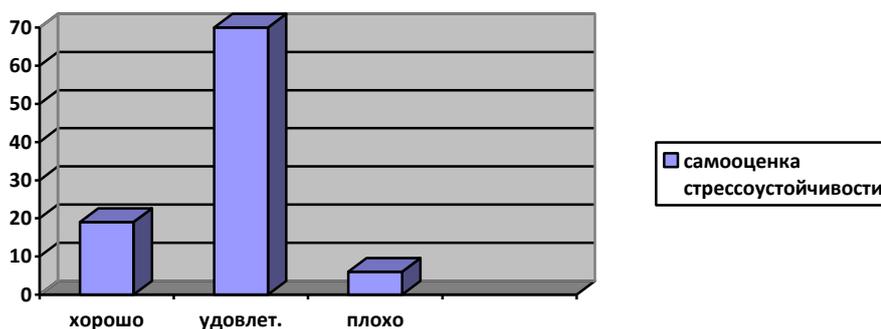


Рисунок 1. Самооценка стрессоустойчивости у студентов очной формы обучения

Проанализированные результаты «Тест самооценки стрессоустойчивости» у студентов заочной формы обучения представлены в таблице 2.

Таблица 2.

«Тест самооценки стрессоустойчивости»
у студентов заочной формы обучения

№ п/п	Ф.И.О. студента	Баллы	Показатели
1	Анастасия Л.	16	удовлетворительно
2	Елена А.	22	удовлетворительно
3	Светлана А.	12	хорошо
4	Елена Б.	18	удовлетворительно
5	Ирина Д.	17	удовлетворительно
6	Оксана Е.	13	хорошо
7	Вера З.	16	удовлетворительно
8	Татьяна И.	22	удовлетворительно
9	Анна К.	22	удовлетворительно
10	Анастасия К.	16	удовлетворительно
11	Елена К.	18	удовлетворительно
12	Елена Л.	18	удовлетворительно
13	Юлия М.	20	удовлетворительно
14	Юлия П.	8	хорошо
15	Анастасия П.	19	удовлетворительно
16	Ольга Р.	17	удовлетворительно
17	Елена С.	17	удовлетворительно
18	Анастасия Т.	27	плохо
19	Екатерина Ч.	14	удовлетворительно
20	Ольга П.	12	хорошо
21	Екатерина М.	17	удовлетворительно
22	Ольга Б.	8	хорошо
23	Светлана О.	11	хорошо
24	Анастасия Р.	17	удовлетворительно
25	Анна Р.	25	плохо

Проанализировав полученные данные, мы можем говорить о том, что у студентов заочной формы обучения доминирует удовлетворительная оценка уровня самооценки стрессоустойчивости. Такая же картина наблюдается и у студентов очной формы обучения. Результаты представлены на рисунке 2.

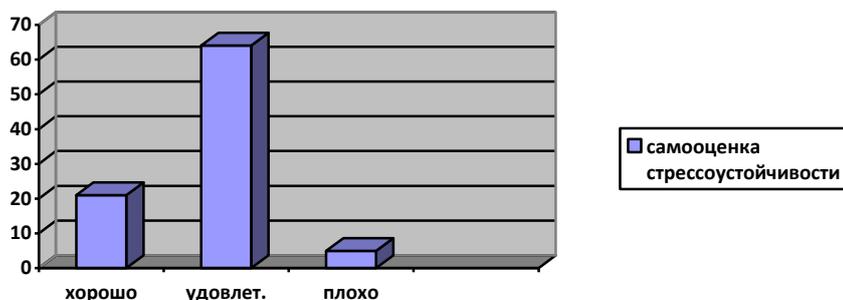


Рисунок 2. Самооценка стрессоустойчивости у студентов заочной формы обучения

Проведенное нами исследование при помощи теста самооценки стрессоустойчивости не показало достоверных различий. Экспериментально полученное значение ($U_{Эмп}=253,7$) оказалось в зоне незначимости. Это доказывает, что и у студентов очной, и у студентов заочной форм обучения, существенных различий уровней стрессоустойчивости не обнаружено.

Далее, было проведено исследование при помощи «Теста на учебный стресс» автор, которого Ю.В. Щербатых. Используя этот тест, мы изучали у студентов такое явление как экзаменационный стресс, его причины, признаки.

Данные, полученные в ходе исследования экзаменационного волнения показали, что существенных различий не выявлено. Экспериментально полученное значение ($U_{Эмп}=257,3$) оказалось в зоне незначимости. Это наглядно доказывает, что и у студентов очной, и у студентов заочной форм обучения наблюдается практически одинаковое экзаменационное волнение. И у тех и у других степень практически одинакова. Таким образом, в двух группах испытуемых уровень стрессоустойчивости не имеет значимых

различий. На рисунке 3 мы можем увидеть, что показатели экзаменационного волнения у студентов заочной формы обучения несколько выше, чем у студентов очной формы обучения.

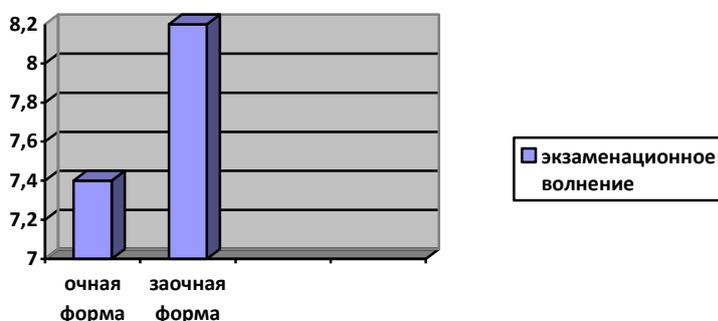


Рисунок 3. Средние значения показателя экзаменационное волнение.

Из рисунка видно, что и у студентов очной, и у студентов заочной формы обучения показатель «экзаменационное волнение» несколько выше нормы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что возникновению стресса могут содействовать различные причины.

Далее, используя тест на учебный стресс, мы в своем исследовании выделили значимые причины возникновения учебного стресса у студентов. Полученные результаты говорят о том, что значимыми причинами учебного стресса у студентов очной и заочной форм обучения могут быть такие причины как: высокая учебная нагрузка, учебники, неправильное питание, отсутствие умения эффективно организовывать свой день. Студентов обеих форм обучения практически не трогает проблема конфликтов в группах и совместное проживание с другими студентами. На рисунке 4, мы постарались наглядно представить основные причины стрессов у студентов.

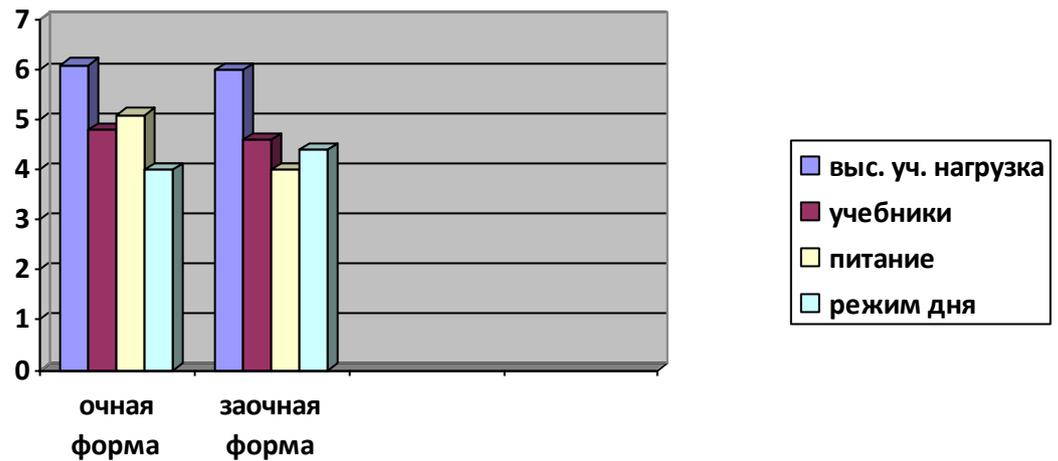


Рисунок 4. Значимые причины стрессов у студентов очной и заочной форм обучения.

Используя данную методику, мы провели исследование как проявляется стресс у студентов. После проведения методики мы пришли к следующему заключению. И у студентов очной, и у студентов заочной форм обучения стресс проявляется на психологическом уровне. Это, в свою очередь, влияет на недостаточность времени, невозможность отвлечься от ненужных мыслей и т.д. Напротив, на биологическом уровне у студентов обеих групп показатели проявления стресса небольшие. Поэтому мы можем сделать вывод, что состояние здоровья студентов находится на достаточно хорошем уровне.

Такие показатели как депрессия, бессонница, плохой сон более выражены у студентов очной формы обучения, нежели у студентов заочной формы обучения. На рисунке 5, мы представили основные причины стресса у студентов очной и заочной форм обучения.

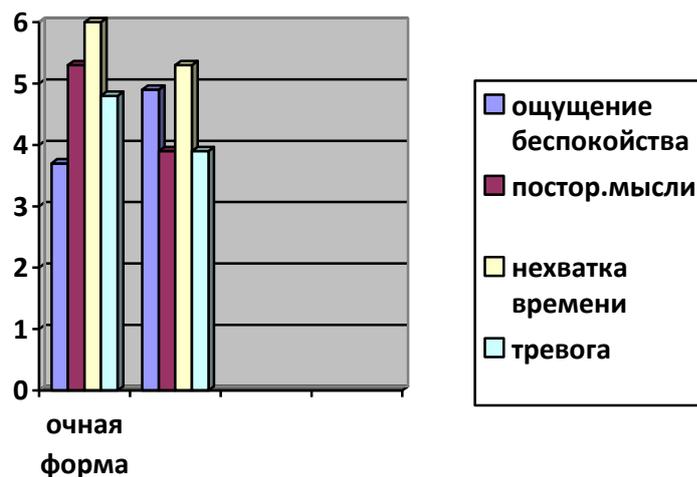


Рисунок 5. Основные причины стресса у студентов очной и заочной форм обучения.

Помимо всего, мы в своей работе исследовали, какие приемы применяют студенты для снятия стресса. Данные, полученные в ходе исследования, представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Приемы, применяемые студентами для снятия стресса.

№ п/п	Приемы снятия стресса	Студенты очной формы, %	Студенты заочной формы, %
1	Спиртные напитки	3%	10%
2	Курение	3%	10%
3	Наркотики	0%	0%
4	Просмотр телевизора	6%	26%
5	Еда	47%	75%
6	Перерыв в работе или учебе	58%	58%
7	Сон	67%	87%
8	Общение	67%	72%
9	Поддержка со стороны родителей	36%	58%

10	Секс	7%	7%
11	Хобби	19%	40%
12	Физическая активность	29%	44%
13	Прогулки на свежем воздухе	48%	54%

Проанализировав полученные результаты можно сделать следующие выводы. У студентов как очной, так и заочной форм обучения значимыми приемами для снятия стресса являются такие как: сон, общение, еда, перерыв в работе или в учебе. Необходимо обратить внимание на тот факт, что спиртные напитки, курение студентами обеих форм обучения не принимаются как способы снятия стресса. И особо хочется отметить, что ни в каком виде не присутствует такой способ снятия стресса как наркотики. В обеих группах выборки данный показатель равен нулю.

Таки образом, проведя эмпирическое исследование, мы можем говорить о том, что выдвинутая нами в начале исследования гипотеза подтвердилась. Экспериментальным путем мы установили, что уровень стрессоустойчивости у студентов очной и заочной форм обучения значимых различий не имеет.

В своем исследовании мы не нашли достоверных различий по таким показателям как: экзаменационный стресс, уровень стрессоустойчивости у студентов двух выборок.

Дополнительно мы выявили причины и приемы снятия стресса студентами очной и заочной форм обучения.

2.3. Рекомендации по повышению стрессоустойчивости у студентов

Для формулирования конкретных, точных рекомендаций для студентов очной и заочной форм обучения по повышению уровня стрессоустойчивости, мы провели исследование, с помощью опросника «Способы совладающего поведения». Данный опросник дал нам возможность узнать, какие способы используют студенты очной и заочной форм обучения для того, чтобы преодолеть различного рода трудности.

Полученные данные позволили нам вывести средние значения по каждому показателю у студентов обеих групп. Результаты мы представили в таблице 4.

Таблица 4.

Результаты опросника «Способы совладающего поведения»

Форма обучения	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск социальной поддержки	Принятие ответственности	Бегство-избегание	Планирование решения проблемы	Положительная переоценка
Очная	43	47,5	55,5	67	70	54,7	69,8	58,2
Заочная	42,2	51,5	53,6	54,8	70	44,2	64,5	54,1

Проанализировав значения всех параметров мы видим, что и у студентов очной, и у студентов заочной форм обучения основная копинг-стратегия - это планирование решения проблемы. Менее всего студенты обеих форм обучения применяют стратегию – конфронтация.

Полученные результаты мы представили на рисунке 6.

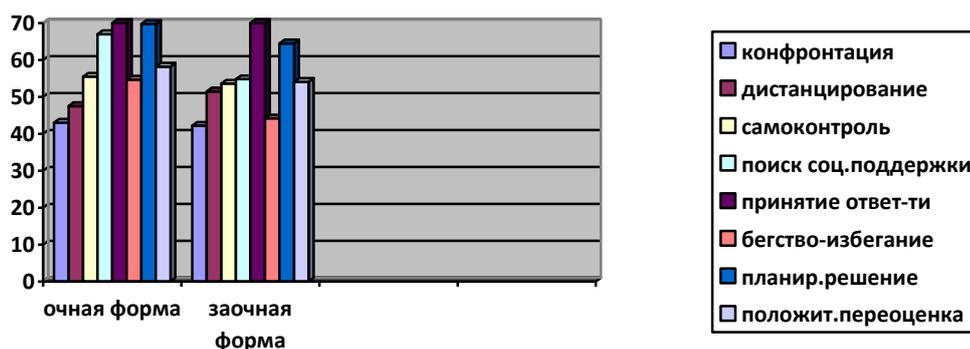


Рисунок 6. Результаты опросника «Способы совладающего поведения»

Итак, получив результаты опросника «Способы совладающего поведения», мы можем говорить о том, что и студенты очной, и студенты заочной формы обучения используют каждую копинг-стратегию.

Практические рекомендации по повышению стрессоустойчивости для студентов очной и заочной форм обучения.

1. Необходимо сформировать систему приоритетов и расставить по степени важности. То есть, что необходимо сделать сегодня, завтра, сделать на этой неделе, сделать, когда будет время.
2. Необходимо научиться четко выстраивать границы и твердо говорить «нет», если вы не можете выполнить тот объем работы, который предлагается.
3. Необходимо прояснять и разбирать непонятную для себя информацию или противоречие требования, предъявляемые к вам.
4. Необходимо доносить до преподавателя информацию, если вы чувствуете, что критерии оценки заданий вам не ясны.
5. Необходимо находить хотя бы один день в неделю для переключения себя от учебной или профессиональной деятельности на эффективный отдых.
6. Если уровень стресса слишком высок, необходимо пересмотреть значимость возникшей ситуации, и обосновывая, уменьшить ее значимость.

7. Необходимо заботиться о своем эмоциональном и физическом состоянии. То есть, полноценно питаться, гулять на свежем воздухе, получать больше положительных эмоций (театр, кино, выставки и т.д.). поддерживать хорошую физическую форму (зарядка, посещение тренажерного зала и т.д.).

Также, в качестве рекомендации, для более эффективного снижения уровня стресса и повышения у студентов стрессоустойчивости, можно использовать следующие методы и методики [28].

1. Аутогенная тренировка. Она представляет собой один из вариантов самовнушения. Используя ее, человек оказывает значительное влияние на психические, вегетативные процессы в своем организме. Включая те процессы, которые не поддаются сознательной регуляции [28].

2. Различные методы релаксации. С помощью визуализации, релаксация способна помочь достичь человеку расслабленного состояния. Возникающие при стрессе тревога, страх, беспокойство, как правило, вызывают мышечное напряжение, что, в свою очередь, усиливает отрицательные эмоции. У человека, находящегося в стрессовой ситуации, формируется «мышечный корсет». Напряженные мышцы сильнее напрягают и возбуждают мозг человека. Создается некий замкнутый круг, разорвать который можно при помощи осознанного расслабления мышц. В итоге, мышечное расслабление приводит в равновесие напряженное сознание [28].

3. Метод биологической обратной связи. Под данным методом понимается саморегуляция вегетативных функций человека, при которых человек может непосредственно наблюдать за своими физиологическими показателями, и осознанно влиять на них. Необходимо сказать, что на сегодняшний день популярностью пользуются компьютерные приставки для игрового биоуправления. Используя такие приставки, человек учится управлению своими физиологическими функциями, оказывая воздействие на персонажи игры. Победить в соревновании человек может, если научиться управлению своими физиологическими функциями в ситуации виртуального

соревновательного стресса. Например, чем больше человек во время игры расслабляет свои мышцы, тем быстрее едет машина на экране.

Человек, находясь в игровом тренинге, получает способность противостоять стрессу, приобретает умение по-другому реагировать на стресс, конфликт, снижает внутреннее напряжение при необходимости интенсивной работоспособности.

4. При воздействии стрессовых факторов необходимо физиологическое переключение (баня, массаж и т.д.).

5. Активное переключение (плавание, физическая активность, выход на природу).

6. Положительный настрой и позитивное восприятие окружающего, хобби, чтение книг, искусство, общение с близкими и т.д.

Если необходимо быстро снять стресс, то можно применить следующие приемы.

1. Эмоциональный перенос. Данный прием используется для того, чтобы отвлечься от неприятной ситуации или негативных эмоций при помощи создания состояния отрешенности, мысленного переноса неприятных мыслей на посторонние предметы.

2. Изменение масштаба события. То есть, попробовать взглянуть со стороны на собственные переживания, и таким образом уменьшить интенсивность переживаний.

3. Дыхательные упражнения. Во время стресса можно порекомендовать использовать следующие упражнения.

- Медленно и глубоко дышать, закрыв глаза. Сделать вдох и на десять секунд задержать дыхание. Затем, выдыхать медленно, отслеживая расслабление и мысленно проговаривая: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Данное упражнение повторять 5-6 раз. После выполнения упражнения отдохнуть примерно 30 секунд.

- Используя волю, постарайтесь сокращать отдельные мышцы или же группу мышц. Сокращения необходимо удерживать 10-15 секунд. Затем

мышцы расслабляйте. Данное упражнение можно повторить три – четыре раза, при этом необходимо постараться ни о чем не думать.

- Необходимо как можно реальнее представить себе ощущение расслабленности, которое пронизывает все тело. При этом, необходимо повторять: «Мне приятно, меня ничего не тревожит. Я успокаиваюсь».

Выполняя эти несложные рекомендации и упражнения можно снять предэкзаменационное напряжение, стресс и сопутствующие ему состояния.

Выводы по второй главе

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Студенты очной формы обучения более всего используют такую копинг-стратегию, как поиск социальной поддержки. Это может сформировать зависимую позицию по отношению к окружающим.

2. И студенты очной, и студенты заочной формы обучения предпочитают использовать такую стратегию как планирование решения проблемы. Это может привести к недостаточной эмоциональности, рациональности и поведенческой спонтанности.

3. Стратегия самоконтроля также используется студентами двух форм обучения для решения проблемных ситуаций и затруднений различного рода. Использование данной стратегии может вызывать затруднения в выражении переживаний, потребностей, связанных с трудной ситуацией.

4. Студенты очной формы обучения чаще, чем студенты заочной формы обучения используют стратегию избегания. Использование данной стратегии влечет за собой невозможность решения проблемы, что приводит к накоплению трудностей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день стресс для студентов не является чем-то сверхъестественным. Наоборот, это естественная реакция организма на стресс, стрессовую ситуацию, накопившиеся проблемы, на непрерывную борьбу с трудностями, с которыми каждый человек сталкивается каждый день. Причины, которые вызывают стресс, могут быть самыми разными. Например, такие причины, которые связаны с личной жизнью, с профессиональной, с учебной. Стресс, с которым студенты сталкиваются в своей учебной деятельности связан, прежде всего, с учебной нагрузкой, с особенностями учебного процесса в высшем учебном заведении. Тем самым стресс влияет непосредственно на психические и соматические функции, на самочувствие.

Таким образом, мы можем говорить, что стресс является неотделимой частью жизни каждого студента. Базовая индивидуальная характеристика содержания стресса – это адаптация, другими словами, стрессоустойчивость. Мы в своем исследовании понимаем под стрессоустойчивостью: «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциональной ситуации и, тем самым, содействующее эффективному выполнению деятельности».

В данном исследовании участвовали студенты, которые обучались в одном высшем учебном заведении – Тольяттинском государственном университете. Были сформированы две выборки испытуемых, которые обучались по одному направлению подготовки, но формы обучения были разные – очная и заочная.

По результатам проведенного исследования, мы можем говорить о том, что:

- и у студентов очной, и у студентов заочной формы обучения преобладает удовлетворительная оценка уровня самооценки стрессоустойчивости. Это говорит о том, что студенты адекватно

воспринимают свою стрессоустойчивость.

- при помощи «Теста самооценки стрессоустойчивости» мы определили, что при изучении уровня стрессоустойчивости существенных различий нет. Это говорит о том, что у студентов очной и заочной форм обучения существенных различий в уровнях стрессоустойчивости не наблюдается.

- изучение экзаменационного волнения при помощи теста, изучающего учебный стресс, автор Ю.В. Щербатых, также не выявило существенных различий. Это доказывает, что студенты очной и заочной форм обучения одинаково испытывают экзаменационный стресс. Таким образом, уровень стрессоустойчивости в обеих группах выборки не имеет существенных различий.

- у студентов очной и заочной форм обучения основными причинами стресса являются такие как: высокая учебная нагрузка, неинтересные учебники, не правильно организованный режим питания, режим дня.

- и у студентов очной, и у студентов заочной формы обучения стресс проявляется на психологическом уровне, это в свою очередь, ведет к нехватке времени, а также невозможности избавиться от посторонних мыслей и т.д.

Итак, подводя итог всему вышесказанному, мы можем утверждать, что уровень стрессоустойчивости у студентов не зависит от формы обучения – очная или заочная. Стресс возникает у студентов по различным причинам, он может быть связан как с личными причинами, так и с обучением в высшем учебном заведении.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута. И гипотеза, выдвинутая нами ранее, о том, что уровень стрессоустойчивости у студентов очной и заочной форм обучения не имеет существенных различий, подтвердилась.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст] / Г.М. Андреева. – М.: Аспект-Пресс, 2001. – 284 с.
2. Аверин, В. А. Психология личности [Текст] / В.А. Аверин. – СПб.: Изд-во В.А. Михайлова, 1999. – 89 с.
3. Аболин, Л. М. Психические механизмы эмоциональной устойчивости человека [Текст] / Л.М. Аболин. – Казань: КазГУ, 1987. – 248 с.
4. Багрецов, С. А. Диагностика социально-психологических характеристик малых групп с внешним статусом [Текст] / С.А. Багрецов. – СПб.: Лань, 2000. – 649 с.
5. Баранов, А. А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дисс....докт. психол. наук [Текст] / А.А. Баранов. – СПб., 2002. – 41 с.
6. Братченко, С. Л., Миронова, М. Л. Личностный рост и его критерии [Текст] / С.Л. Братченко, М.Л. Миронова / Под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростылевой. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 1999. – 46 с.
7. Большой психологический словарь [Текст] / Под ред. Б.Г. Мещерякова. В.П. Зинченко. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2003.
8. Варданян, Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости [Текст] // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы / Б.Х. Варданян. – М.: Лань, 2001. – 543 с.
9. Запесочный, А. И. Молодежь в современном мире. Проблемы индивидуализации и социально-культурной интеграции [Текст] / А.И. Запесочный. – М.: Изд-во Московского ун-та: Академия, 1999. – 304 с.
10. Зильберман, П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора [Текст] // Очерки психологии труда оператора / П.Б. Зильберман / Под ред. Е.А. Милеряна. – М., 1975.
11. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] / А.П. Катунин // Молодой ученый. – 2012. - № 9. – С. 243-247.

12. Кон, И. С. Социальный статус юношества [Текст] / И.С. Кон // Социология молодежи / Под ред. В.Т. Лисовского. – СПб., 1996.
13. Климов, Е. А. психология профессиональной деятельности [Текст] / Е.А. Климов. – М.: Академия, 2004. – 304 с.
14. Кулагина, И. Ю., Колюцкий, В. Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека [Текст] / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Сфера, 2005. – С. 280-315.
15. Коврова, М. В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде [Текст] / М.В. Коврова. – Кострома: КГУ им. Н.А. Некрасова, 2000. – 246 с.
16. Кондратьев, Ю.М. Социальная психология студенчества [Текст] / Ю.М. Кондратьев. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2009. – 160 с.
17. Кондратенко, Т.Н. Психология студенчества [Текст] / Т.Н. Кондратенко. – М.: Академия, 2010. – 268 с.
18. Крюкова, Т. Л., Куфтяк, Е. В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) [Текст] / Т.Л. Крюкова, Е.В. Куфтяк // Журнал практического психолога. – 2007. - № 3. – С. 93-112.
19. Лазарус, Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Эмоциональный стресс / Р. С. Лазарус / Под ред. Л. Лева. – Л., 1970. – 127 с.
20. Лисовский, В. Т. Педагогика и психология высшей школы [Текст] / В.Т. Лисовский / Под ред. С.И. Самыгина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. – 544 с.
21. Никольская, И. М., Грановская, Р. М. Психологическая защита у детей [Текст] / И.М. Никольская, Р.М. Грановская. – СПб.: Речь, 2002.
22. Онишина, В. В. Учебный стресс и способы его нейтрализации [Текст] / В.В. Онишина // Технология здоровьесбережения школьников в процессе учебной деятельности: методическое пособие. – М., 2009. – 68 с.
23. Рогов, Е. И. Настольная книга практического психолога [Текст] / Е.И.

Рогов. – М.: Владос. 1999. – 368 с.

24. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. – М.: Просвещение, 1979. – 124 с.

25. Столяренко, Л. Д. Психология [Текст] / Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2004. – 448 с.

26. Субботин, С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя [Текст] / С.В. Субботин / Дис...канд. Психол. наук. – Пермь, 1992. – 159 с.

27. Хвалина, С. А. Экзаменационный стресс [Текст] / С.А. Хвалина // Бюллетень медицинских интернет-конференций. – Саратов, 2013. – Выпуск 2. – С. 4.

28. Церковский, А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости [Текст] / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета. - № 1. – Том 10. – 2011.

29. Щербатых, Ю. В. Экзаменационный стресс [Текст] / Ю.В. Щербатых. – Воронеж, 2000. – С. 5-120.

30. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 348 с.