

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему **«ИЗУЧЕНИЕ КОПИНГ-СТРАТЕГИЙ СТУДЕНТОВ  
ГУМАНИТАРИЕВ В СОСТОЯНИИ УЧЕБНОГО СТРЕССА»**

Студент

Н.В. Ловкова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

И.В. Костакова

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О.Фамилия)

(личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Тольятти 2018

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему совладающего поведения и состояние учебного стресса у студентов в отечественных и зарубежных теориях.

Выбор темы обусловлено проблемой, совладающего поведения студентов в состоянии учебного стресса.

Целью работы является изучение копинг-стратегии студентов-гуманитариев в состоянии учебного стресса.

Бакалаврская работа основана на гипотезе, согласно которой у студентов-гуманитариев первых и четвёртых курсов будут наблюдаться различия в проявлениях копинг-стратегий: большем уровне выраженности и преобладании продуктивных копинг-стратегий у студентов - старшекурсников.

В ходе работы решаются задачи: провести анализ научной литературы по проблеме исследования; выявить причины, проявления и способы преодоления стрессового состояния; провести количественный и качественный анализ эмпирических данных; на основе проведенного исследования разработать рекомендации для студентов по конструктивному преодолению тревожности и стресса.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (40 наименований), 1-го приложения. Текст проиллюстрирован 5 таблицами и 6 рисунками. Объем работы – 58 страниц.

## Оглавление

Введение.....	4
Глава 1. Проблемы психологических особенностей копинг-стратегий и учебного стресса в отечественных и зарубежных теориях.....	4
1.1 Теоретический анализ «стресса» и «стрессовых состояний».....	7
1.2 Психологические особенности учебного стресса студентов ВУЗа.....	11
1.3 Психологические особенности совладающего поведения в юношеском возрасте.....	19
Выводы по первой главе.....	22
Глава 2. Эмпирическое исследование копинг-стратегий студентов гуманитариев в состоянии учебного стресса	
2.1 Организация и методы исследования.....	23
2.2 Анализ результатов эмпирического исследования копинг-стратегий студентов в состоянии учебного стресса.....	24
2.3 Рекомендации для студентов по преодолению тревожности и стресса....	43
Выводы по второй главе.....	47
Заключение.....	49
Список используемой литературы.....	52
Приложение.....	56

## Введение

В студенческие годы, с одной стороны учащиеся находятся в различных сообществах, общаются с интересными и умными людьми, веселятся на мероприятиях, а с другой испытывают серьёзные испытания.

Учебная деятельность для молодых студентов характеризуется новыми требованиями, учащиеся должны быть самостоятельны, ответственны, самоорганизованны, так как им приходится решать многочисленные проблемы и задачи, к сожалению, не все к этому готовы. Поэтому в процессе учебной деятельности многие студенты испытывают стрессовое состояние.

Проблемой стресса и совладающего поведения занимались многие учёные, такие как, Г. Селье, Р. Лазарус, Й. Шульц, Д. Майерс, Ю.В. Щербатых, У. Кэннон, Л.А. Китаев-Смык, Ю.И. Александров и др.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что учебно-профессиональная деятельность в юношеском возрасте является ведущей.

Учащимся нужно уметь совладать с трудными ситуациями и приобретать новые роли и корректировать предыдущие, для того, чтобы адаптироваться к новой учебной ситуации.

Многие исследователи отмечают, что студенты находятся в состоянии постоянного стресса (хронического). И указывают на основные причины такого состояния: материальные проблемы, жилищные, и др. Стресс у учащихся может выражаться в процессе обучения, и мешать академической успеваемости. А сложности в обучении в свою очередь создают тревожные состояния и вследствие этого стресс нарастает.

Таким образом, важно осваивать новое поведение в стрессе и преодолевать это состояние конструктивно.

**Цель исследования:** изучить копинг-стратегии у студентов-гуманитариев в состоянии учебного стресса.

**Объект исследования:** учебный стресс.

**Предмет исследования:** копинг-стратегии студентов гуманитариев в совладании с учебным стрессом.

**Гипотеза исследования:** у студентов-гуманитариев первых и четвёртых курсов будут наблюдаться различия в проявлениях копинг-стратегий: большем уровне выраженности и преобладании продуктивных копинг-стратегий у студентов-старшекурсников.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи исследования:**

- 1) Изучить и проанализировать психологическую литературу по теме исследования.
- 2) Выявить причины, проявления и способы преодоления стрессового состояния.
- 3) Проанализировать полученные результаты.
- 4) Составить рекомендации по преодолению тревожности и стресса у студентов ВУЗа.

**Методологическая основа исследования:**

1. Принцип детерминизма, выбор копинг-стратегий поведения оказывает влияние на состояние учебного стресса студентов.
2. Принцип единства сознания и деятельности в нашем исследовании опирается на положение о том, что когнитивные способности проявляются в учебной деятельности и влияют на выбор копинг-стратегий поведения.
3. Когнитивный подход: Р. Лазаруса, С. Фолкман «Когнитивная теория стресса», «Теория стресса и копинг-процессов»; В.А. Бодров «Информационный стресс».
4. Системный подход: Б.Ф. Ломов «Системный подход в определении стресса», Л.А. Китаев-Смык «Психология стресса. Психологическая антропология»; Щербатых Ю.В. «Психология стресса и методы коррекции».

### **Методы исследования:**

1. Методы теоретического анализа, систематизации, обобщения научных источников по теме.

2. Психодиагностические методы:

— методика «Тест на учебный стресс» (Ю.В. Щербатых);

— опросник «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман, стандартизированная в НИПНИ им. Бехтерева под руководством Л. И. Вассермана).

3. Методы обработки данных:

а) качественный метод;

б) количественный метод;

в) метод математической статистики.

**Практическая значимость** исследования, заключается в том, что полученные данные об учебном стрессе помогут психологу создать рекомендации для студентов, по продуктивному преодолению учебного стресса и экзаменационной тревожности.

Выборка исследования: в исследовании принимали участие 40 студентов гуманитарных специальностей ТГУ.

Эмпирическая база: Тольяттинский государственный университет.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, теоретической и эмпирической главы, исследования, выводов, заключения, списка использованной литературы, приложения.

# **Глава 1. Проблемы психологических особенностей копинг-стратегий и учебного стресса в отечественных и зарубежных теориях**

## **1.1 Теоретический анализ «стресса» и «стрессовых состояний»**

Стресс в наше время является одним из видов аффектов, и представляет собой сильное психологическое напряжение.

Это трудное состояние возникает, когда человек испытывает эмоциональную перегрузку нервной системы, и это мешает его организационной деятельности. Если длительное время подвергаться воздействиям стрессоров, то у человека ухудшится психическое и физическое здоровье. Стресс является фактором возникновения различных психосоматических реакций и заболеваний сердца, желудка и т.д.

Данное понятие возникло благодаря Г. Селье, он обратил внимание на то, что организм реагирует однообразно на различные средовые раздражители, в 1936 г.

Проблемой стресса и совладающего поведения занимались многие учёные, такие как, Г. Селье, Р. Лазарус, Й. Шульц, Д. Майерс, Ю.В. Щербатых, У. Кэннон, Л.А. Китаев-Смык, Ю.И. Александров и др.

В психологической науке стресс рассматривают с разных подходов. Но большинство авторов утверждают, что стресс это универсальная реакция организма на какое-либо воздействие, влияющее на его гомеостаз. Г. Селье говорил, что реакция на стресс всегда однообразна, т.е. физиологические изменения одинаково происходят при воздействии разных стрессоров, таким образом, осуществляется адаптационный синдром у человека. Г. Селье утверждал, что стресс спутник человека на протяжении всей его жизни.

Как отмечал Г. Селье, «...стресс — это неспецифическая реакция организма, происходящая в ответ на разнообразные воздействия, называется общий адаптационный синдром или стресс...» [30].

Чуть позже стресс стали применять при описании состояний, когда человек находится в экстремальных ситуациях и у него выражаются физиологические, психологические и поведенческие изменения.

В психологии существует классификация видов стресса, в основе которой лежат стрессоры, воздействующие на организм. Под стрессорами понимаются разного рода экстремальные воздействия, которые приводят к нежелательному эмоциональному и функциональному состоянию, т.е. стрессу.

Стрессоры делятся на две категории факторов воздействующих на человека физиологические к ним можно отнести большую физическую нагрузку, болевые воздействия, температурные и т.д. И психологические факторы к ним можно отнести угрозу, информационную перегрузку, опасность и т.д.

Многие учёные рассматривали и выделяли две формы стресса, эустресс — не наносит вреда человеку (можно назвать полезным) и дистресс (приносящий стресс).

Чтобы стресс приобрёл форму эустресса необходимо, чтобы ситуация имела положительную эмоциональную окраску, опыт решения данной ситуации, социальную поддержку, и обладание ресурсами для совладания с трудным состоянием.

Дистресс же возникает из-за недостатка информации, чтобы адекватно проанализировать свои возможности, недостатка опыта решения таких задач, это приводит к негативному оцениванию проблемы, и в результате возникает чувство беспомощности и стрессор срывает адаптацию и приводит к истощению как физиологических, так и психологических ресурсов.

Как отмечает Л.А. Китаев-Смык «стресс – это сложное, неоднозначное явление, проявляющееся на самых различных уровнях биосоциального существа под названием - человек» [19].



Стрессовое состояние испытывают все люди, вне зависимости от возраста, социально-демографических особенностей и так далее.

В своей жизни мы взаимодействуем со средой благодаря выработанным способам поведения, планируем продуктивную деятельность и анализируем прошедший день. В процессе этого мы подвергаемся воздействию стрессоров разной степени выраженности.

Ю.В. Щербатых говорил, о признаках стрессового состояния, люди не способны сосредоточиться на делах, совершают ошибки, у них ослаблена память, постоянно уставшие, очень медленная разговорная речь, сильные головные боли, боли в желудке, чрезмерная возбудимость, ранимость, злоупотребление вредными привычками, отсутствие чувства юмора, потребность в еде или наоборот полное отсутствие.

Данные характеристики проявляются по одной или в совокупности и ведут за собой проблемы, такие как, снижение работоспособности и нервные срывы.

Выделяют ряд факторов, которые уменьшают стрессогенность условий: подготовка к проблеме, умение контролировать ее, помогают снизить воздействие стрессоров.

На совладание со стрессорами влияют волевые качества. Когда человек использует волевой контроль и переключает сознание с проблемной ситуации на регуляцию деятельности. Переживание состояния, возможно, переносится в сознание на второй план. Огромное значение в саморегуляции является, то какие способы совладания со стрессорами использует человек.

Индивидуальные особенности играют не меньшую роль. Известно, что люди обладающие, сильной нервной системой устойчивее и лучше справляются со стрессом, чем люди со слабой нервной системой. А также жизнерадостные люди являются устойчивее к стрессорам, они сохраняют контроль в трудной ситуации.

Стрессоустойчивость многие связывают с самооценкой, люди с низким уровнем чувствуют страх и тревожность в стрессовой ситуации. Они воспринимают себя не успешными, и не способными справиться с проблемой. Такие люди в совладание со стрессом выбирают стратегию бегства, так как убеждены, в своей не способности противостоять, трудностям.

Главное направление психологической помощи является формирование умений и техник совладающего поведения в ситуациях стресса, а также повышение самооценки. Г. Селье утверждал в своих работах, что события, которые не подвергаются управлению и прогнозированию наиболее опасны. Когда люди знают, как протекает событие, они способны повлиять на него. И тем, самым оградить себя от стрессового состояния.

В стрессовом состоянии люди стремятся как сознательно, так и подсознательно адаптироваться к проблемной ситуации. Если человек приспособился к проблеме, тогда стресс не перейдет в дистресс, но если происходит срыв адаптации, то возникают психические и физические неблагоприятные состояния. Когда у индивида недостаточно адаптационных ресурсов, проявляется пассивность, из-за того что организм не может совладать со стрессором. Человек находясь в состоянии беспомощности, может впасть в депрессию.

Активная релаксация, повышает естественную адаптацию человеческого организма, как психическую, так и физическую. Автор (Щербатых Ю. В.) считает, что это состояние релаксации наиболее действенное в преодолении стресса.

Стресс является ответом на физические или психические стрессоры, и её можно считать безусловным рефлексом. Стресс не всегда вреден и разрушителен для человека, бывает и полезный, такой стресс прибавляет энергии и стимулирует активность личности. А вот разрушительный стресс ведёт к дезадаптации и разного рода соматическим негативным реакциям, состояниям и заболеваниям.

## 1.2 Психологические особенности учебного стресса студентов ВУЗа

В жизни учащихся много стрессогенных ситуаций, поэтому многие испытывают нервное напряжение, которое переходит в стресс. Учащиеся подвержены информационным перегрузкам, из-за того, что не подходят к процессу обучения системно и последовательно на протяжении семестра. В результате этого в период сессии многие студенты находятся в стрессовом состоянии

У студентов можно наблюдать эмоциональное напряжение за 3-5 дней до начала экзаменов и зачётов, и такое состояние сохраняется и в выходные дни пока не закончится сессия.

Если учащиеся испытывают напряжение в промежутки между экзаменами и зачётами, то это говорит о, хроническом стрессе. Невроз является результатом стрессового состояния. Невроз — это функционально заболевание ВНД.

В состоянии стресса больше всего подвергается негативным воздействиям нервная система, её ресурсы подвергаются истощению.

Многие невротические состояния, являются результатом длительного воздействия стресс фактора. Неврозом называют разновидность неадекватных реакций в стрессовой ситуации. Основные причины стресса, неудачи в различных ситуациях, проблемы в межличностных отношениях и др.

Психиатры указывают что, эти события являются психическими травмами для личности. В обучении происходит формирование личности, поэтому становится важной проблема психического здоровья учащихся.

Психологи (Г. Селье, Ю.В. Щербатых, Китаев-Смык и др.), изучавшие стресс выделяют три группы студентов.

К первой группе относятся студенты с невротическими расстройствами.

Ко второй относятся студенты с риском развития невротических расстройств.

К третьей группе относятся здоровые студенты.

Исследователи утверждают, что уровень невротических расстройств с каждым годом обучения возрастает. Такие студенты не способны организовать собственный режим дня, и в дальнейшем снижаются функциональные возможности центральной нервной системы, а также проявляется ухудшение работоспособности, психической утомляемости, повышенной реактивности.

Учащиеся часто не досыпают из-за того что не используют выходные в результате этого у них наблюдаются невротические симптомы. Неврозы мешают успешной деятельности студентов. Существует группа риска, такие студенты злоупотребляют вредными привычками, чтобы облегчить трудное состояние. Учащимся необходимо уметь регулировать учебную ситуацию и учебный стресс. Это необходимо не только студентам, но и педагогам и психологам.

Современная жизнь интенсивна и напряжена, тем самым провоцирует возникновение негативных эмоций и стрессовых реакций, всё это приводит к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний.

У студентов существуют множество проблем, соприкасаясь с которыми возникают стрессовые реакции.

Рассмотрим основные проблемы современных студентов:

1. Студенты мало спят.
2. Не всегда вовремя сдают задания.
3. Не всегда выполняют задания правильно.
4. Много пропускают занятия.
5. Не сдана вовремя итоговая работа за семестр.
6. Отсутствие обширных знаний по предмету.
7. Академическая неуспеваемость.

8. Информационная перегрузка, когда необходимо за небольшое время выполнить задние; конфликт ролей, Ю.В. Щербатых указывает на то, что: «...в этой ситуации студент может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования преподавателя - с другой» [37].

9. Нет интереса к предмету или к профессии.

10. Плохие условия обучения, плохое освещение и др.

А так же выделяют:

1. Проблемы со здоровьем студента или его близких.

2. Потеря друзей.

3. Переезд.

4. Финансовые изменения.

Подходы борьбы со стрессом, данные технологии предложил Д. Майерс.

Первая технология заключается в следующем необходимо распределить время и держать ситуацию под контролем. Ведь именно чувство контроля необходимо для того чтобы преодолеть стресс.

Вторая технология от стресса, студентам необходимо прибегнуть к воображению. Таким образом, происходит психическая релаксация.

Третий метод, заключается в том, что необходимо гулять на свежем воздухе.

Четвёртый в том, что необходимо посещать культурные и культурно-развлекательные учреждения.

Пятый метод, общение с друзьями или близкими людьми.

Шестой метод, смех является одним из лучших способов снять стресс.

Ведь он снимает головную боль, понижает артериальное давление и способствует нормализации дыхания и сна. При всём этом, происходит поступление антистрессовых гормонов, они противоположные адреналину и кортизолу (гормоны стресса).

Седьмой способ — массаж. Можно использовать и самомассаж.

Восьмой метод. Занятия спортом, выводят гормоны стресса (бег, плавание и т.д.)

Девятый метод это упражнения по релаксации (мышечная, дыхательная, йога и так далее), нужно упражняться в целый каждый день.

Ответ на стресс, зависит от режима питания, отдыха и так далее, эти действия являются частью образа жизни. Учащиеся самостоятельно выбирают образ жизни, здоровый, активный и жизнерадостный или же пассивный. Под экстремальными условиями понимают воздействия различных факторов внешней среды, которые способны сорвать адаптацию личности.

Экстремальные факторы, по мнению А.Г. Кузнецова модифицируют организм предельно допустимо. Он утверждал, что существует три основных фактора:

1. Физико-химические.
2. Физические.
3. Социально психологические.

Как отмечал Ю.В. Щербатых студенческая жизнь «...характеризуется сильной стрессогенностью, интенсивностью эмоциональных переживаний и фрустрированностью...» [36].

Под стрессом понимается состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства оно, прежде всего, связано с неспособностью человека разумно действовать в стрессовой ситуации.

Ведь стресс по Г. Селье «...неспецифический ответ организма на предъявленные к нему ситуативные требования. Эта реакция может оказывать дезорганизирующее и мобилизирующее действие. Это определяется от того насколько оценивает ситуацию сам человек...» [31].

По мнению М.А. Пономаревой, стресс развивается по определённым стадиям.

Стадия тревоги, характеризуется сопротивлением организма, вначале адаптация понижается, происходит фаза шока, далее происходит активизация защитных механизмов психики, она называется фаза против-шока;

Стадия устойчивости, характеризуется адаптацией организма к новым условиям, проблемам и т.д. с помощью напряжения всех систем;

Стадия истощения характеризуется тем, что защитные механизмы рушатся, и происходит нарастание не согласованности жизненных механизмов и функций.

Отрицательный характер стресса несет эмоциональное перенапряжение, которое может привести к снижению трудоспособности человека. Влияние стресса на человека может быть не только отрицательным, но и положительным. Под положительным влиянием стресса, умеренной силы, понимается улучшение внимания, повышение заинтересованности студента в достижении учебной цели, а также в положительной эмоциональной окраске работы.

Стресс у студентов может выражаться в поведении, мимике, жестах, а также сильными эмоциями, такими как:

— гнев и ярость они выражаются чувством негодования и сильного раздражения, нервозности;

— страх и ужас являются сильным эмоциональным переживанием и выражаются испугом;

— горе и страдание очень сильное душевное страдание, выражается чаще всего слезами, истериками, капризами;

— тревожность и тревога выражается в опасении вызванное угрозой каким-либо ценностям, а также связанное с ожиданием неблагоприятного завершения дела;

— подавленность или угнетённое состояние, депрессия является душевными расстройствами, которые проявляются снижением работоспособности и активности, у студентов наблюдается упадок сил.

В университетской среде особенно распространены стрессовые ситуации, они связаны со сдачей зачётов и экзаменов. Проявления стресса у студентов во время сессии ярко выражены в поведении, эмоциях, а также проявляются в ухудшении состояния здоровья, учащегося. На фоне стресса в период сессии (в ситуации оценки знаний студента) проявляется экзаменационная тревожность.

Ситуативная тревожность меньше по длительности, но более, острая, чем личностная, которая в свою очередь является прирожденной характеристикой личности.

Как отмечал Г. Селье «...стресс связан с зарождением и проявлением эмоций, отражается в мотивационных, когнитивных, и волевых, характерологических компонентах личности...» [30].

Важным фактором развития стресса во время сессии являются ситуации, когда у студентов постоянно оценивают знания и достижения. Ведь в процессе сдачи экзамена бывает трудно справиться с волнением. В результате, волнение влияет на качество ответа.

Учёные исследовали, что в ситуации оценивания, поведение студента зависит от нескольких факторов, таких как эмоциональность и постоянные мысли о последствиях возможного «провала», «неудачи». Всё это приводит к плохим результатам на экзамене.

Исследовано, что если студент, регулярно думает о неудаче на экзамене вместо того, чтобы сосредоточиться на требованиях к выполнению, отвлекается на самокритику, припоминает предыдущие негативные ситуации, ругает и обвиняет себя за то, что забыл ответы и т.д. то в большинстве случаев, он не может воспользоваться подсказками, находящимися в заданном вопросе.

В современной психологической науке внимание уделяется стратегиям и способам преодоления учебного стресса. Данные стратегии в западной психологии получили название копинга. Данные стратегии используют такие



учёные как Р. Лазарус и С. Фолкман, являются авторами этой теории. Они рассматривают сумму когнитивных и поведенческих усилий, которые затрачивает студент, чтобы ослабить влияние стресса.

Под копингом в зарубежной теории понимается динамический процесс, а его специфика состоит в том, что развитие конфликта происходит за счёт столкновения субъекта с внешним миром.

Р. Лазарус в динамическом подходе рассматривал экзаменационный стресс не только состояние или реакцию человека, а более сложную систему взаимодействия его со средой. Он считает, что стресс развивается динамически.

Как отмечал Р. Лазарус «...его развитие характеризуется сменой стадий таких как, анализ ситуации на предмет значимости и угрозы, а также возникновение эмоциональной реакции, депрессии, страха, тревоги, подавление, гнева...» [22].

Совладающее поведение, отличается психологической защитой, а также осознанностью в поведении. Сознательное поведение относят к стратегиям преодоления. Экзаменационный стресс является самой главной причиной напряжения у студентов.

Ряд учёных рассматривали состояния учащихся в ситуации экзамена.

Таковыми исследованиями занимались С.А. Гапонова, А.О. Прохоров, Ю.В. Щербатых и др.

Учёные, С.А. Гапонова, Д. Брайт, Ю.В. Щербатых, Дж. Гринберг говорили об экзамене, как о сильнейшем источнике стресса.

З.Б. Кучина утверждает, что ситуация экзамена у студентов вызывает стресс информационный и коммуникативный, он выражается в эмоциональных, когнитивных и поведенческих реакциях.

Н. В. Самоукина, в своих работах подчёркивает, что стресс на экзамене оказывает на здоровье учащихся серьёзные последствия, а именно на нервную, эндокринную и сердечнососудистую систему.

Экзаменационный стресс оказывает и положительное влияние, он способствует формированию у студентов эффективности в мотивации достижения своей цели. Успешность на экзамене характеризуется и формой экзамена. Это неоднократно упоминается в работах психологов.

Рассмотрим исследование Л.П. Крюковой, Е.В. Куфтык, и М.В. Сапоровской. Они выражали мнение, что форма интернет экзамена является наименее стрессогенной. Различные формы сдачи экзамена имеют свои преимущества, а также ситуация воспринимается ситуация как менее стрессогенная, если у студента имеются знания предмета.

В. А. Бодрова, утверждает, что экзамен оказывает очень сильное стрессовое влияние на учащихся, которые страдают нервными расстройствами.

По данным исследований В. А. Бодрова, в период сессии были отмечены выраженные нарушения в вегетативной регуляции, а именно сердечнососудистая система, сопровождалась учащением пульса, повышенным артериальным давлением. В целом, нарушился баланс нервной системы.

Можно сделать вывод, что экзаменационный стресс характеризуется высокой эмоциональной напряжённостью и актуализацией страха и тревоги. У студентов появление стресса наблюдается в период экзаменов.

Стресс на них оказывает в большинстве случаев неблагоприятное воздействие, а именно снижает проявление интеллекта и творческих способностей, страдает оригинальность мышления, любознательность, и как основное — успеваемость.

Помимо этого студенты сталкиваются с проблемами со здоровьем, что приводит к негативным последствиям со стороны эндокринной, нервной и сердечнососудистой системы студентов.

### **1.3 Психологические особенности совладающего поведения в юношеском возрасте**

В юношеском возрасте необходимо быстро и адекватно реагировать на часто меняющиеся условия, то есть предъявляются высокие требования к адаптационным ресурсам личности. В данном возрасте наблюдаются изменения в социальных отношениях. Особенно изменяется протекание эмоциональных процессов и способов принятия решений, возрастает роль мета-когнитивной и эмоциональной регуляции.

Спецификой развития в юношеском возрасте является связь с уровнем самосознания, со становлением образа «Я», то есть целостного представления о своей личности. А так же стоит отметить потребность данного возраста в том, чтобы занять внутреннюю позицию взрослого человека, самоопределиться в жизни, осознать свои возможности, свое предназначение.

Процесс совладания со стрессом принято называть копинг-поведение (от англ. «Cope» - преодолевать, справляться). Данный термин был впервые использован L. Murphy в 1962 году.

Исследования были направлены на изучение детей дошкольного возраста, а именно, каким образом дети справляются с требованиями, предъявляемыми нормативными кризисами развития. L. Murphy выделяет врождённые и приобретённые формы поведения, которые реализуются в приспособлении к стрессовой ситуации.

Преимущественно подходы к пониманию совладающего поведения разработаны зарубежными психологами, такими как Amirchan J., Folkman S., Lazarus R. [22].

В отечественной психологии проблемой совладающего поведения занимались Л. А. Китаев-Смык, С. К. Нартова-Бочавер, Н. А. Сирота, В. М. Ялтонский и др.

Т.Л. Крюкова предложила в своём субъективном подходе ряд факторов совладающего поведения:

1. Личностный фактор или диспозиционный – это такие особенности личности, которые препятствуют в совладании со стрессовой ситуации.

2. Ситуативный или динамический – это ситуативные свойства, которые оказывают опосредованное или непосредственное влияние на совладающее поведения.

3. Социокультурный фактор – это культура, в которой проживает человек, и она влияет на формирование личности.

4. Регулятивный фактор – это те процессы регуляции и саморегуляции, которые способствуют преодолению стрессовой ситуации.

Изначально понятие «копинг-поведение» применялось в психологии стресса, и означало совокупность когнитивных и поведенческих усилий, которые затрачивает личность для преодоления стресса.

В настоящее время, психолог-педагог С.К. Нартова-Бочавер считает, понятие копинга рассматривается в различной литературе с разных сторон, поэтому данное понятие включает в себя спектр человеческой активности, а именно от бессознательных механизмов, до целенаправленного поведения в тяжёлой ситуации.

Как отмечает А.В. Либин, в своей монографии от того, «...какие у личности проявляются реакции на неблагоприятные жизненные ситуации, зависит, насколько гармонично развивается его личность» [24].

Одним из главных вопросов в теории копинга является вопрос о его динамике. По мнению Folkman S. и Lazarus R.S., «...копинг - это ситуативный процесс с составляющими структурными элементами, т.е. копинг не является постоянным, а подвержен модификации с изменением социального контекста» [22].

Копинг-поведение личности осуществляется на базе копинг-ресурсов при помощи копинг-стратегий.

Под копинг ресурсами понимаются такие характеристики личности и социальной среды, которые способствуют успешной адаптации к жизненным стрессам.

Большинство работ посвящённых проблеме копинг-поведения, использует типологию копинг-ресурсов, которую предложил S. Folkman.

Рассмотрим копинг – ресурсы по S.Folkman

1. Физические (здоровье, выносливость).
2. Материальные (имущество, деньги).
3. Личностные (убеждения, самооценка, локус контроля, мораль и т.д.).
4. Социальные (социальные связи человека).

В использовании копинг – стратегий существует определенная возрастная динамика. В процессе онтогенеза совладающее поведение видоизменяется, чем старше становится личность, тем повышается вероятность использования активных проблем - совладающих поведенческих стратегий.

### **Выводы по первой главе**

Понятие стресс возникло благодаря Г. Селье, канадскому врачу и биологу.

Можно сказать, что основной причиной стресса у студентов ВУЗов является работа с большим потоком информации и отсутствие последовательной работы в учебном процессе. У студентов можно наблюдать эмоциональное напряжение за 3-5 дней до начала экзаменов и

зачётов, и такое состояние сохраняется и в выходные дни пока не закончится сессия. Стресс не всегда вреден и разрушителен для человека, бывает и полезный, такой стресс прибавляет энергии и стимулирует активность личности.

Таким образом, экзаменационный стресс – это длительное эмоциональное состояние, оно характеризуется эмоциональной напряженностью и актуализацией страха и тревоги, проявляющейся в ситуации, и длится в течение определенного периода времени.

Учёные, изучавшие стресс и копинг-стратегии поведения Г. Селье, Р. Лазарус, Й. Шульц, Д. Майерс, Ю.В. Щербатых, У. Кэннон, Л.А. Китаев-Смык, Ю.И. Александров и др. Изначально понятие «копинг-поведение» применялось в психологии стресса, и означало совокупность когнитивных и поведенческих усилий, которые затрачивает личность для преодоления стресса.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование копинг-стратегий студентов гуманитариев в состоянии учебного стресса**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Эмпирическое исследование проводилось в период учебных занятий с марта по май 2018 г., в Тольяттинском государственном университете.

В нём принимали участие студенты гуманитарии первых и четвёртых курсов. Всего 40 человек, девушки и юноши от 18 до 21 года.

Для достижения цели исследования, решения поставленных задач и проверки гипотезы был использован комплекс взаимосвязанных методов, адекватных предмету исследования по теме.

Психодиагностический материал предоставлен двумя методиками, благодаря которым можно выявить стрессовое состояние, его причины, проявления и способы совладающего поведения.

1. Для исследования учебного стресса у студентов, мы выбрали методику «Тест на учебный стресс» (Ю.В. Щербатых) [40].

В результате можно выявить основные причины стресса, его проявления, способы совладания, а также уровень волнения перед экзаменами и уровень постоянного стресса за последние три месяца учёбы.

Данный тест даёт нам полноценную картину учебного стресса, так как раскрывает все особенности возникновения и протекания трудного состояния у студентов.

2. Методика «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман, стандартизированная в НИПНИ им. Бехтерева под руководством Л. И. Вассермана) [38].

Она направлена на выявление копинг-механизмов, способов совладания с трудностями в самых различных сферах деятельности человека, его копинг-стратегий поведения.

В методике представлен перечень из 50 утверждений. Эти утверждения сгруппированы в шкалы (копинги): конфронтационный копинг, дистанцирования, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, бегство-избегание, планирование решения проблемы, положительная переоценка. Учащимся предлагалось выбрать степень проявления от 0 до 3 баллов, (варианты ответов никогда-редко-иногда-часто).

Это позволяет нам увидеть степень выраженности каждой копинг-стратегии в контексте учебной ситуации и учебного стресса. Полученные

результаты помогут нам выявить привычные способы преодоления студентами стрессовых состояний и составить рекомендации по снижению тревожности и стресса с целью продуктивного функционирования в учебной деятельности.

А также мы использовали метод математической статистики. Данный метод помогает измерить, проанализировать, систематизировать полученные научные результаты получить практические выводы.

Программа IBMSPSSStatisticsSubscription направлен на выявление различий по каждой копинг-стратегии поведения между двумя группами, для анализа мы выбрали Критерий Манна Уитни. Данный критерий помогает оценить различия между независимыми группами по какому-либо признаку.

## **2.2 Анализ результатов эмпирического исследования копинг-стратегий студентов в состоянии учебного стресса**

Мы исследовали студентов гуманитарных специальностей первых и четвёртых курсов, с помощью методики «Тест на учебный стресс», автор Ю.В. Щербатых.

Тест содержит три основные шкалы: 1) Причины стресса; 2) проявления; 3) способы преодоления стресса. А также шкала волнения перед экзаменами, и уровень стресса за последние 3 месяца учёбы.

Полученные результаты проведенного исследования можно изложить в виде таблиц и диаграмм.

Показатели основных причин стресса у студентов гуманитарных специальностей представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Причины учебного стресса у студентов-гуманитариев



№	Причина	Ср. значение max=10 б.
01	Большая учебная нагрузка	6.5
2	Неумение организовывать свой режим дня	6.1
3	Проблемы в личной жизни	5.2
4	Страх перед будущим	5.05
5	Стеснительность, застенчивость	5.05
6	Непонятные, скучные учебники	4.9
7	Серьёзное отношение к учёбе	4.2
8	Строгие преподаватели	4.2
9	Нежелание учиться или разочарование в профессии	4.2
10	Неумение распоряжаться ограниченными финансами	3.9
11	Нерегулярное питание	3.7
12	Отсутствие учебников	2.9
13	Конфликт в группе	2.4
14	Пробл. совм. Прож. с др. студ.	1.6
15	Жизнь вдали от родителей	1

Итак, у студентов гуманитарных специальностей, главная причина возникновения стресса — большая информационная нагрузка, что является фактором возникновения учебного стресса.

А также большинство студентов указывают на причину — неумение организовывать продуктивно свой день, что приводит к постоянной спешке и нехватке свободного времени.

На ранних этапах исследования мы выявили с помощью анкеты на тему «Тайм менеджмент в жизни студентов», что большинство испытуемых (70.5%) не используют тайм менеджмент, в своей жизни объясняя это тем, что планирование своего дня является пустой тратой времени. Почти половина респондентов не смогли однозначно ответить, является ли их день продуктивным. Это говорит о том, что есть определённые трудности в продуктивной организации своего времени.

Выше среднего показатели стеснительности-застенчивости, что говорит о личностных особенностях студентов.

Меньше всего студентов волнует проблема совместного проживания с другими студентами и жизнь вдали от родителей.

Причины у первых и четвёртых курсов различаются в том, что младшие курсы указывают на основную причину проблемы в личной жизни, а только потом на большую учебную нагрузку, для студентов старшекурсников учебная нагрузка является ведущей причиной возникновения стрессового состояния.

Результаты причин учебного стресса представлены на рисунке 1.

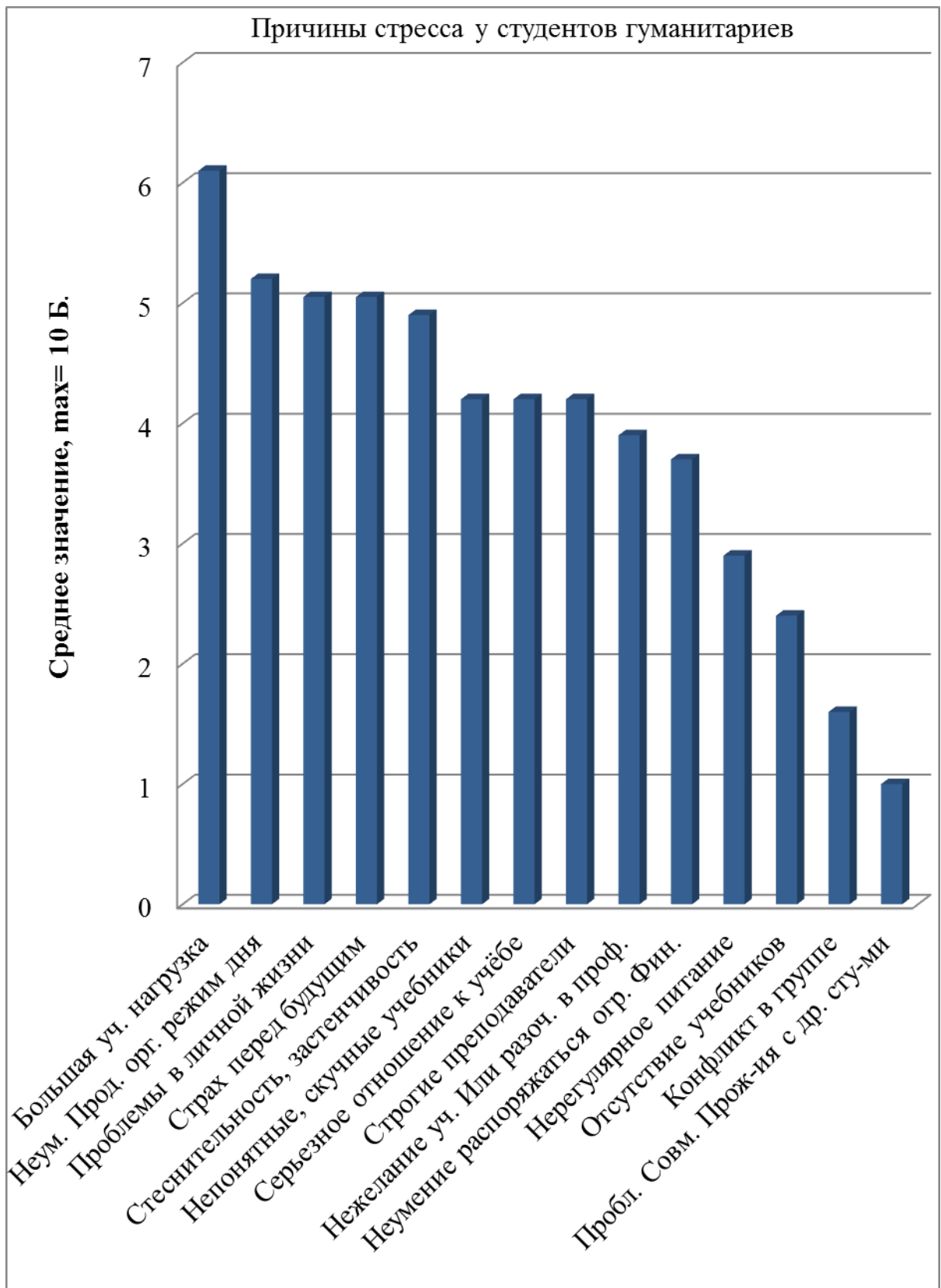


Рисунок 1 – Результаты выявления причин возникновения учебного стресса

Исследование особенностей проявления стресса у студентов гуманитарных специальностей представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Особенности проявления стресса у студентов гуманитариев

№	Проявление стресса	Среднее значение, max = 10 б.
1	Спешка, чувство нехватки времени	6.5
2	Страх тревога	5,7
3	Чувство беспомощности, не может справиться полностью с проблемами	5.5
4	Плохое настроение, депрессия	5.2
5	Не получается избавиться от посторонних мыслей	5.2
6	Низкая работоспособность, постоянная усталость	5.2
7	Повыш. отвлекаемость, плохая конц. Внимания	4.9
8	Потеря уверенности, снижение самооценки	4.6
9	Раздражительность, обидчивость	4.5
10	Нарушение социальных контактов	3.2
11	Плохой сон	3.2
12	Головные боли	3
13	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	2.6
14	Затруднённое дыхание	2.4
15	Напряжение или дрожание мышц	2.4
16	Сильное сердцебиение, боли в сердце	2.4

Проявляется стресс у студентов в основном на психологическом и эмоциональном уровне, что сказывается на постоянной спешке, суете,

ощущении постоянной нехватки времени и повышенной отвлекаемости, что свидетельствует о плохой концентрации внимания.

У учащихся высокий показатель страха и тревоги, ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами.

Показатели физиологических признаков проявления стресса у большинства студентов невысокие. Можно сделать вывод, о хорошем состоянии здоровья, и умении регулировать свое состояние.

Особенности проявлений стресса у младших курсов схожи с проявлениями у старшекурсников — это спешка, нехватка времени на учебные дела и постоянная тревога, но у четвёртых курсов наблюдается разнообразие особенностей, высокие показатели таких признаков как: чувство беспомощности, при решении учебных проблем, плохое настроение, депрессивное состояние, потеря уверенности, навязчивые мысли и плохая концентрация внимания.

Это свидетельствует о том, что у студентов старшекурсников стресс имеет множество проявлений.

Результаты проявлений учебного стресса представлены на рисунке 2.

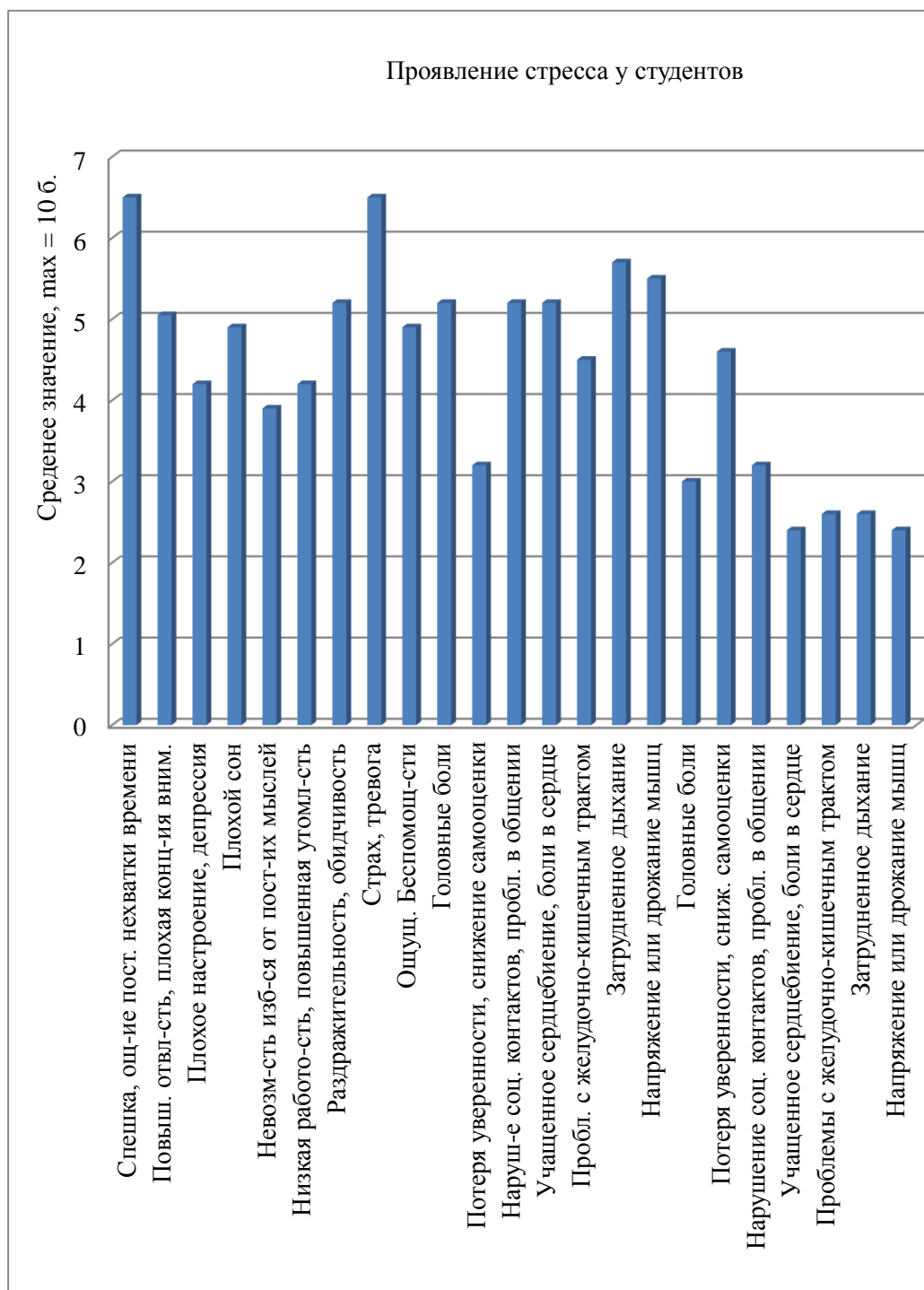


Рисунок 2 — Показатели проявления учебного стресса

Результаты изучения основных приемов снятия стресса студентами гуманитарных специальностей представлены в таблице 3.

Таблица 3 — Приемы снятия стресса.

Способ снятия стресса	Выбор студентов в %
Общение с друзьями и любимым человеком	70
Вкусная еда	70
Перерыв в учёбе	50
Хобби	50
Поддержка родителей	50
Сон	50
Физическая активность	40
Прогулки на свежем воздухе	40
Секс	30
Телевизор	20
Алкоголь	20
Сигареты	10
Наркотики	-

Основными способами снижения стрессового состояния для студентов гуманитариев является общение с друзьями и еда (используют 70% опрошенных учащихся), что не направлено на причину его возникновения.

Ровно половина студентов используют такие способы как сон, перерыв в работе или в учёбе, поддержка родителей и хобби.

Студенты недостаточно используют продуктивные способы активного характера: физическая активность, прогулки на свежем воздухе и т.д.

Наркотики, алкоголь, сигареты, в качестве приема снятия стресса практически не используются.

Можно сказать, что студенты чаще используют способы продуктивного характера для преодоления стресса.

Представим результаты на рисунке 3.

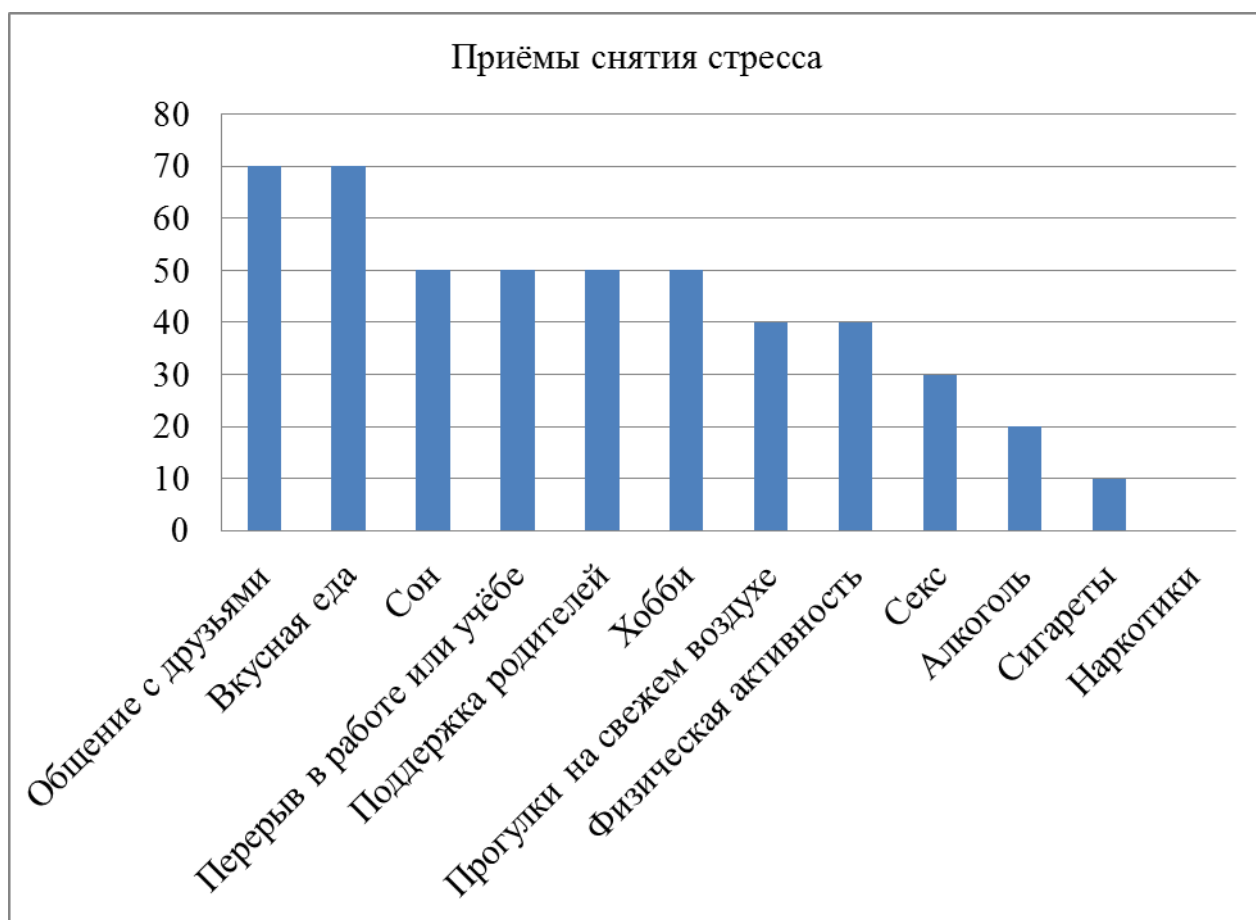


Рисунок 3 — Выраженность применения приёмов снижения стресса у студентов

Студенты первых и четвёртых курсов применяют одинаковые способы снятия стрессового состояния. Чаще всего — это вкусная еда, общение с друзьями, поддержка родителей, перерыв в учёбе, сон и хобби.

Результаты теста показали также, что студенты испытывают высокий показатель тревожности перед экзаменами, восемь баллов по 10 бальной шкале.

Уровень постоянного стресса за последние 3 месяца учебы можно изложить в виде гистограммы (Рисунок 4).



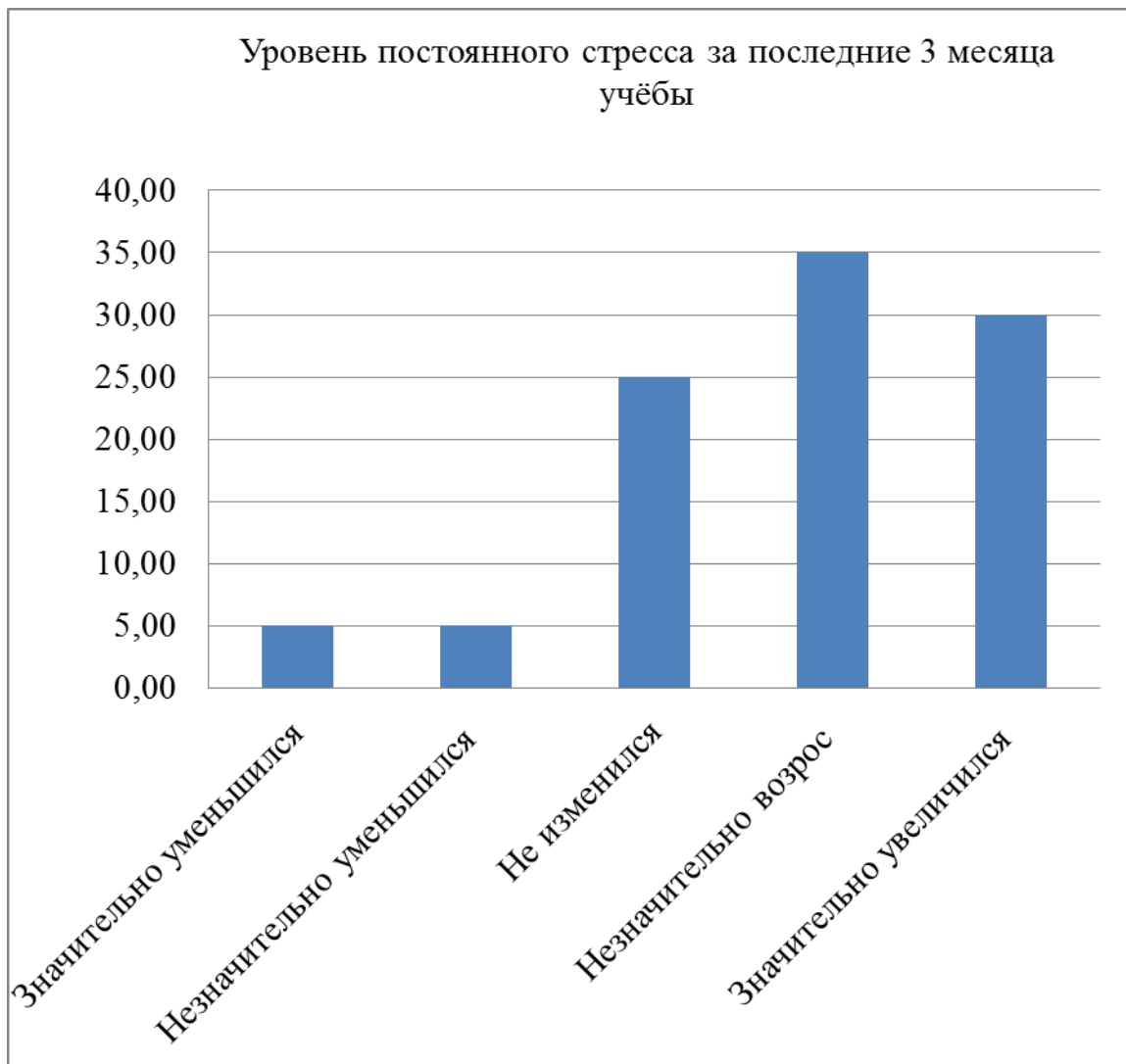


Рисунок 4 — Показатели уровня стресса в последние 3 месяца

По данной гистограмме видно, что уровень постоянного стресса за последние 3 месяца учебы у учащихся гуманитарных специальностей, значительно и незначительно уменьшился всего у 10% студентов. Не изменился - у 25% студентов, значительно увеличился - у 30% и незначительно возрос - у 35% студентов. Таким образом, за последние три месяца учебы уровень стресса возрос у большинства учащихся (65%), что говорит о недостаточно сформированном совладающем поведении у студентов.

Уровень стресса у младших курсов отличается тем, что – у 50% уровень стресса не изменился, а у 50% увеличился, у студентов четвёртых курсов – у 85 % увеличился стресс, а у 15% студентов уменьшился.

Результаты выявления способов совладающего поведения у студентов первых курсов гуманитарных специальностей с помощью опросника «Способы совладающего поведения» (Р. Лазарус, С. Фолкман) представлены в таблице 4.

Таблица 4 – Результаты проявления копинг-стратегий у студентов первых курсов

№	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. Поддержки	Прин. Ответственности	Бегство - избегание	План. Реш. Проблем	Пол. Переоценка
1.	55.5	44.4	61.1	61.1	66.6	77.7	72.2	88.8
2.	50	100	55.5	77.7	44.4	88.8	94.4	100
3.	38.8	50	100	55.5	55.5	77.7	50	88.8
4.	38.8	33.3	94.4	83.3	50	72.2	88.8	77.7
5.	33.3	72.2	88.8	44.4	55.5	72.2	61.1	100
6.	66.6	83.3	100	72.2	44.4	77.7	83.3	100
7.	50	38.8	55.5	55.5	22.2	77.7	50	22.2
8.	33.3	50	55.5	61.1	44.4	61.1	55.5	77.7
9.	38.8	44.4	55.5	72.2	50	72.2	61.1	66.1
10.	50	33.3	61.1	44.4	55.5	66.6	66.6	55.5
11.	50	38.8	55.5	61.1	62.2	82.2	50	66.6
12.	66.6	72.2	66.6	55.5	33.3	71.1	55.5	62.2
13.	33.3	33.3	71.1	50	55.5	66.6	44.4	77.7
14.	44.4	50	92.2	44.4	50	55.5	67.7	81.1
15.	55.5	83.3	100	72.2	28.8	85.5	72.2	55.5

16.	66.6	50	77.7	71.1	33.3	72.2	61.1	61.1
17.	38.8	44.4	55	61.1	33.3	88.8	77.7	55.5
18.	50	38.8	61.1	83.3	67.7	91.1	72.2	67.7
19.	38.8	72.2	71.1	91.1	22.2	61.1	50	82.1
20.	50	50	68.8	55.5	31.1	64.4	50	94.4
Ср. з.	47.455	54.135	69.55	63.63 5	45.295	74.12	64.19	74.065

Чаще всего студенты гуманитарии первых курсов используют, способ совладания — положительная переоценка, т.е. учащиеся, переосмысливают трудную ситуацию и находят в ней положительные стороны, например, рассматривая ситуацию как движущую силу для личностного роста. При частом использовании данной стратегии в учебной деятельности студенты могут не оценить проблемную ситуацию и не применить всевозможные способы для ее своевременного разрешения. А также студенты часто применяют непродуктивный способ избегание от проблем. Наблюдается тенденция к отрицанию проблем, пассивное поведение, раздражительность, чрезмерное употребление пищи и т.д. с целью снижения сильного эмоционального напряжения.

Выраженное использование способа самоконтроль, свидетельствует, что учащиеся стремятся к самообладанию и саморегуляции, также студенты применяют планирование решения проблем, т.е. студенты первых курсов, задействуют анализ ситуации, вырабатывают стратегии преодоления на основе объективных условий, а также прошлого опыта и имеющихся ресурсов. Показатели копинг-стратегии поиска социальной поддержки проявляются выше среднего, что говорит о выраженном использовании данной стратегии, студенты для преодоления стрессовых ситуаций привлекают внешние ресурсы, осуществляют поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки.

Чуть выше среднего показатель дистанцирования, что говорит о том, что студенты умеренно снижают степень значимости учебной ситуации и стараются эмоционально не вовлекаться в проблему. Данный способ помогает предотвратить интенсивное воздействие стрессовых факторов, в трудноразрешимой ситуации. Такой способ совладающего поведения как конфронтация, используется студентами умеренно, что говорит о том, что в учебной деятельности они умеют отстаивать своё мнение и интересы, но это не всегда достаточно рационально обоснованно в поведении. Учащиеся анализируют свое поведение, и ищут причины актуальных трудностей в собственных недостатках и ошибках, используя стратегию принятия ответственности умеренно. Несформированная стратегия принятие ответственности.

Для наглядности представим результаты на рисунке 5.

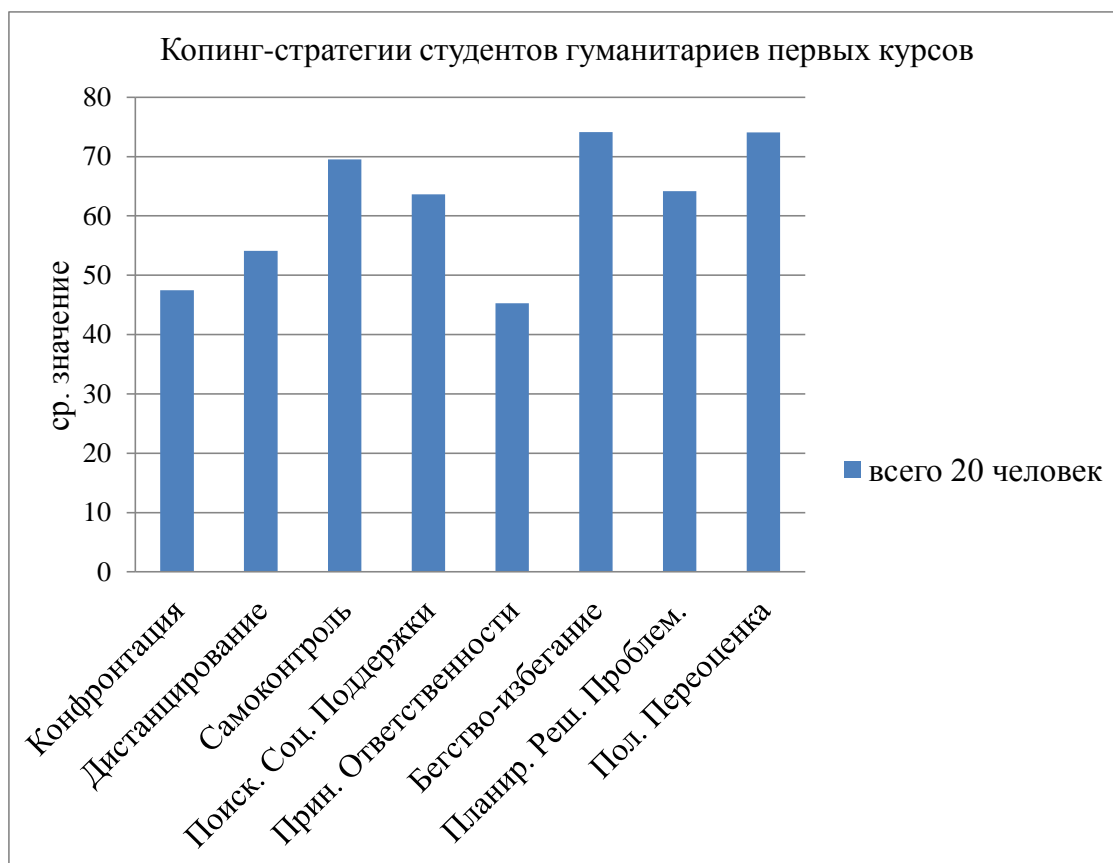


Рисунок 5 — Копинг-стратегии студентов гуманитариев первых курсов.

Мы видим, что большинство показателей имеют средний уровень выраженности, в учебной деятельности, это может говорить о том, что у студентов первых курсов, совладающее поведение находится на стадии формирования.

Результаты выявления способов совладающего поведения у студентов 4 курсов гуманитарных специальностей представлены в таблице 5.

Таблица 5 — Результаты проявления копинг-стратегий у студентов четвертых курсов.

№	Конфронтация	Дистанцирование	Самоконтроль	Поиск соц. Поддержки	Прин. Ответственности	Бегство избегание	План. Решение проблемы	Пол. Переоценка
1.	38.8	27.7	55.5	72.2	16.6	44.4	55.5	50
2.	61.1	55.5	61.1	66.6	55.5	83.3	83.3	77.7
3.	66.6	33.3	72.2	88.8	38.8	61.1	94.4	77.7
4.	33.3	38.8	55.5	27.7	22.2	55.5	55.5	72.2
5.	66.6	50	66.6	61.1	38.8	77.7	77.7	66.6
6.	66.6	50	94.4	88.8	66.6	83.3	83.3	100
7.	55.5	33.3	38.8	94.4	61.1	88.8	83.3	83.3
8.	72.2	66.6	66.6	83.3	44.4	88.8	72.2	72.2
9.	44.4	77.7	88.8	38.8	22.2	88.8	44.4	16.6
10.	55.5	27.7	72.2	50	61.1	50	77.7	27.7
11	33.3	55.5	50	70.7	65.5	44.4	55.5	50
12.	50	50	66.6	65.5	61.1	83.3	83.3	77.7
13.	65.5	61.1	75.5	88.8	61.1	61.1	94.4	77.7
14.	33.3	68.8	50	30.3	75.5	55.5	55.5	72.2
15.	66.6	55.5	66.6	61.1	98.8	77.7	77.7	66.6
16.	66.6	50	95.5	88.8	66.6	83.3	83.3	100
17.	55.5	66.6	38.8	91.1	63.	88.8	83.3	83.3
18.	44.4	66.6	66.6	83.3	65.5	88.8	72.2	72.2
19.	33.3	77.7	66.6	38.8	75.5	88.8	44.4	65.5
20.	50	50	61.1	55.5	75.5	50	75.2	27.7

ср.	52.9	76.15	65.45	67.5	57.6	72.17	71.72	67.1
зн.								

Чаще всего студенты четвёртых курсов гуманитарных специальностей, используют способ дистанцирования, и преодолевают трудные ситуации и стрессовые состояния путём снижения степени её значимости, не вовлекаются эмоционально в проблему, используя интеллектуальные приёмы, рационализации, отстранения, переключение внимания, юмора, а также обесценивание трудностей и их последствий. Что может негативно сказываться на решении проблем, ведь обесценивание собственных переживаний не решит проблему, а наоборот, усугубит её.

Способ совладания планирования решения проблемы применяется часто студентами, и является адаптивной стратегией с точки зрения планомерного разрешения ситуации. Возможности задействовать анализ ситуации, выработать стратегии преодоления на основе объективных условий, а также прошлого опыта и имеющихся ресурсов.

Способ поведения бегство-избегание применяется часто, у студентов наблюдается тенденция к отрицанию проблем, фантазирование, отвлечение и т.п. А также, пассивное поведение, нетерпеливость, раздражительность, погружение в фантазии, чрезмерное употребление пищи и алкоголя, с целью снижения сильного эмоционального напряжения.

Способ совладания со стрессом, с помощью социальной поддержки, показать выше среднего, что говорит о том, что студенты часто для преодоления стрессовых ситуаций привлекают внешние ресурсы, осуществляют поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Но возможна тенденция к формированию зависимой позиции, от окружающих.

Студенты четвёртых курсов применяют положительную переоценку очень часто, учащиеся переосмысливают трудную ситуацию и находят в ней

положительные стороны, в учебной деятельности студенты могут недооценить проблемную ситуацию и не применить всевозможные способы для ее своевременного разрешения.

Самоконтроль студенты старших курсов применяют выражено, т.е. преодолевают трудные состояния и ситуации, с помощью целенаправленного подавления и минимизация влияния эмоций на анализ ситуации, выбор стратегии преодоления.

Поведение учащихся стремится к самообладанию, что отлично помогает справиться с учебным стрессом, так как избегание эмоциональных импульсов, приводит к рациональному подходу в выборе стратегии поведения.

Чуть реже студенты четвёртых курсов применяют стратегию принятия ответственности, что указывает на то, что учащиеся стремятся к пониманию зависимости между собственными действиями и их последствием, умеренно.

А так же чуть выше среднего показатель конфронтационного копинга, что говорит об умеренном использовании его в учебной деятельности. При умеренном использовании стратегия конфронтации благоприятно воздействует на личность, помогает справляться с трудностями, обеспечивает энергичность и предприимчивость при разрешении стрессовых ситуаций.

Студенты умеют отстаивать своё мнение и интересы, справляться с тревожными состояниями в стрессогенных условиях. Негативная сторона конфронтации, заключается в том, что является не целенаправленной и недостаточно рационально-обоснованной в поведении стратегией.

Для наглядности представим результаты на рисунке 6.



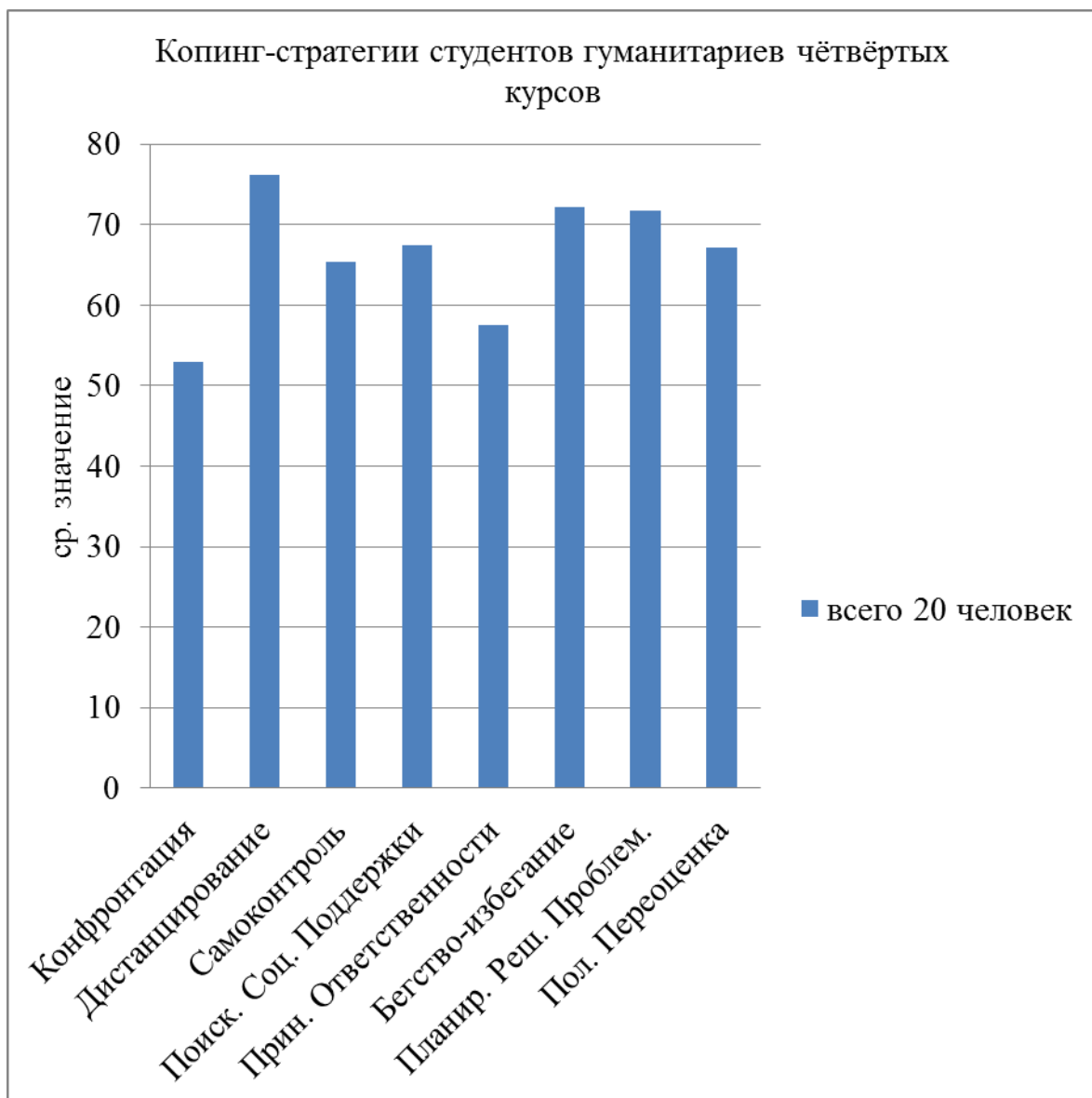


Рисунок 6— Выраженность копинг-стратегий студентов-гуманитариев четвёртых курсов.

Мы видим, что у учащихся четвёртых курсов гуманитарных специальностей все показатели стремятся к высоким, это может говорить о вариативных способах совладания с учебным стрессом.

Для более точного анализа различий по каждой стратегией поведения между двумя группами мы использовали U-критерий Манна Уитни. Данный критерий помогает оценить различия между независимыми группами, по какому-либо признаку. Этот критерий называется ещё непараметрическим,

так как может применяться для ненормального распределения анализируемых совокупностей, в отличие от t-критерия Стьюдента. Далее Асимп.знач. сравнивается с  $p = 0.05$ , если полученное асимп. значение больше 0.05, то можно сказать, что нулевая гипотеза об отсутствии различий между выборками подтвердилась, если же значение меньше 0,05 то подтвердилась альтернативная гипотеза о наличие различий. Статистические данные представлены в Приложении А.

Таблица 6 — Результаты сравнения двух групп по критерию Манна-Уитни для непараметрических выборок.

Копинг-стратегии	Асимп. Знач. по Манна-Уитни при $p=0,05$
Конфронтация	0,191
Дистанцирование	0,764
Самоконтроль	0,355
Поиск социальной поддержки	0,392
Принятие ответственности	0,033
Бегство-избегание	0,935
Планирование решения проблем	0,066
Положительная переоценка	0,385

При сравнительном анализе, с помощью программы IBMSPSSStatisticsSubscription, по U-критерию Манна Уитни мы видим, что подтвердились значимые различия по шкале принятие ответственности, у студентов четвёртых курсов эта продуктивная стратегия применяется гораздо чаще. Это может говорить о росте продуктивного копинг-поведения и его вариативности. У первых курсов показатели не такие выраженные, можно предположить, что у младших курсов копинг поведение находится на этапе формирования.

Таким образом, гипотеза исследования нашла свое подтверждение, у студентов-гуманитариев первых и четвёртых курсов подтверждены различия в проявлениях продуктивной копинг-стратегии «принятие ответственности» и большем уровне выраженности копинг-стратегий у старшекурсников.

### **2.3 Рекомендации для студентов по преодолению тревожности и стресса**

Опираясь на изученную нами литературу, а также полученные результаты, мы составили рекомендации по продуктивному преодолению стрессовых состояний для учащихся.

— Для того чтобы уменьшить напряжение в процессе обучения, студентам необходимо составить план работы, и последовательно решать приоритетные задачи.

— Когда вы чувствуете что устали, вы должны уметь себя останавливать, чётко говорите себе нет, и прекращайте работать.

— Для того чтобы процесс обучения продуктивно осуществлялся вам необходимо установить доброжелательный контакт с вашими преподавателями.

— Сохраняйте свои убеждения, если считаете, что от вас требуют противоречивой работы.

— Вам необходимо сообщить преподавателю, если вам, не понятны стандарты оценивания, это поможет вам выполнить задание на отлично.

— Вам необходимо найти время на отдых или хобби, для того чтобы отвлечься, вы можете заниматься физической активностью и т.д., это сократит влияние стресс факторов.

— Для того чтобы предотвратить влияние негативных переживаний, студентам нужно узнать о предстоящем событии, достаточно информации.

— Студентам необходимо проанализировать ситуацию и выбрать стратегии преодоления или предотвращения.

— Студентам в ожидании проблемной ситуации, не стоит совершать негативные умозаключения, ведь событие может не оправдать ваши ожидания.

— Осознать, что большую часть вызывающих стресс ситуаций человек способен решить сам, не прибегая к посторонней помощи.

— Стремиться активно, вмешиваться в ситуацию, вызывающую стресс. Активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая деятельность адаптационных организмов.

— Понять и принять, что серьезные перемены - это неотъемлемая часть жизни.

— Помнить, что стрессогенными жизненными ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы релаксации.

Методы первой помощи при остром стрессе. Неожиданно оказываясь в стрессовой ситуации, для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе, остановиться, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса и успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, чтобы в критической ситуации быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе:

- Против-стрессовое дыхание;
- Релаксация;
- Рациональное восприятие окружающей обстановки;
- Смена обстановки;
- Заняться любой (отвлекающей) деятельностью.

В условиях стрессовой ситуации это выполняет роль “громоотвода”, помогая отвлечься от внутреннего напряжения.

— Локальная концентрация (помогает вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом).

Подходы борьбы со стрессом, предложил Д. Майерс:

Первая технология заключается в следующем необходимо распределить время и держать ситуацию под контролем. Ведь именно чувство контроля необходимо для того чтобы преодолеть стресс.

Вторая технология от стресса, студентам необходимо прибегнуть к воображению. Таким образом, происходит психическая релаксация.

Третий метод, заключается в том, что необходимо гулять на свежем воздухе.

Четвёртый в том, что необходимо посещать культурные и культурно-развлекательные учреждения.

Пятый метод, общение с друзьями или близкими людьми.

Шестой метод, смех является одним из лучших способов снять стресс.

Ведь он снимает головную боль, понижает артериальное давление и способствует нормализации дыхания и сна. При всём этом, происходит поступление антистрессовых гормонов, они противоположные адреналину и кортизолу (гормоны стресса).

Седьмой способ — массаж. Можно использовать и самомассаж.

Восьмой метод. Занятия спортом, выводят гормоны стресса (бег, плавание и т.д.)

Девятый метод заключается в том, чтобы использовать ряд упражнений для борьбы со стрессом. К таким упражнениям относятся релаксация (ауто-регуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога), необходимо выполнять в течение дня, против-стрессовые дыхательные упражнения.

Мы выбрали комплекс упражнений, для снятия эмоционального напряжения.

## 1. Упражнение.

Студентам необходимо, сделать глубокий вдох и задержать секунд на 5 дыхание, далее напрячь тело, потом медленно выдохнуть и полностью расслабиться. Затем повторить раз десять, необходимо каждый раз задерживать дыхание подольше и расслабляться.

## 2. Упражнение.

Студентам необходимо, глубоко вдохнуть глубоко и напрячь мышцы, сделать паузу в три секунды и быстро выдохнуть и сразу расслабится. Повторять это упражнение минуты три. Для большего расслабления, можно сжимать и разжимать пальцы рук, вращать кистями, стопами и т.д. это упражнение помогает снять мышечные зажимы, и напряжение в теле.

## 3. Упражнение.

Студентам необходимо, с закрытыми глазами, в воображении представить, как воздух во время вдоха проходит с начала по одной стороне тела затем по другой, например, сначала от пальца правой руки до пальца ноги, и т.д. Дышать с расчётом на четыре вдох на четыре выдох, повторять как можно больше, примерно пятьсот раз, и следует проговаривать на выдохе, следующие фразы мои руки становятся теплее и т.д.

## 4. Упражнение.

Студентам необходимо, для поднятия настроения активизировать свои приятные воспоминания. Для этого учащиеся должны представить приятный момент и проговорите фразу: Я спокойна(ен) и чувствую себя прекрасно.

## 5. Упражнение.

Студентам необходимо, сначала выбрать любой привлекающих их внимание объект, пару минут рассмотреть его, а затем, прикрыв глаза воспроизвести его в мельчайших деталях. Когда предмет станет уплывать, откройте глаза и сравните с оригинал, это упражнение повторяйте пять раз, чтобы вы смогли в результате отчётливо видеть внутри себя вещи.

6. Упражнение. Студентам необходимо, найти удобное место чтобы почувствовать себя максимально комфортно, закрыть глаза и попытаться

сфокусироваться на одной точке своего тела, например на указательном пальце и держать внимание десять минут, данное упражнение помогает развивать самоконтроль в стрессовой ситуации.

Стресс - это неизбежность, о которой необходимо знать и всегда помнить. При этом стресс можно предвидеть, можно подготовиться к его приходу и постараться эффективно справиться с ним.

### **Выводы по второй главе**

Эмпирическое исследование проводилось в период учебных занятий с марта по май 2018 г. в Тольяттинском государственном университете. Принимали участие студенты гуманитарии, первых и четвёртых курсов. Всего 40 человек, девушки и юноши от 18 до 21 года.

Результаты исследования по методике «Тест на учебный стресс» (Ю.В. Щербатых) показали, уровень постоянного стресса за последние 3 месяца учебы у учащихся гуманитарных специальностей возрос у большинства учащихся (65%).

Основной причиной стресса у студентов, является большая учебная нагрузка. А также большинство студентов указывают на причину — неумение организовывать свой режим дня, что приводит к постоянной спешке и нехватке свободного времени. Проявляется стресс у студентов в основном на психологическом и эмоциональном уровне, что сказывается на спешке, ощущении постоянной нехватки времени и повышенной отвлекаемости, что приводит к физиологическим проявлениям. Основным способом снятия стресса для студентов гуманитариев является общение с друзьями и еда (используют 70% опрошенных студентов).

Студенты-первокурсники применяют, стратегию положительная переоценка ситуации, переосмысливают трудную ситуацию и находят в ней положительные стороны, также часто применяется ими непродуктивная

стратегия избегания. Выражена стратегия самоконтроля, когда учащиеся преодолевают трудные состояния и ситуации, с помощью целенаправленного подавления и минимизация влияния эмоций на анализ ситуации, выбор стратегии преодоления. Стратегия поиска социальной поддержки имеет показатель выше среднего, что говорит о выраженном использовании данной стратегии, студенты для преодоления стрессовых ситуаций привлекают внешние ресурсы, осуществляют поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Стратегию дистанцирования, студенты первых курсов применяют умеренно, а вот студенты четвёртых курсов применяют выражено, учащиеся снижают степень значимости и стараются эмоционально не вовлекаться в проблему. Стратегию принятие ответственности учащиеся применяют умеренно, анализируют свое поведение, и ищут причины актуальных трудностей в собственных недостатках и ошибках.

А так же чуть выше среднего показатель конфронтационного копинга, что говорит об умеренном использовании его в учебной деятельности.

При сравнительном анализе, с помощью программы IBMSPSSStatisticsSubscription, по U-критерию Манна Уитни мы видим, что подтвердились значимые различия по шкале принятие ответственности, у студентов четвёртых курсов эта продуктивная стратегия применяется гораздо чаще. Это может говорить о росте продуктивного копинг-поведения и его вариативности. У первых курсов показатели не такие выраженные, можно предположить, что у младших курсов копинг поведение находится на этапе формирования.

Таким образом, задачи, поставленные в начале работы, были решены, цель исследования достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.



## Заключение

Понятие стресс возникло благодаря Г. Селье канадскому врачу и биологу.

Учёные, которые рассматривали проблему стресса и копинг-стратегий поведения Г. Селье, Р. Лазарус, Й. Шульц, Д. Майерс, Ю.В. Щербатых, У. Кэннон, Л.А. Китаев-Смык, Ю.И. Александров и др. Изначально понятие «копинг-поведение» применялось в психологии стресса, и означало совокупность когнитивных и поведенческих усилий, которые затрачивает личность для преодаления стресса.

Можно сказать, что основной причиной стресса у студентов ВУЗов является работа с большим потоком информации и отсутствие последовательной работы в учебном процессе. У студентов можно наблюдать эмоциональное напряжение за 3-5 дней до начала экзаменов и зачётов, и такое состояние сохраняется и в выходные дни пока не закончится сессия. Стресс не всегда вреден и разрушителен для человека, бывает и полезный, такой стресс прибавляет энергии и стимулирует активность личности.

Исследовательская часть работы проводилась на базе Тольяттинского государственного университета. В исследовании участвовали студенты гуманитарных специальностей, в количестве 40 человек, юноши и девушки от 18 до 21 года. В нашем исследовании были выявлены, основные причины стресса у студентов гуманитариев, это большая информационная нагрузка, что приводит к возникновению информационного стресса. А также большинство учащихся указывают на причину — неумение организовывать своё время продуктивно, что приводит к постоянной спешке, нехватке свободного времени и повышенной отвлекаемости, что является результатом плохой концентрации внимания, а также у учащихся высокий показатель страха и тревоги.

Основным способом снятия стресса для студентов гуманитариев является общение с друзьями и еда (используют 70% опрошенных студентов). Способы совладания со стрессом учащиеся выбирают чаще всего положительную переоценку ситуации, они переосмысливают трудную ситуацию и находят в ней положительные стороны. При частом использовании данной стратегии в учебной деятельности студенты могут недооценить проблемную ситуацию и не применить всевозможные способы для ее своевременного разрешения. А также учащиеся часто применяют непродуктивный способ поведения — избегание. Наблюдается тенденция к отрицанию проблем, фантазирование, отвлечение и т.п. Пассивное поведение, нетерпеливость, раздражительность, погружение в фантазии, чрезмерное употребление пищи и алкоголя, с целью снижения сильного эмоционального напряжения. Выраженное использование в поведении самоконтроль, студенты преодолевают трудные состояния и ситуации, с помощью целенаправленного подавления и минимизация влияния эмоций на анализ ситуации, выбор стратегии преодоления. Поведение учащихся стремится к самообладанию, что отлично помогает справиться с учебным стрессом, так как избегание эмоциональных импульсов, приводит к рациональному подходу в выборе стратегии поведения. Характерен способ совладания с помощью поиска социальной поддержки, когда студенты для преодоления стрессовых ситуаций привлекают внешние ресурсы, осуществляют поиск информационной, эмоциональной и действенной поддержки. Но возможна тенденция к формированию зависимой позиции от окружающих. Стратегию дистанцирования студенты первых курсов применяют умеренно, а вот студенты четвёртых курсов применяют выражено, что говорит о том, что они снижают степень значимости проблемной ситуации и стараются эмоционально не вовлекаться в проблему. Данный способ совладания помогает предотвратить интенсивное воздействие стресс фактора в трудноразрешимой ситуации при использовании

интеллектуальных приёмов, рационализации, отстранения, переключение внимания, юмора, а также снижение значимости трудностей и их последствий. Последнее может негативно сказываться на проблемной ситуации, ведь обесценивание собственных переживаний не решит проблему, а наоборот, усугубит её.

Стратегию принятия ответственности учащиеся применяют умеренно, анализируют свое поведение и ищут причины актуальных трудностей в собственных недостатках и ошибках. Мы выявили значимые различия по этому копингу в средних значениях с помощью критерия УМанна-Уитни. Принятие ответственности студенты четвёртых курсов, применяют чаще, это говорит о росте продуктивного поведения в стрессовой ситуации.

А так же чуть выше среднего показатель конфронтационного копинга, что говорит об умеренном использовании его в учебной деятельности. Студенты умеют отстаивать своё мнение и интересы, справляться с тревожными состояниями в стрессогенных условиях. Негативная сторона конфронтации, заключается в том, что является не целенаправленной и недостаточно рационально-обоснованной в поведении стратегией.

На основе полученных данных мы разработали программу рекомендаций по снижению эмоционального напряжения в учебной деятельности.

Таким образом, задачи, поставленные в начале работы, были решены, цель исследования достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.

### **Список используемой литературы**

1. Абрамова, Г. С. Возрастная психология [Текст] / Г.С. Абрамова. – М.: Академический проспект: Альма-Матер, 2009. – 702 с.
2. Ананьев, Б. Г. К психофизиологии студенческого возраста [Текст] / Б.Г. Ананьев // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. - Л.: Изд-во ЛГУ, 1999. - С. 3-8.
3. Андреева, Д. А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Человек и общество [Текст]: Уч. записки XIII. - Л.: ЛГУ, 2000. - 69 с.
4. Анциферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анциферова // Психологический журнал. - 2004. - №1. - С. 3-18.
5. Бодров, В.А. Информационный стресс [Текст] / В.А. Бодров. — М.: ПЕР СЭ, 2004. - 382 с.
6. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление [Текст] — М.: ПЕР СЭ, 2008. – 528 с.
7. Бурханов, А.И., Носова, Л.И. Адаптация студентов к обучению в вузе [Текст] / А.И. Бурханов, Л.И. Носова. — М., 1992. - С.53-55.
8. Василюк, Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций [Текст] / Ф.Е. Василюк. - М.: Издательство Московского университета, 1984.
9. Ветрова, И.И. Связь совладающего поведения с контролем поведения и психологической защитой в системе саморегуляции [Текст] / И.И. Ветрова // Совладающее поведение: современное состояние и перспективы. — М., 2008. - С. 179-196.
10. Влажис, Р. Анализ состояния психического дискомфорта у студентов [Текст] / Р. Влажис. —Л., 1987.
11. Вудыка, Е.В. Медико-психологический анализ здоровья студентов [Текст] / Е.В. Вудыка // Автореферат. - М. 1992. - 21с.

12. Горизонтов, П.Д. Стресс [Текст] / П.Д. Горизонтов. — БМЭ, 2009. - 628 с.
13. Гринберг, Дж. Управление стрессом [Текст] / Дж. Гринберг. — СПб.: Питер, 2002. - 496с.
14. Губачев, Ю.М., Иевлев, Б.В., Карвасарский, Б.Д. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии [Текст] / Ю.М. Губачев, Б.В. Иевлев, Б.Д. Карвасарский. - Л.: Медицина, 1996. - 224 с.
15. Захаров, А.И. Генезис некоторых реактивных изменений личности у студентов [Текст] / А.И. Захаров // Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы. — М., 1976. - С.75-81.
16. Игумнов, С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы [Текст] / С.А. Игумнов. - СПб.: Речь, 2009. — 217 с.
17. Изард, К. Эмоции человека [Текст] / К. Изард. — М., 1980. - 440 с.
18. Камынина, И.В. Копинг-стратегии личности в экстремальных условиях жизнедеятельности [Текст] / И.В. Камынина. — Хабаровск, 2008. — 22 с.
19. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса [Текст] / Л.А. Китаев-Смык. — М. «НАУКА», 1983. — 368 с.
20. Кон, И.О. Психология юношеского возраста: Проблемы формирования личности [Текст] / И.О. Кон. - М.: Просвещение, 1979. - 175 с.
21. Крюкова, Т.Л. Психология совладающего поведения [Текст] / Т.Л. Крюкова. — Кострома: Авантитул, 2007. — 211 с.
22. Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс [Текст] / Под ред. Л. Леви. — Л.: Медицина, 1970. — С. 178-208.
23. Лазарус, Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу [Текст] / Р.С. Лазарус // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. — М. - Женева, 1989. - 121-126 с.

24. Либина, А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами [Текст] / А.В. Либина // Стиль человека: психологический анализ. — М.: Смысл, 1998. - С. 190-204.
25. Майерс, Д. Психология [Текст] / Д. Майерс; пер. с англ. И.А. Карпиков, В.А. Старовойтова. — Мн.: "Попурри", 2008. — 848 с.
26. Малкина-Пых, И.Г., Психосоматика: Справочник практического психолога [Текст] / И.Г. Малкина-Пых. — М.: Изд-во Эксмо, 2004. - 992с.
27. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса [Текст] / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. — СПб., 2001. — 260 с.
28. Митева, И.Ю. Курс управления стрессом [Текст] / И.Ю. Митева. — М., 2006. - С. 288.
29. Рассказова, Е.И., Гордеева, Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы исследований [Текст] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева. — 2011, № 3 (17).
30. Селье, Г. На уровне целого организма [Текст] / Г. Селье. — М., 1972. - 122 с.
31. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. — М., 1979. - 124 с.
32. Сергиенко, Е.А. Психология совладающего поведения [Текст] / Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. — К.: КГУ им. А. Некрасова, 2007. - 426 с.
33. Сорокина, Ю.Л. Совладающее поведение студентов вуза. Сб. международной научно-практической конференции "Психология совладающего поведения" [Текст] / Ю.Л. Сорокина. — Кострома, 2007. — 68 с.
34. Фаустов, А.С., Щербатых, Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья [Текст] / А.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых // Здоровоохранение Российской Федерации. — 2010. - №4. - 38-39 с.

35. Щербатых, Ю.В. Использование методов саморегуляции и нейролингвистического программирования для снижения уровня стресса у студентов [Текст] / Ю.В. Щербатых / Профилактика правонарушений в студенческой среде. — Воронеж: ВГПУ, 2003. - 105-107 с.

36. Щербатых, Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса [Текст] / Ю.В. Щербатых // Журнал ВНД им. Павлова. — 2006. - № 6. - 959-965 с.

37. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

38. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. N. Y., 2001.

39. Millicent H. Abel. Humor, stress, and coping strategies., 1998.

## Приложение А

Результаты сравнения стратегий поведения между учащимися первых и четвёртых курсов с помощью U критерия Манна Уитни.

### Статистические критерии<sup>а</sup>

Конфронтация

U Манна-Уитни	152,500
W Вилкоксона	362,500
Z	-1,301
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,193
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,201 <sup>b</sup>

### Статистические критерии<sup>а</sup>

Дистанцирование

U Манна-Уитни	189,000
W Вилкоксона	399,000
Z	-,301
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,764
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,779 <sup>b</sup>

### Статистические критерии<sup>а</sup>

Самоконтроль

U Манна-Уитни	166,000
W Вилкоксона	376,000
Z	-,926
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,355
Точная знч. [2*(1-сторон. знач.)]	,369 <sup>b</sup>

### Статистические критерии<sup>а</sup>

Поиск соц. Поддержки

и



U Манна-Уитни	168,500
W Вилкоксона	378,500
Z	-,856
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,392
Точная знч. [2*(1- сторон. знач.)]	,398 <sup>b</sup>

#### Статистические критерии<sup>a</sup>

Принятие  
ответствен  
ности

U Манна-Уитни	121,500
W Вилкоксона	331,500
Z	-2,130
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,033
Точная знч. [2*(1- сторон. знач.)]	,033 <sup>b</sup>

#### Статистические критерии<sup>a</sup>

бегство

U Манна-Уитни	197,00 0
W Вилкоксона	407,00 0
Z	-,082
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,935
Точная знч. [2*(1- сторон. знач.)]	,947 <sup>b</sup>

#### Статистические критерии<sup>a</sup>

План. Реш.  
Проблем

U Манна-Уитни	132,500
W Вилкоксона	342,500
Z	-1,839
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,066
Точная знч. [2*(1- сторон. знач.)]	,068 <sup>b</sup>

### Статистические критерии<sup>a</sup>

Пол.  
переоценк  
а ситуации

U Манна-Уитни	168,000
W Вилкоксона	378,000
Z	-,870
Асимп. знач. (двухсторонняя)	,385
Точная знч. [2*(1- сторон. знач.)]	,398 <sup>b</sup>