

Автор:

Куфанова Фатимет Схатбиевна

студентка

Научный руководитель:

Хакунова Фатима Пишмафовна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой, декан
ФГБОУ ВО «Адыгейский государственный университет»
г. Майкоп, Республика Адыгея

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: в статье анализируется стрессоустойчивость студентов. В работе представлены материалы диагностического исследования, направленного на определение уровня стрессоустойчивости студентов психолого-педагогической направленности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическая диагностика, студенты, самооценка стрессоустойчивости, копинг-поведение, стрессовые ситуации.

В настоящий момент значительно возросло число психотравмирующих, фрустрирующих и стрессогенных факторов, которые пагубно влияют на личность, ее душевное и физическое состояние. Современных студентов можно по праву отнести к категории лиц, которая особо уязвима перед стрессом. Студентам свойственно испытывать интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, решать разнообразные учебные задачи в условиях недостатка времени. Учебная деятельность требует от студента постоянной и максимальной мобилизации его собственных ресурсов. Однако в последнее время наблюдается отрицательная динамика, студентам сложно сохранить эмоциональную стабильность и позитивное отношение к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости, что выражается в нарушении

когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента.

Феномен стресса на протяжении длительного времени вызывает значительный интерес зарубежных ученых и практиков. В отечественной науке также можно выделить фундаментальные и прикладные исследования на тему стресса и стрессоустойчивости. Однако, несмотря на наличие значительного количества работ, раскрывающих психолого-педагогические проблемы стресса и стрессоустойчивости студентов, возникают новые вопросы, напрямую относящиеся к пониманию специфики стресса и стрессоустойчивости студентов.

Целью нашего исследования стала психологическая диагностика стрессоустойчивости студентов.

Экспериментальной базой исследования выступил факультет педагогики и психологии ФГБОУ ВО АГУ. В исследовании приняло участие 20 студентов 4 курса психолого-педагогической направленности.

В качестве психодиагностических методов мы использовали следующие частные методики: 1) методика комплексной оценки проявлений стресса Ю.В. Щербатых; 2) тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона; 3) тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

На этапе мониторинга для нас было важно дать комплексную оценку проявлений стресса, изучить самооценку стрессоустойчивости студентов, определить основные копинг-стратегии поведения студентов в стрессовых ситуациях.

В начале нашего исследования мы использовали методику комплексной оценки проявлений стресса Ю.В. Щербатых, которая позволила определить эмоциональные и физиологические симптомы стресса, а также интеллектуальные и поведенческие признаки стресса у студентов. С помощью данной методики можно диагностировать пять уровней проявления стресса: 1 уровень – отсутствие стресса; 2 уровень – умеренный стресс; 3 уровень – достаточно выраженный стресс; 4 уровень – сильный стресс; 5 уровень – опасный уровень стресса.

Анализ результатов данной методики показал следующее процентное распределение в группе испытуемых:

- 60% студентов (12 человек) соответствует 2 уровень проявления стресса (умеренный стресс);
- 35% студентов (7 человек) соответствует 3 уровень проявления стресса (достаточно выраженный стресс);
- 5% студентов (1 человек) соответствует 4 уровень проявления стресса (сильный стресс).

Отметим, что 1 уровень (отсутствие стресса) и 5 уровень (опасный уровень стресса) в ходе мониторинга в обследуемой группе не выявлен.

Интерпретация результатов позволила установить, что большое количество студентов отмечало у себя поведенческие признаки и эмоциональные симптомы стресса, опрошенные меньше всего выделяли наличие интеллектуальных признаков стресса.

На следующем этапе диагностического обследования мы использовали тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Интерпретация результатов данного теста представляла собой средние данные по возрастным группам. Выборке нашего исследования соответствует первая возрастная группа (от 18 до 29 лет). Данный тест позволяет определить уровень самооценки стрессоустойчивости: 1 уровень – отличная самооценка стрессоустойчивости; 2 уровень – хорошая самооценка стрессоустойчивости; 3 уровень – удовлетворительная самооценка стрессоустойчивости; 4 уровень – плохая самооценка стрессоустойчивости; 5 уровень – очень плохая самооценка стрессоустойчивости. Результаты диагностики студентов по тесту самооценки стрессоустойчивости оказались следующими: 1 уровень – 5% студентов (1 человек); 2 уровень – 10% студентов (2 человека); 3 уровень – 65% студентов (13 студентов); 4 уровень – 20% студентов (4 человека).

Таким образом, обработка результатов теста показала, что уровень самооценки стрессоустойчивости (с учетом возрастной группы студентов) составил в

среднем $18 \pm 0,7$ баллов (это соответствует состоянию стрессоустойчивости в границах «удовлетворительно – плохо»).

На завершающем этапе мониторинга мы использовали тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (С. Нормана, Д.Ф. Эндлера, Д.А. Джеймса, М.И. Паркера (адаптированный вариант Т.А. Крюковой).

Проанализировав полученные результаты отметим, что 20% студентов (4 человека) демонстрируют в стрессовых ситуациях копинг-поведение, ориентированное на решение задачи; 60% студентов (12 человек) – копинг-поведение, ориентированное на эмоции, а 20% студентов (4 человека) – копинг-поведение, ориентированное на избегание.

Соответственно, по результатам данной методики, можно сделать вывод, что лишь незначительная часть испытуемых применяют стратегии продуктивного поведения в стрессовых ситуациях, у большинства же студентов присутствует неготовность к рациональным действиям, эмоциональный дисбаланс и напряжение.

Таким образом, проведенное диагностическое исследование, направленное на определение уровня стрессоустойчивости студентов психолого-педагогической направленности, показало, что по всем параметрам выраженность стрессоустойчивости у студентов исследуемой группы находится в пределах выше нормы.

Настоящее исследование, имеющее экспериментальную направленность, затрагивает лишь часть аспектов проблемы стрессоустойчивости студентов. Дальнейшее изучение проблемы может проводиться по следующим перспективным направлениям:

- детальная разработка психологических методов и методик диагностики стрессоустойчивости студентов (совершенствование диагностического инструментария);
- выявление специфики и психолого-педагогических особенностей стрессоустойчивости студентов и пути ее повышения.

Список литературы

1. Дробышева О.М. Оценка повышения стрессоустойчивости студентов / О.М. Дробышева // Научный журнал КубГАУ – Scientific Journal of KubSAU. – 2015. – №111 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-povysheniya-stressoustoychivosti-studentov> (дата обращения: 10.12.2016).
2. Психодиагностика стресса: практикум / Сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
3. Сафина Г.Р. Стресс в студенческой среде / Г.Р. Сафина, В.Р. Бильданова // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – №5–2. – С. 300–301 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13372> (дата обращения: 10.12.2016).
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – 2-е изд. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.