

Особенности проживания стрессовых ситуаций учебной деятельности студентов с разным уровнем жизнестойкости

Научный руководитель – Петрова Дина Борисовна

Потапенко Полина Дмитриевна

Студент (бакалавр)

Сургутский государственный педагогический университет, Сургут, Россия

E-mail: polina.arckush@yandex.ru

Студенческий возраст является определяющим для становления личности. В этот период человек целенаправленно, систематически овладевает знаниями и профессиональными умениями, подкрепленными высоким уровнем познавательной мотивации, активным потреблением культуры, а также высоким образовательным уровнем. С точки зрения Б.Г. Ананьева студенческий возраст является завершающим этапом в формировании личности человека и основной стадией профессионализации[4].

В последние 20 лет в связи с быстрым развитием науки и технологий растет количество информации, необходимой студенту для дальнейшей профессиональной деятельности. В связи с этим растет учебная нагрузка, от студента требуется правильно организовывать свой режим дня. Появляется страх перед будущим, могут возникнуть проблемы личностного плана. Минимизировать последствия проживания стрессовых ситуаций учебной деятельности позволяет развитие жизнестойкости.

В начале 1980-х годов термин "hardiness" был введен американскими психологами С.Кобейс и С.Мадди в качестве концептуального понятия для психологической науки. В отечественной психологии в 2000 году Д. А. Леонтьев предложил обозначить это понятие на русском языке как жизнестойкость. С точки зрения С.Мадди, жизнестойкость представляет собой систему убеждений человека о мире и себе, которая помогает преодолевать стрессовые ситуации, воспринимать их как возможность развития, а не катастрофу.

Целью нашего исследования стало изучение особенности проживания стрессовых ситуаций учебной деятельности студентов с разным уровнем жизнестойкости. Нами была сформулирована следующая гипотеза: особенности проживания стрессовых ситуаций учебной деятельности студентов, зависят от разного уровня жизнестойкости. Для доказательства гипотезы исследования были апробированы следующие методы: 1) беседа, 2) методика «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона в адаптации Н. Е. Водопьяновой, 3) опросник жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.И. Рассказовой, 4) опросник «Способы совладающего поведения» Лазаруса, 5) статистические методы (U-критерий Манна-Уитни). Эмпирическое исследование проводилось в г.Сургуте на базе БУ ВО ХМАО-Югры «СурГПУ», выборку составили студенты 1–2 курса. Общее количество студентов составило 78 человек. Исследование проводилось в сессионный период.

Анализ эмпирических данных позволил сделать следующие выводы:

1. 66% студентов в сессионный период продемонстрировали низкий уровень стресса. Для студентов с такими показателями характерна высокая стрессоустойчивость, которая подразумевает наличие низкой личностной и ситуативной тревожности, низкого уровня нервно-психического напряжения, адекватной самооценки, высокой мотивации достижения успеха, положительного отношения к учебной деятельности, потребности в самореализации, высокой работоспособности, а также эмоциональной устойчивости.

2. По результатам сравнения студентов с низким и высоким уровнями стресса, нами было выявлено следующее. Преобладающим (44%, 100%) в двух группах студентов оказалось негативное эмоциональное состояние. Вместе с тем результаты беседы показывают, что реакции респондентов на возможное получение незачета может быть разной, но стремление исправить ситуацию в большей части характерно студентам с низким уровнем стресса. Респонденты с высоким уровнем стресса предпочитают бездействие.

3. В выборке студентов с низким уровнем стресса преобладают средние (67%) и высокие (22%) показатели жизнестойкости. Следовательно, мы можем охарактеризовать студентов с низким уровнем стресса следующим образом. Студенты не испытывают внутреннее напряжение в ситуациях стресса. Они убеждены, что максимальное участие в чем-либо дает им шанс найти для себя что-то ценное и значимое. Для них противодействие, несогласие, борьба влияют на результат происходящего вокруг себя. Такие студенты будут добиваться своего, даже если успех не гарантирован. Они ощущают, что сами выбирают свой путь в жизни.

4. У студентов с высоким уровнем жизнестойкости преобладают такие копинг-стратегии, как: самоконтроль (22%) и планирование решения проблемы (33%). Таким студентам свойственно преодоление стресса за счет целенаправленного подавления и сдерживания эмоций, минимизации их влияния на оценку ситуации и выбор стратегии поведения, высокий контроль поведения, стремление к самообладанию.

Таким образом, наша гипотеза о том, что особенности проживания стрессовых ситуаций учебной деятельности студентов, зависят от разного уровня жизнестойкости, подтвердилась. Результаты исследования показали нам следующее. Студенты с высокими показателями жизнестойкости, как правило, имеют низкий и средний уровень стресса, выраженные копинг-стратегии планирования решения проблемы и самоконтроля. У студентов с низким уровнем жизнестойкости наблюдаются высокие показатели стресса, копинг-стратегии бегства-избегания и самоконтроля.

Источники и литература

- 1) 1. Ахмеров, Р. А. Жизнестойкость как психобиографическая характеристика субъекта жизни / Р. А. Ахмеров, Ю. Ю. Пикушева // Дружининские чтения : сборник материалов XII Всероссийской научно-практической конференции, Сочи, 23–25 мая 2013 года / Под редакцией: И.Б. Шуванова, С.В. Воронина, Ю.Э. Макаревской, А.А. Смирновой. – Сочи: Международный центр научно-исследовательских проектов, 2013. – С. 147-150. – EDN RFUAMZ.
- 2) 2. Васильева, Н. В. Анализ стресс-факторов и причин профессионального стресса / Н. В. Васильева // Радиоэлектроника, электротехника и энергетика : Тезисы докладов, Москва, 14–15 марта 2019 года. – Москва: Общество с ограниченной ответственностью "Центр полиграфических услуг " РАДУГА", 2019. – С. 456. – EDN VONQSD.
- 3) 3. Куртанидзе, О. О. Особенности совладающего поведения в экстремальных ситуациях у студентов психологов и клинических психологов / О. О. Куртанидзе, Ю. В. Живаева // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал : материалы IV-й Международной научно-практической конференции, Красноярск, 23–24 ноября 2017 года / Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В. Ф. Войно-Ясенецкого. – Красноярск: Красноярский государственный медицинский университет имени профессора В.Ф.Войно-Ясенецкого, 2017. – С. 292-298. – EDN XMQWPZ.

- 4) 4. Психология личности : учеб. пособие для студентов фак. психологии, педагогов и практ. психологов : [хрестоматия] / Б. Г. Ананьев, Л. И. Божович, Л. С. Выготский [и др.]. – [3-е изд., доп.]. – Самара : БАХРАХ-М, 2004. – ISBN 5-94648-003-0. – EDN QXIYLR.