

**«Самоэффективность как ресурс совладания со стрессом у студентов-психологов»**

**Научный руководитель – Титова Мария Александровна**

*Медведева Полина Анатольевна*

*Студент (специалист)*

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии труда и инженерной психологии, Москва, Россия

*E-mail: 11medvedevapolina99@gmail.com*

Стрессовые ситуации возникают на самых ранних этапах профессионального пути человека - во время обучения. Сейчас, этот процесс все большим числом студентов воспринимается как сложный, интенсивный, утомительный. Объем нагрузок возрастает от года к году и особенно ярко ощущается студентами первых курсов, еще сравнивающих учебу в вузе с учебой в школе (Туманова и др., 2013; Jayasankara, 2018).

При изучении стресса основной темой является тема совладания со стрессом (Крюкова, 2004). Необходимо исследовать, какие виды эффективны, а какие нет. Чтобы минимизировать влияние стрессовых состояний каждый человек прибегает к использованию тех или иных стратегий совладания - стратегий поведения человека, сознательно им выбираемых и применяемых, направленных на преобразование какой-либо проблемной ситуации или своего состояния в этой ситуации (Крюкова, 2004). В данной работе мы рассмотрим один определённый конструкт - самоэффективность, который, как мы полагаем, может являться когнитивным ресурсом для совладания со стрессом.

Наше исследование имеет поисковый характер, то есть направлено на поиск, выявление некоторых взаимосвязей показателей самоэффективности и уровня стресса у студентов.

Объектом исследования является самоэффективность у студентов психологов. Предметом исследования является самоэффективность как ресурс совладания с учебным стрессом у студентов-психологов. Цель исследования заключалась в анализе роли самоэффективности как когнитивного компонента совладания, предваряющего выбор адекватного условиям деятельности варианта поведения в ситуации учебного стресса у студентов-психологов.

В нашем исследовании мы получили следующие результаты:

- 1) Результаты содержательного анализа литературы и представленного исследования согласуются с данными других современных исследований, рассматривающих самоэффективность как когнитивный ресурс и один из факторов, влияющих на успешность профессиональной деятельности и становление профессионала (Mei et al., 2022)
- 2) Был разработан авторский опросник для оценки субъективного образа стрессогенности ситуации у студентов-психологов. Были выявлены значимые межгрупповые различия между студентами младших и старших курсов в интенсивности стресса, испытываемого ими от возможности получения субъективно несправедливой оценки.
- 3) В целом, субъективные оценки стресс-факторов получили следующее распределение: среди субъективно сильно влияющих стрессоров оказались те, которые относятся непосредственно к специфике периода сессии и нарушающие привычный распорядок жизни студента - например, изменения соотношения времени, затраченного на учёбу, и времени на отдых, сон и хобби, а так же увеличение количества учебных

задач. Стрессоры с низкими оценками интенсивности связаны с социальными контактами, а именно с отношениями респондентов как с преподавателями, так и с однокурсниками.

- 4) Было доказано, что существуют межгрупповые различия в степени выраженности хронического стресса у студентов-психологов при разном уровне самооффективности. Выявлено наличие взаимосвязи самооффективности и признаков хронического стресса у студентов-психологов. Исследование подтвердило наличие отрицательной взаимосвязи между такими компонентами самооффективности как межличностная и предметная самооффективность и такими признаками хронического стресса, как тревожность и депрессивность.
- 5) Проведённый анализ межгрупповых различий у студентов-психологов с разным уровнем выраженности самооффективности показал значимые различия в показателях общего уровня хронического стресса, а также отдельных его составляющих: тревожности и депрессивности;
- 6) Выявлены различия в структуре взаимосвязей компонентов самооффективности с интенсивностью субъективной оценки стресс-факторов и признаками хронического стресса в группах-студентов психологов с разной выраженностью хронического стресса;

Представленное исследование показало необходимость обучения студентов техникам совладания со стрессом, развития их системы ресурсов совладания, в том числе такого когнитивного ресурса совладания как самооффективность. Особенно важным представляется развитие самооффективности в процессе профессионального обучения студентов-психологов.

#### Источники и литература

- 1) Крюкова Т.Л., Психология совладающего поведения – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 376 стр.
- 2) Туманова П.В., Гайдаш Т.Н., Глуховченко Е.А. ЗНАЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ // Материалы V Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL:<https://scienceforum.ru/2013/article/2013005090> (дата обращения: 16.05.2022 ).
- 3) K. Jayasankara Reddy, Ms.Karishmarajanmenon and Anjanathattil “Academic Stress and its Sources among University Students” // Biomedical & Pharmacology Journal, Vol. 11(1), 531-537 (2018)
- 4) Mei X. et al. Self-Efficacy and Professional Identity Among Freshmen Nursing Students: A Latent Profile and Moderated Mediation Analysis //Frontiers in Psychology. – 2022. – Т. 13.