

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра психологии личности
наименование кафедры

Стратегии совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
БАКАЛАВРА**

студента (ки) 5 курса 511 группы

направления
(специальности) 37.03.01 «Психология»
код и наименование направления (специальности)

факультета психологии
наименование факультета, института, колледжа

Сабаевой Татьяны Дмитриевны
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

доцент, канд. пед. н.
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Т.Д. Калистратова
инициалы, фамилия

Зав. кафедрой

доцент, д-р психол. н.
должность, уч. степень, уч. звание

подпись, дата

Е.В. Рягузова
инициалы, фамилия

Саратов 2023

Введение. Проблема совладания со стрессом в современном мире приобретает особую остроту вследствие высокой рискогенности и неопределенности, распространяющихся на все сферы жизни общества, в том числе на образовательную среду. Увеличение объема необходимых для усвоения знаний и компетенций, ситуации оценивания знаний (например, экзамены), конкурентность в студенческом сообществе (например, за возможность получения повышенной стипендии) и иные факторы могут способствовать переживанию студентами стресса, с которым не все индивиды могут справляться одинаково адаптивно.

Стоит отметить, что студенческий период, который преимущественно приходится на юношеский возраст, сопряжен с активным процессом личностного становления, в ходе которого в связи с накоплением опыта и знаний у индивида развивается также система копинг-стратегий, позволяющих преодолевать академический, экзаменационный и иные виды стрессов. Следовательно, можно предположить, что у студентов старших курсов, как у лиц с большим объемом академического и бытового опыта, в системе копинг-стратегий могут преобладать их адаптивные виды.

Однако стоит учитывать, что с продолжительностью учебы в вузе часто могут быть сопряжены накопление усталости, снижение увлеченности учебной деятельностью и мотивации к ней, психоэмоциональные нарушения (например, высокая раздражительность, смещение агрессии и др.) вплоть до формирования синдром*-а эмоционального выгорания.

Подобная неоднозначность социально-психологической ситуации, в которой находятся лица студенческого возраста, обуславливает необходимость изучения их стратегий совладания со стрессом с учетом продолжительности обучения в целях развития у студентов адаптивных видов копинг-стратегий.

Цель исследования: сравнение выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов.

Объект исследования: стратегии совладания со стрессом.

Предмет исследования: различия в выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов.

Задачи исследования:

1. рассмотреть психологические особенности стресса у студентов в контексте осуществления учебной деятельности;
2. изучить центральные конструкты копинг-поведения личности;
3. обосновать противопоставление стратегий совладания со стрессом и психологических защит;

4. провести диагностику выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов с помощью «Опросника совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба, «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласса, Р. Шварцера, опросника «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманн, опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла;

5. проверить полученные по методикам данные на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова–Смирнова;

6. определить различия в выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов с помощью U-критерия Манна–Уитни для двух независимых выборок.

Общая гипотеза исследования: существуют различия в выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов.

Частная гипотеза исследования: у студентов 3 курса в большей степени, чем у студентов 1 и 2 курсов, выражены такие адаптивные стратегии совладания со стрессом как «проактивное преодоление», «рефлексивное преодоление», «стратегическое планирование», «превентивное преодоление», «ассертивные действия», «поиск социальной поддержки», «самоутверждение», «контроль».

Методы исследования:

1. «Опросник совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба в адаптации Е.И. Рассказовой, Т.О. Гордеевой и Е.Н. Осина;

2. «Опросник проактивного совладающего поведения» Э. Грингласса, Р. Шварцера в адаптации Е.С. Старченковой;

3. опросник «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманн в адаптации Н.Е. Водопьяновой;

4. опросник «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла в адаптации Н.Е. Водопьяновой, Е.С. Старченковой;

5. одновыборочный критерий Колмогорова–Смирнова, U-критерий Манна–Уитни для двух независимых выборок в статистической программе IBM SPSS Statistics for Windows, v. 26.

Теоретико-методологическую основу исследования составили работы И.В. Шульга, Р.М. Сапольски, А.А. Сердюкова, Н.А. Пушкаевой, М.А. Одинцовой, Н.А. Литвиновой, О.А. Королевой, М.А. Гоголевой, С.Н. Бостановой, М.Ю. Абабковой и др.

Эмпирическая база исследования. Исследование проводилось с помощью платформы Google.Формы. Выборку составили 105 студентов факультета психологии СГУ им. Н.Г. Чернышевского очной и очно-заочной форм обучения, из которых 84 респондента женского пола, 21 респондент мужского пола. Возраст в выборке варьирует от 17 до 21 года (M=20). Студентами 1 курса являются 32 респондента, 2-го курса – 34 респондента, 3-го курса – 39 респондентов.

Научная новизна и теоретическая значимость исследования состоят в расширении теоретических представлений о совладающем поведении личности в контексте осуществления ею учебной деятельности.

Практическая значимость исследования. Полученные данные возможно использовать в рамках индивидуальной и групповой форм консультативной работы со студентами в целях психологической профилактики и коррекции психоэмоциональных нарушений, сопряженных с осуществлением учебной деятельности.

Основное содержание работы. В первой главе ВКР в соответствии с теоретическими задачами исследования были рассмотрены психологические особенности стресса у студентов в контексте осуществления учебной деятельности; изучены центральные конструкты копинг-поведения личности; обосновано противопоставление стратегий совладания со стрессом и психологических защит в психологической литературе.

В рамках настоящего исследования мы опирались на определение стресса Г. Селье как «неспецифического ответа на любую потребность, возникающую в организме». Студенческая жизнь несет в себе значительное количество стрессовых ситуаций. В частности, стресс может возникнуть во время адаптации к учебному распорядку в вузе, экзаменационной сессии, в ситуациях оценивания знаний в процессе учебной деятельности. Кроме того, стресс могут вызвать характер взаимоотношений с преподавателями, администрацией, одноклассниками, а также бытовые проблемы студентов.

Копинг-стратегии Р. Лазарус и С. Фолкман определяют как «постоянно меняющиеся когнитивные и поведенческие усилия по управлению конкретными внешними и/или внутренними потребностями, которые оцениваются как превышающие собственные ресурсы». В рамках нашей работы подробно была рассмотрена ресурсная теория совладания со стрессом, которая предполагает существование комплекса личностных / психологических и социальных / средовых ресурсов. Первые охватывают навыки и способности индивида, а последние – наличие и доступность инструментальной, моральной и эмоциональной поддержки в виде культурных, политических и институциональных ресурсов. При этом успешность преодоления стресса зависит от количества и качества доступных человеку ресурсов.

Сравнивая механизмы психологической защиты с копинг-стратегиями, большинство исследователей считают копинг-стратегии преимущественно продуктивными, отрефлексированными, целенаправленными и подконтрольными субъекту адаптивными действиями. В детстве многие защитные механизмы служат неосознаваемыми превентивными мерами, направленными на снижение остроты психотравмирующего конфликтного переживания, в дальнейшем постоянное обращение к ним является показателем того, что личность не смогла стать субъектом своего поведения и переживаний.

Во второй главе ВКР, согласно цели исследования, было проведено сравнение выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов. В соответствии с задачами исследования была проведена диагностика выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов с помощью «Опросника совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба, «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласса, Р. Шварцера, опросника «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманн, опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций» С. Хобфолла.

Полученные по методикам данные были проверены на нормальность распределения с помощью одновыборочного критерия Колмогорова–Смирнова – распределение отличалось от нормального.

Вследствие этого для обнаружения различий в выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов был применен U-критерий Манна–Уитни для двух независимых выборок, с помощью которого было выявлено 17 различий в выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов.

Между студентами 1 и 2 курсов было выявлено 4 различия в выраженности стратегий совладания со стрессом:

1. Различие по шкале «Планирование (F15)» «Опросника совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба (средний ранг студентов 1 курса = 32,28; средний ранг студентов 2 курса = 34,80). Можно предположить, что студенты 2 курса в большей степени способны к последовательному и тщательному планированию своих действий по преодолению стрессовой ситуации в силу большего академического и житейского опыта совладания с различными стрессовыми событиями, в которых «апробировали» важность планирования как детерминанты успешного совладания.

2. Различие по шкале «Проактивное преодоление» (средний ранг студентов 1 курса = 30,45; средний ранг студентов 2 курса = 33,54) «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера. Можно предположить, что студенты 1 курса в меньшей степени способны к целеполаганию, то есть к активной постановке цели, контролю по ее достижению в стрессовой ситуации, так как они проходят стрессонаполненный процесс адаптации к учебе в высшем учебном заведении (например, к критериям качества работы у каждого из преподавателей, учебному расписанию), вследствие чего целеполагание у них может детерминироваться внешними требованиями окружающей среды, а не интериоризированными.

3. Различие по шкале «Превентивное преодоление» (средний ранг студентов 1 курса = 31,18; средний ранг студентов 2 курса = 25,97) «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера. Можно предположить, что студенты 1 курса в большей степени способны предвосхищать потенциальные стрессоры (в частности, в учебной сфере деятельности), планировать их преодоление, поскольку могут переживать повышенный уровень тревоги, ответственности в связи со сменой социального статуса и адаптацией к студенческой жизни.

4. Различие по шкале «Индекс конструктивности копинг-стратегий» (средний ранг студентов 1 курса = 31,63; средний ранг студентов 2 курса = 35,26) опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла. Можно предположить, что студенты 2 курса используют более конструктивные, то есть «здоровые» и адаптивные копинг-стратегии в стрессовых учебных ситуациях, чем студенты 1 курса, в связи с накопленным жизненным и академическим опытом (например, неуспешное преодоление какой-либо стрессовой ситуации в прошлом с помощью неконструктивной копинг-стратегии, в частности, избегания).

Между студентами 1 и 3 курсов были выявлены 9 различий в выраженности стратегий совладания со стрессом:

1) Различие по шкале «Активное совладание (F5)» (средний ранг студентов 1 курса = 30,14; средний ранг студентов 3 курса = 32,60) «Опросника совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба. Можно предположить, что студентам 3 курса в большей степени характерно планирование и реализация прямых действий, направленных на преодоление стресса, что может быть обусловлено их успешным опытом совладания с учебными стрессорами, который может детерминировать их веру в собственные силы и возможности (концепция самооффективности А. Бандуры), однако данное предположение нуждается в дальнейшей эмпирической проверке.

2) Различие по шкале «Проактивное преодоление» (средний ранг студентов 1 курса = 37,75; средний ранг студентов 3 курса = 44,56) «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера. Можно предположить, что большая способность к постановке лично значимых целей в процессе преодоления стрессовой ситуации у студентов 3 курса может быть обусловлена большим уровнем их профессиональной социализации, то есть осознанием значимости процесса и конечного результата преодоления того или иного стрессового события в контексте их учебных и профессиональных целей.

3) Различие по шкале «Рефлексивное преодоление» (средний ранг студентов 1 курса = 39,90; средний ранг студентов 3 курса = 33,78) «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера. Можно предположить, что студенты 1 курса в большей степени способны к перспективной рефлексии, то есть к сравнению и оценке различных вариантов поведения в стрессовой ситуации, анализу возможных препятствий на пути преодоления стрессора в связи с повышенной тревожностью при столкновении с новыми типами стрессоров в еще не знакомой студенческой жизни.

4) Различие по шкале «Стратегическое планирование» (средний ранг студентов 1 курса = 31,41; средний ранг студентов 3 курса = 41,56) «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера. Можно предположить, что студенты 3 курса являются более компетентными в сфере управления процессом достижения цели (создания целеориентированного плана действий, разбиения глобальной цели на более локальные подцели), что может быть связано с необходимостью контролировать собственную эффективность во многих сферах одновременно (увеличение количества учебных дисциплин, подработка по специальности и др.).

5) Различие по шкале «Превентивное преодоление» (средний ранг студентов 1 курса = 33,31; средний ранг студентов 3 курса = 40,00) «Опросника проактивного совладающего поведения» Э. Грингласс, Р. Шварцера. Можно предположить, что студенты 3 курса более успешно предвосхищают потенциальные стрессовые ситуации в деятельности и готовятся к их преодолению, что можно объяснить индивидуально-психологическими особенностями изучаемой выборки (тип темперамента, выраженность рефлексивности и др.), которые возможно установить в продолжении данного исследования.

6) Различие по шкале «Самоконтроль» (средний ранг студентов 1 курса = 30,14; средний ранг студентов 3 курса = 35,88) опросника «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманн. Можно предположить, что студенты 3 курса в большей степени способны к самоконтролю когнитивных (принятие решений), эмоциональных (сдерживание / выражение эмоций) и конативных (конкретные действия) компонентов своей психической активности, так как имеют больший опыт преодоления различных стрессовых ситуаций, который могут сопоставлять с происходящей «здесь–и–сейчас».

7) Различие по шкале «Ассертивные действия» (средний ранг студентов 1 курса = 32,41; средний ранг студентов 3 курса = 38,95) опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла. Можно предположить, что студенты 3 курса более компетентны в построении отношений с Другими желаемым не только для окружающих, но и для себя способом (что, в частности, может проявляться в умении отказать Другому в неприемлемой просьбе или, напротив, в способности признать необходимость в помощи со стороны окружения и обратиться за ней), что может быть обусловлено их большим опытом в сфере построения и поддержания межличностных отношений.

8) Различие по шкале «Социальная поддержка» (средний ранг студентов 1 курса = 35,45; средний ранг студентов 3 курса = 36,45) опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла. Можно предположить, что студенты 3 курса более активно обращаются за помощью к своему социальному окружению (за информацией, советом и др.) в силу усложнения стоящих перед ним задач (учебных, рабочих, например).

9) Различие по шкале «Индекс конструктивности копинг-стратегий» (средний ранг студентов 1 курса = 31,84; средний ранг студентов 3 курса = 39,41) опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла. Можно предположить, что студенты 3 курса имеют более широкий и адаптивный круг копинг-стратегий, используемых ими в повседневной жизни, поскольку за более длительный период обучения в вузе они имели возможность «протестировать» на эффективность различные стратегии совладания с трудными академическими ситуациями.

Между студентами 2 и 3 курсов было выявлено 4 различия в выраженности стратегий совладания со стрессом:

1) Различие по шкале «Подавление конкурирующей деятельности (F14)» (средний ранг студентов 2 курса = 33,82; средний ранг студентов 3 курса = 40,65) «Опросника совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба. Можно предположить, что студенты 3 курса в большей степени способны распределять свое внимание между различными видами деятельности в пользу более приоритетного по значимости и срокам дела, что может быть обусловлено необходимостью работы в «режиме многозадачности» в течение учебного периода 3 курса, связанного с увеличением количества и сложности преподаваемых дисциплин.

2) Различие по шкале «Планирование (F15)» (средний ранг студентов 2 курса = 34,96; средний ранг студентов 3 курса = 39,34) «Опросника совладания со стрессом» К. Карвера, М. Шейера и Дж. Вейнтрауба. Можно предположить, что студенты 3 курса имеют более развитые навыки планирования процесса совладания со стрессовыми ситуациями, что может быть связано с их индивидуально-психологическими особенностями (уровень тревожности, воспринимаемой ответственности, личностная значимость учебной деятельности и др.), которые возможно установить в рамках развития настоящего исследования.

3) Различие по шкале «Контроль» (средний ранг студентов 2 курса = 35,75; средний ранг студентов 3 курса = 38,09) опросника «Преодоление трудных жизненных ситуаций» В. Янке и Г. Эрдманн. Можно предположить, что студенты 3 курса в большей степени склонны к анализу и мониторингу стрессовой ситуации для формирования более детального плана действий по совладанию с ней, что в их личном опыте преодоления стрессоров может быть ассоциировано с успешностью совладания, однако данное предположение нуждается в дальнейшей эмпирической проверке.

4) Различие по шкале «Осторожные действия» (средний ранг студентов 2 курса = 34,94; средний ранг студентов 3 курса = 39,37) опросника «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (SACS)» С. Хобфолла. Можно предположить, что студенты 3 курса тяготеют к осторожности, неспешности, перестраховке при подготовке и реализации плана действий по совладанию со стрессовой ситуацией, что может быть сопряжено с негативным опытом недостаточного анализа стрессовой ситуации и неуспеха в ее преодолении, однако данное предположение нуждается в дальнейшей эмпирической проверке.

Заключение. Студенческий период, особенно в случае университетского образования, может стать настоящим вызовом для молодых людей. Студенты сталкиваются со множеством задач, к решению которых не всегда могут быть готовы, – это может приводить к увеличению у них уровня стресса. Стресс не всегда имеет негативное влияние на студентов (например, эустресс, в терминах Г. Селье, может оказывать мобилизующее воздействие), но когда он становится чрезмерным, то может обуславливать ухудшение психологического и физического здоровья личности.

Стратегии совладания со стрессом у студентов могут быть как адаптивными, так и дезадаптивными: некоторые студенты могут активно преодолевать стрессовое событие, обращаясь за помощью к другим людям, активно планируя процесс совладания со стрессом, мобилизуя свои ресурсы; другие же студенты могут избегать стрессового фактора, отрицать его существование и т.д.

Таким образом, цель настоящего исследования была достигнута: было проведено сравнение выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов. Общая гипотеза исследования подтвердилась полностью: действительно, существуют различия в выраженности стратегий совладания со стрессом у студентов 1–3 курсов. Частная гипотеза подтвердилась частично, а именно: у студентов 3 курса в большей степени, чем у студентов 1 и 2 курсов, выражены такие адаптивные стратегии совладания со стрессом как «проактивное преодоление», «стратегическое планирование», «ассертивные действия», «контроль».

К ограничениям проведенного исследования можно отнести преобладание в выборке лиц женского пола, к перспективам – возможность разработки психопрофилактических и психокоррекционных программ, направленных на снижение уровня стресса у студентов.