МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

**«КУБАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**(ФГБОУ ВО «КубГУ»)**

**Кафедра социальной психологии и социологии управления**

**КУРСОВАЯ РАБОТА**

**ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ)**

Работу выполнил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.А. Назарова

(подпись, дата)

Факультет управления и психологии курс 3, ОФО

Направление 37.03.01 Психология

Научный руководитель

преподаватель,

канд. психол. наук,

доцент кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Ю. Педанова

(подпись, дата)

Нормоконтролер

преподаватель,

канд. психол. наук,

доцент кафедры \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Е.Ю. Педанова

(подпись, дата)

Краснодар 2019

СОДЕРЖАНИЕ

[Введение 3](#_Toc12015942)

[1 Теоретические аспекты рассмотрения проблемы стресса 5](#_Toc12015943)

[1.1 Классические концепции стресса 5](#_Toc12015944)

[1.2 Особенности стресса в жизни студентов 9](#_Toc12015945)

[2 Теоретические аспекты рассмотрения проблемы преодоления стресса 14](#_Toc12015946)

[2.1 Модели и механизмы преодоления стресса 14](#_Toc12015947)

[2.2 Стратегии преодоления стресса 18](#_Toc12015948)

[3 Эмпирическое исследование проявлений учебного стресса у студентов и стратегий его преодоления 23](#_Toc12015949)

[3.1 Организация и методы исследования 23](#_Toc12015950)

[3.2 Анализ результатов исследования, их обсуждение и выводы 25](#_Toc12015951)

[Заключение 35](#_Toc12015952)

[Список использованных источников 37](#_Toc12015953)

# ВВЕДЕНИЕ

В последние годы в психологии все больше внимания уделяется изучению такого ярко выраженного психического состояния как стресс. Проблема стресса была и остается одной из наиболее интересных и, в то же время, недостаточно изученных проблем вот уже на протяжении не одного десятилетия.

В современном мире существует множество стрессогенных факторов – социальных, психологических, экологических, информационных, которые приводят к усугублению психического состояния человека. Особый аспект в исследуемой проблеме приобретает учебная, интеллектуальная деятельность, как фактор, провоцирующий развитие стрессовых состояний в студенческой жизни.

Существует множество подтверждений тому, что хронический стресс – спутник студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении, что препятствует академической успеваемости. Вследствие этого возникает дискомфорт, усиливающий стресс, влекущий психические травмы. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблема психического здоровья студентов весьма актуальна.

Цель исследования заключается в изучении проявлений учебного стресса у студентов и стратегий его преодоления.

Задачи, которые стоят перед нами:

1. Теоретически обосновать проблему учебного стресса у студентов.
2. Изучить возможные стратегии преодоления учебного стресса у студентов.
3. Выявить проявление учебного стресса у студентов.
4. Выявить стратегии преодоления учебного стресса студентами.

Объект исследования – учебный стресс и стратегии преодоления.

Предмет исследования – переживание учебного стресса и стратегии его преодоления у студентов.

Гипотеза 1. В экзаменационную сессию большая часть студентов –экономистов испытывает экзаменационный стресс.

Гипотеза 2. При совладании со стрессом студенты-экономисты используют проблемно-ориентированную копинг-стратегию, то есть ориентированы на решение проблемы.

В работе использовался следующий комплекс методов – метод теоретического анализа информации, метод сбора эмпирической информации – метод тестирования и методы обработки полученных данных.

Методики:

1. «Тест на учебный стресс» Ю. В. Щербатых.
2. Опросник Н. Эндлера и Д. Паркера «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», адаптированный Т. А. Крюковой.

Выборка, на которой проводилось исследование, представляет собой группу студентов-экономистов 4 курса Института Менеджмента и Социально-Информационных Технологий. Объем выборки составил 30 человек, из них 13 человек – девушки, 17 человек – юноши, в возрасте от 20 до 21 года.

# 1 Теоретические аспекты рассмотрения проблемы стресса

# Классические концепции стресса

В последние десятилетия стресс является актуальным предметом исследований различных отраслей науки: биологии, медицины, психологии и социологии. Термин «стресс» широко используется в ряде областей знаний, именно поэтому в него вкладывается несколько различающийся смысл с точки зрения причин возникновения такого состояния, механизмов его развития, особенностей проявлений и последствий.

Сложность и многообразие форм стресса определяет многообразие подходов к изучению этого состояния, однако для лучшего понимания этого явления имеет смысл обратиться к первоначальной концепции стресса, предложенной Гансом Селье.

По классическому определению Г. Селье, стресс – это неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование, и этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям. Он писал: «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания — это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, — все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых — справиться с возросшими требованиями к человеческой машине» [16; с. 105].

Этот неспецифический синдром складывается из ряда функцио­нальных и морфологических изменений, развертывающихся как еди­ный процесс. Г. Селье выделил три стадии этого процесса: стадию тревоги, стадию резистентности (адаптации) и стадию истощения.

На первой стадии организм сталкивается с неким возмущаю­щим фактором среды и старается приспособиться к нему. На второй стадии происходит адаптация к новым условиям. Но если стрессор продолжает действовать длительное время, про­исходит истощение гормональных ресурсов (третья стадия) и срыв систем адаптации, в результате чего процесс принимает патологиче­ский характер и может завершиться болезнью или смертью индивида.

Позднее Г. Селье предлагает разделять стресс на две формы: стресс вредоносный — дистресс и стресс полезный — эустресс [16].

Эустресс Г. Селье рассматривает как источник радости от усилия и успешного преодоления, повышения активности. При таком виде стресса происходит активизация процессов самосознания, осмысления, памяти. А дистресс наступает лишь при чрезмерных стрессах, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадёжности, невозможности и нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий [19].

Психическим проявлениям синдрома, описанного Г. Селье, было присвоено наименование «психологический» стресс. В этот термин включаются эмоционально-психические реакции, синдромы, аффективные реакции, а также физиологические механизмы, лежащие в их основе.

Р. Лазарус и Р. Ланьер в своих работах определяли психологический стресс как реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Позже это определение было уточнено: психологический стресс стал интер­претироваться не только как реакция, но как процесс, в котором тре­бования среды рассматриваются личностью, исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую си­туацию [3].

Психологический стресс, в отличие от биологического стресса, опи­санного в классических работах Г. Селье, обладает рядом специфиче­ских особенностей. Основные отличия между биологическим и психологическим стрес­сом отражены в таблице 1 [19].

Таблица 1 – Отличия между биологическим и психологическим стрессом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметр | Биологический стресс | Психологический стресс |
| Причина стресса | Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм | Социальное воздействие или собственные мысли |
| Характер опасности | Всегда реальный | Реальный или виртуальный |
| На что направ­лено действие стрессора | На жизнь, здоровье, физическое благополучие | На социальный статус, чувство самоуважения и т. д. |
| Наличие реаль­ной угрозы жиз­ни или здоровью | Есть | Отсутствует |
| Характер эмоциональных переживаний | «Первичные» биологиче­ские эмоции — страх, боль, испуг, гнев | «Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом — беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть, раздражительность и т. д. |
| Временные гра­ницы предмета стресса | Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим | Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время) |
| Влияние личностных качеств | Незначительное | Очень значительное |
| Примеры | Переохлаждение, вы­званное долгим купанием;  Ожог горячим паром;  Интоксикация, вызван­ная приемом алкоголя;  Вирусная инфекция;  Обострение гастрита по­сле приема острой пищи;  Травма (ушиб, перелом) | Выговор, полученный от начальника;  Повышение квартплаты;  Страх полетов на самолетах;  Семейный конфликт;  Беспокойство за здоровье близких родственников;  Несчастная любовь;  Беспокойство по поводу будущего |

Помимо термина «психологический стресс» в литературе также применяется термин «эмоциональный стресс» и «психоэмоциональ­ный стресс». Различные исследователи (социологи, психологи, физио­логи, психиатры) вкладывают свой смысл в этот термин, что, конеч­но же, затрудняет создание единой концепции психоэмоционального стресса.

В содержание термина «эмоциональный стресс» включаются как первичные эмоцио­нальные и поведенческие реакции на экстремальные воздействия био­логической или социальной среды, так и физиологические механиз­мы, лежание в их основе. Чаще всего под эмоциональным стрессом понимались негативные аффективные переживания, сопровождающие стресс и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме чело­века [17]. Впоследствии было выяснено, что неожиданные и сильные благоприятные изменения также могут вызывать в организме типич­ные признаки стресса. Соответственно под эмоциональным стрессом стали понимать широкий круг психических явлений как негативного, так и позитивного характера [19].

Но, в общем восприятии стресс представляет собой фактор, оказывающий негативное воздействие на организм человека. Всю историю человечества стресс сопровождает людей. Современная медицина утверждает, что основная причина всех заболеваний – именно стресс. Он чрезвычайно вреден для здоровья, постоянное пребывание в стрессовом состоянии может вызвать такие тяжелые заболевания, как рак, гипертония и различные сердечно-сосудистые заболевания [12].

Так, А. М. Вейн еще более четырех десятилетий назад писал, что: «основные хронические текущие заболевания нашего времени возникают на фоне эмоционального неблагополучия, острого или хронического эмоциональ­ного стресса» [4; с. 3].

Также, в одной из монографий, посвященных индивидуальной устойчивости к стрессу, К. В. Судаков отмечал, что: «на основе эмоциональных стрессов формируются психосоматические заболевания: неврозы, нарушение сер­дечной деятельности, артериальная гипертензия, язвенные поражения желудочно-кишечного тракта, иммунодефицита, эндокринопатии и даже опухолевые заболевания» [18; с. 11].

Несмотря на близость понятий «психологического» и «эмоцио­нального» стресса, они все же имеют некоторые содержательные отличия:

- эмоциональный стресс присущ не только человеку, но и живот­ным, в то время как психологический стресс имеет место только у человека с его развитой психикой;

- эмоциональный стресс сопровождается выраженными эмоцио­нальными реакциями, а в развитии психологического стресса пре­обладает когнитивная составляющая (анализ ситуации, оценка имеющихся ресурсов, построение прогноза дальнейших событий и т. д.);

- термин «эмоциональный стресс» чаще используется физиолога­ми, а термин «психологический стресс» — психологами. В то же время оба эти вида стресса имеют общую схему развития, включают в себя схожие нейрогуморальные механизмы адаптивных реакций и в своем развитии, как правило, проходят через три «классические» стадии — тревоги, адаптации и истощения [19].

# 1.2 Особенности стресса в жизни студентов

Учебная деятельность в вузе – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. Начиная с самого начала учебной деятельности стресс в той или иной степени постоянно преследует учащегося и является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности.

В студенческом возрасте ведущей деятельностью является учебная деятельность, которая сопровождается высоким уровнем стрессовых нагрузок. Общей предпосылкой возникновения стресса является значимость самой учебной ситуации и ее отдельных элементов.

На данный момент не существует целостного определения учебного стресса, однако можно выделить характеристики, которые его определяют. Т. А. Захаренко и Е. И. Кулько говорят о том, что: «учебный стресс возникает тогда, когда студент ощущает напряжение, вызванное различными требованиями, и не может с ним справиться в силу того, что эти требования превосходят его приспособительные ресурсы» [8; с. 480].

Факторами, определяющими возникновение учебного стресса могут являться недостаточно качественный сон, неблагоприятные физические условия обучения, наличие у студента задолженностей и плохой успеваемости, низко развитые навыки рационального планирования и распределения времени, чрезмерная учебная нагрузка, невыполнение или некорректное выполнение заданий, неудовлетворенность выбранной профессией, потеря интереса к учебной деятельности или каким-либо её компонентам, конфликты с однокурсниками и преподавателями.

По мнению К. В. Судакова: «именно экзаменационная сессия оказывает самое травмирующее воздействие на студентов. Загруженность обучающихся в период сессии особенно велика. Настроение студента, его самочувствие, психика и психоэмоциональное состояние находятся в период экзаменационной сессии под влиянием зачетов и экзаменов» [Цит. по: 19, с. 139].

Ю. В. Щербатых считает, что: «к неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести: интенсивную умственную деятельность, повышенную статическую нагрузку, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна и эмоциональные переживания, связанные с возможным изменени­ем социального статуса студентов. Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности ор­ганизма» [19, с. 140].

Многочисленные исследования показывают, что во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмо­ционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме и требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам. Таким образом, по данным большинства иссле­дователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов и школьников, причем особую актуаль­ность проблеме придает массовый характер данного явления, ежегодно охватывающего сотни тысяч учащихся в масштабах нашей страны [7].

Опираясь на стадии, описанные в концепции развития стресса Г. Селье, можно выделить три «классические» стадии, отражающие про­цесс психологического напряжения, связанного со сдачей экзаменов.

Первая стадия (стадия мобилизации или тревоги) связана с ситу­ацией неопределенности, в которой находится студент перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот период сопровождает­ся избыточной мобилизацией всех ресурсов организма, учащением частоты сердечных сокращений, общей перестройкой метаболизма.

На второй стадии (адаптации), которая наступает после полу­чения билета и начала подготовки к ответу, организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями. При этом перестройка вегетативной регуляции организ­ма приводит к усиленной доставке кислорода и глюкозы к головному мозгу, однако такой уровень функционирования организма является энергетически избыточным и сопровождается интенсивной тратой жизненных резервов.

Если организму в течение определенного времени не удается приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились (на­пример, билет попался очень трудный или возникла конфликтная си­туация с экзаменатором), то наступает третья стадия — истощения.

В принципе, эти три фазы развития стресса можно проследить и на большем временном отрезке – на протяжении всей сессии, где фаза тревоги развивается в течение зачетной недели, предшествующей экзаменам, вторая фаза (адаптации) обычно наступает между вторым и третьим экзаменом, а третья фаза (истощения) может развиться к концу сессии [19].

Важно отметить, что интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости дей­ствующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различ­ных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. Данная сторона стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного под­хода к данной проблеме. У некоторых студентов процедура экзаме­нов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у невротических расстройств. Извест­но, что кратковременное эмоциональное напряжение даже значитель­ной силы достаточно быстро компенсируется нейрогуморальными ме­ханизмами организма, в то время как относительно небольшое, но длительное стрессовое воздействие может приводить к срыву нор­мальных психических функций мозга и вызывать необратимые веге­тативные нарушения [19].

Если обратиться к экзаменационному стрессу как наиболее резко выраженной форме учебного стресса, то можно отметить, что ожида­ние экзамена и связанное с этим психологическое напряжение могут проявляться у студентов в виде различных форм психической актив­ности: в виде страха перед экзаменатором либо негативной оценкой или в виде более диффузной, мало обоснованной неопределенной тре­воги за исход будущего экзамена, причем оба эти состояния сопровож­даются достаточно выраженными вегетативными проявлениями [20]. Часто у студентов наблюдаются острые невротические реакции, которые имеют сход­ную картину с неврозами, но протекают в более ограниченном временном отрезке (часы — дни — недели). Клинически на экзамене эти невротические реакции могут проявляться: в затруднении выполнения привычной функции или формы дея­тельности (речь, чтение, письмо и др.) и в чувстве тревожного ожидания неудачи, которое приобретает боль­шую интенсивность и сопровождается полным торможением соот­ветствующей формы деятельности или нарушением ее [19, с. 142].

Так же, возникновению экзаменационного стресса могут способствовать следующие причины:

1) неуверенность в своих знаниях – истинная и ложная (истинная неуверенность вызвана реальными пробелами или отсутствием знаний вовсе, ложная связана с страхом перед неизвестным);

2) преувеличение значимости экзамена, зачастую навязанная окружающими [11].

# 2 Теоретические аспекты рассмотрения проблемы преодоления стресса

# 

# 2.1 Модели и механизмы преодоления стресса

В настоящее время признанными являются основные три теоретические модели преодоления стресса: модель Эго-психологии, модель характерной черты или склонности и контекстуальная модель. Каждая из этих моделей обусловливает своеобразный взгляд на механизмы преодоления стресса и на оценку его результатов.

Эго-психологическая модель базируется на концепции систем защиты, таких как бессознательные адаптивные механизмы. Вайлант считает, что существует иерархия таких механизмов в соответствии с уровнями их развития. В наивысший уровень входят такие адаптивные процессы, как сублимация, альтруизм, подавление и юмор. Следующий, менее «зрелый», уровень состоит из невротических механизмов, таких как интеллектуализация, формирование реакций, смещение и диссоциация. Далее идет «незрелый» уровень, механизмы которого включают воображение, проекцию, ипохондрию, пассивно-агрессивное поведение и выход из действия. И наконец, наименее развитыми являются психические механизмы, содержащие отрицание внешней реальности, искажения и обманчивую проекцию. Данную модель активно разрабатывала Н. Хаан, она использовала термин «преодоление стресса» (копинг) в контексте этой модели применительно к наиболее совершенным или зрелым Эго-процессам.

Эго-психологическая модель имеет некоторые ограничения. Во-первых, она не учитывает характер стрессовых условий. Более того, Эго-процессы обычно оцениваются на основе первоочередности как адаптивные или неадаптивные, зрелые или незрелые. Однако незрелая стратегия, такая как отрицание, может быть иногда высокоадаптивной, а зрелая стратегия, такая как юмор, может быть неадаптивной, если она используется несоответствующим, неадекватным образом.

Во-вторых, преодоление стресса, определяемое в виде процессов защиты, придает большое значение снижению напряжения и восстановлению равновесия, но уделяет небольшое внимание функциям собственно преодоления стресса, сфокусированным на решении проблемы.

Поддержание эмоционального равновесия является важной функцией преодоления стресса, но оно не решает проблемы.

Модель личностных черт.Предположение, лежащее в основе этой модели, заключается в том, что преодоление стресса как изменчивая особенность личности влияет на поведение в широком спектре ситуаций. Полагают, что действия индивида при преодолении стресса в разных условиях можно прогнозировать на основе оценки характерной индивидуальной особенности или склонности к преодолению стресса. К сожалению, измерения характерных особенностей и предрасположенностей преодоления стресса вообще не предопределяют то, как человек справляется со стрессом в реальных стрессовых ситуациях.

Длительное доминирование в психологии «личностных» подходов привело к тому, что личностным факторам уделялось гораздо больше внимания, чем внешним (ситуационным) факторам. Очевидно, что для понимания и прогнозирования поведения человека необходимы более детальное представление о ситуации (ее контекст).

Контекстуальная (ситуационная) модель.В этой модели преодоление стресса оценивается относительно определенных стрессовых условий или ситуаций. Предположение, лежащее в основе контекстуальной модели, заключается в том, что на намерения и действия при преодолении стресса оказывает влияние взаимосвязь между человеком и контекстом потенциально стрессовой ситуации.

Вариант модели, которую разработал С. Фолкман, основан на когнитивной оценке стресса. В этой модели преодоление стресса определяется как изменение намерений и действий, которые индивид использует для того, чтобы преодолеть внешние и/или внутренние требования, определяемые взаимосвязью человека и стрессовых условий среды. Три черты отличают данную модель от ранее изложенных. Во-первых, преодоление стресса рассматривается как совершенно осознанный процесс*.* Во-вторых, процессы преодоления стресса иерархически не реализуются на основе критериев их зрелости или эффективности по критериям их значимости, а оцениваются по контекстуальным критериям*.* В-третьих, преодоление стресса, скорее всего, является не стабильной чертой личности, а динамической характеристикой, отражающей изменчивость этого процесса [5].

С позиции когнитивной теории стресса и адаптации процесс преодоления начинается с когнитивной оценки человеком его взаимосвязи с условиями среды. Р. Лазарус описывает три типа когнитивной оценки, которые влияют на процесс преодоления. Первичная оценка определяется степенью воспринимаемой угрозы, свойствами стрессора, психологическими особенностями индивида. Она позволяет сделать выводы об оценке ситуации как угрожающей или как о ситуации изменения. Существует три вида событий, подвергающихся первичной оценке:

1) события, не затрагивающие индивида и соответственно не требующие никакой реакции;

2) позитивные события, которые могут быть либо желательными, либо нейтральными;

3) события, оцениваемые как стрессовые.

Стрессовую оценку Р. Лазарус также подразделял на три типа: травмирующая потеря, утрата; оценка угрозы; оценка сложной задачи.

Вторичная оценка критически дополняет первичную и определяет, какими методами человек может влиять на негативные события и их исход, т.е. на процесс выбора механизма и ресурсов преодоления стресса. Вторичная оценка — это процесс, посредством которого индивид оценивает, что может быть сделано для того, чтобы преодолеть или предотвратить вред или улучшить позитивное состояние дел, т.е. при этом оцениваются возможности совладания со стрессом. И последний вид оценки — переоценка, которая основывается на обратной связи от результата взаимного сопоставления первых двух оценок, что может привести к изменению первичной оценки и вследствие этого к пересмотру своих возможностей, способностей воздействовать на данную ситуацию, т. е. к коррекции вторичной оценки. После когнитивной оценки ситуации включаются (сознательно или бессознательно) механизмы преодоления — копинг-процесс. Таким образом, на копинг влияют: оценка степени угрозы; оценка ресурсов, необходимых для совладания с ситуацией; оценка собственных действий, их успешности в преодолении стресса [13].

Согласно контекстуальной (ситуационной) модели, преодоление стресса выполняет две основные функции: разрешение проблемы (преодоление стресса, сфокусированное на проблеме) и регулирование эмоций (преодоление стресса, сфокусированное на эмоциях). Для анализа и различения этих двух функций предложено использовать несколько концептуальных категорий. Перлин и Шулер говорят о реакциях, которые изменяют ситуацию, порождающую стрессовые ощущения, и контролируют значение стрессового ощущения с момента его возникновения до наступления дистресса. Авторы обращают внимание на когнитивную активность, которая влияет на организацию внимания и изменяет субъективное значение (значимость) случая, события для сохранения благоприятного состояния, а также на действия, которые могут влиять на конкретные условия взаимосвязи человека и среды.

Контекстуальная модель также имеет свои ограничения. Для успешного преодоления стресса должна существовать некоторая независимость от временного фактора (продолжительности воздействия) и характера ситуации. Однако контекстуальные оценки преодоления стресса показали, что люди изменяют свои стратегии преодоления стресса от ситуации к ситуации в зависимости, например, от того, является ли конкретный случай неприятностью, потерей или угрозой, а также от социальной роли человека, от характеристик физических и социальных факторов среды, от того, находится ли он в опасности и какой выбор стратегии поведения им сделан для преодоления стресса и др. [3].

Однако сегодня можно говорить о фактически сложившемся интегративно личностно-ситуационном подходе, который способствует новому пониманию отношений «личности» и «среды». Согласно данному подходу, люди отличаются по степени проявления стабильности их личностных особенностей в разных ситуациях; ситуации отличаются друг от друга по тому, насколько они способствуют или препятствуют проявлению индивидуальных различий людей; люди с определенными личностными особенностями имеют тенденцию выбирать определенные типы социальных ситуаций и др. Когнитивное оценивание и придание психологического значения ситуациям разного типа и уровня стрессогенности оказывают влияние на выбор способов преодоления [5].

# 2.2 Стратегии преодоления стресса

Понятие «стратегия» по отношению к процессу преодоления стресса подразумевает определенные способы анализа условий, предвестников или признаков стрессогенной ситуации и поведение человека в этих условиях. Некоторыми авторами под этим понятием подразумевается также использование средств, приемов, методов оказания ему помощи (самопомощи) путем профилактики развития стресса и коррекции измененного состояния в случае его проявления [3].

Вебер считает, что основной репертуар стратегий психологического преодоления включает следующие формы:

1) реальное (когнитивное или поведенческое) решение проблемы;

2) поиск социальной поддержки;

3) перетолкование ситуации в свою пользу;

4) защита и отвержение проблемы;

5) уклонение и избегание;

6) сострадание к самому себе;

7) понижение самооценки;

8) эмоциональная экспрессия [Приводится по: 3].

Большинство классификаций построено вокруг двух предложенных Лазарусом и Фолкманом модусов психологического совладания, направленного на:

1) решение проблемы;

2) изменение собственного состояния и установок в отношении ситуации.

Так, Р. Лазарус и С. Фолкман выделяют так называемые проблемно-фокусированные и эмоционально-фокусированные стратегии. Первые предполагают рациональный анализ проблемы, построение плана разрешения трудной ситуации и проявляются в самостоятельном анализе случившегося, в обращении за помощью к другим, в поиске дополнительной информации. Вторые касаются, прежде всего, эмоционального реагирования на ситуацию, они не сопровождаются конкретными действиями, поскольку человек пытается не думать о проблеме, стремится забыться во сне, отвлечься от отрицательных эмоций с помощью вкусной еды, алкоголя, музыки или вовлечь других людей в свои переживания. По мнению С. Фолкман и ее коллег, выбор данных двух стратегий детерминирован личностными факторами и влиянием ситуации. Под личностными факторами понимается то, как человек оценивает возникшую угрозу, а ситуационное влияние — это та сфера жизни, в которой он столкнулся со сложной ситуацией. Исследователями подчеркивается роль когнитивного анализа в самом начале столкновения с трудностями. Когда ситуация оценивается человеком как поддающаяся контролю, он использует проблемно-фокусированные стратегии. Если же обстоятельства кажутся ему не поддающимися изменениям, то он прибегает к эмоционально-фокусированным стратегиям или стратегиям избегания [Приводится по: 5].

Похожее разделение копинг-стратегий предлагают Р. Моос и Д. Шефер. Они выделяют три типа копинг-стратегий поведения человека в трудной ситуации:

- стратегии, сфокусированные на оценке, т.е. установление для себя значения ситуации, понимание происходящих процессов и их возможных последствий;

- стратегии, сфокусированные на проблеме, что выражается в принятии решений и совершении конкретных действий для преодоления трудностей, в том числе и обращение за социальной поддержкой;

- стратегии, сфокусированные на эмоциях, означающие управление эмоциями и чувствами, поддержание эмоционального равновесия [Приводится по: 5].

С точки зрения направленности действий по разрешению возникших трудностей широко известна также классификация Дж. Амирхана. Он выделял три группы копинг-стратегий — разрешение проблем, поиск социальной поддержки и избегание [Приводится по: 5]. Стратегия разрешения проблем означает способность человека к когнитивному анализу проблемы и нахождению путей ее решения. Стратегия поиска социальной поддержки позволяет использовать помощь со стороны других людей для совладания с трудной ситуацией. Стратегия избегания дает возможность человеку снизить уровень стресса, сохранить эмоциональное равновесие [15].

И. Г. Сизова и С. И. Филипченкова на основании экспериментальных исследований определили базовые и функционально – ситуативные стратегии преодоления, к которым относятся:

1) конструктивные преобразующие стратегии («когнитивная репетиция», «коррекция ожиданий и надежд», «идущие вниз сравнения», «идущие вверх сравнения», «антиципирующее преодоление», «предвосхищающая печаль»);

2) конструктивные приспособительные стратегии преодоления («позитивное истолкование ситуации», «придание нетривиального смысла ситуации», «изменение личностных свойств», «идентификация со счастливчиками»);

3) неконструктивные стратегии преодоления («фиксированная на эмоциях стратегия», «уход или бегство из трудной ситуации», «стратегия отрицания») [Приводится по: 3].

Исследователи отмечают, что важную роль в преодолении стресса играет социокультурная среда, которая предрасполагает человека к проявлению реакций на стресс тем или иным образом. Особенности этой среды определяют выбор способов поведения для преодоления стресса в зависимости от характера ситуации, социального и профессионального статуса человека, его демографических, национальных и других особенностей, которые могут стать как ресурсом для преодоления, так и источником стресса [5].

Л. И. Анцыферова предложила следующую классификацию стратегий совладания:

1. Преобразующие стратегии совладания: это принятие решения о возможности позитивного изменения трудной ситуации и формирование ее как проблемы: определение конечной и промежуточной цели, человек намечает план решения, определяет способы достижения цели. Человек пытается также сформировать новую систему психической саморегуляции. При направленности на актуализацию процессов самосознания именно саморегуляция становится самостоятельной деятельностью, со своим мотивом, целью, образом состояния.

Такая перестройка дает человеку шанс справиться со стрессовой ситуацией. Но может случиться, что проблема так и окажется нерешенной. Поражение влечет за собой снижение самооценки, требует пересмотра позитивных представлений о себе. В таких случаях некоторые индивиды прибегают к приему «коррекции своих ожиданий и надежд», иными словами, просто изменяют свое отношение к желаемому результату, который уже перестает быть для них столь желанным.

Тогда в действие вступает широко распространенная стратегия, ориентированная на восстановление позитивного отношения к себе, чувства личного благополучия. Эта стратегия часто является спасательной в плане сохранения целостности личности для оптимистов. А также этот прием часто используется людьми, попавшими в безвыходное положение. Такая «техника» жизни получила название «идущее вниз сравнение». Применяя ее, человек сравнивает себя с людьми, находящимися в еще более незавидном положении, которые оказываются беспомощными при решении самых легких задач. По отношению к себе он может прибегнуть и к «идущему вверх сравнению» — вспомнить о своих успехах в других областях и ситуациях. Все эти приемы обесценивают положительную оценку неудачи, не требуют негативной перестройки отношения к себе и вписываются в личную теорию как незначительный биографический эпизод.

2. Приемы приспособления: изменение собственных характеристик и отношения к ситуации: изменение отношения к ситуации, придание ей нейтрального смысла. Сюда относится также специальный прием – «позитивное истолкование», который, по мнению многих исследователей, позволяет более успешно пережить травмирующее событие.

3. Вспомогательные приемы самосохранения в ситуациях трудностей и несчастий: «техники» борьбы с эмоциональными нарушениями, вызванными неустранимыми, с точки зрения субъекта, негативными событиями. Это уход или бегство из трудной ситуации, которые могут осуществляться не только в практической, но и в чисто психологической форме — путем внутреннего отчуждения от ситуации или подавления мыслей о ней. Такие ситуации часто возникают в сфере здоровья [1].

# 3 Эмпирическое исследование проявлений учебного стресса у студентов и стратегий его преодоления

# Организация и методы исследования

Исследование проявлений учебного стресса у студентов и стратегий его преодоления проводилось в июне 2019 года.

Выборка, на которой проводилось исследование, представляет собой группу студентов-экономистов 4 курса Института Менеджмента и Социально-Информационных Технологий. Объем выборки составил 30 человек, из них 13 человек – девушки, 17 человек – юноши, в возрасте от 20 до 21 года.

Цель исследования заключается в изучении проявлений учебного стресса у студентов и стратегий его преодоления.

Гипотеза 1. В экзаменационную сессию большая часть студентов –экономистов испытывает экзаменационный стресс.

Гипотеза 2. При совладании со стрессом большинство студентов – экономистов используют проблемно-ориентированную копинг-стратегию, то есть ориентированы на решение проблемы.

Методики:

1. Тест на учебный стресс» Ю. В. Щербатых. Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами.

Первый, третий и пятый вопросы теста оценивались по десятибалльной шкале. Второй, четвертый и шестой вопросы предполагали выбор подходящего ответа. Вопрос седьмой – открытый, студенты вписывали свои варианты ответа на данный вопрос.

Обработка результатов теста по первому и третьему вопросу осуществляется с помощью сравнения полученных баллов со средними значениями, приведенными в таблице 2.

Таблица 2 – Средние баллы (Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых)

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № вопроса | Среднее значение | № вопроса | Среднее значение | № вопроса | Среднее значение | № вопроса | Среднее значение |
| 1.1 | 4,8 | 1.9 | 2,7 | 3.1 | 4,0 | 3.9 | 3,9 |
| 1.2 | 3,4 | 1.10 | 3,1 | 3.2 | 4,7 | 3.10 | 2,6 |
| 1.3 | 4,1 | 1.11 | 3,8 | 3.3 | 3,8 | 3.11 | 2,6 |
| 1.4 | 5,0 | 1.12 | 2,5 | 3.4 | 3,5 | 3.12 | 2,1 |
| 1.5 | 5,0 | 1.13 | 3,3 | 3.5 | 4,4 | 3.13 | 3,2 |
| 1.6 | 3,4 | 1.14 | 3,6 | 3.6 | 3,8 | 3.14 | 2,8 |
| 1.7 | 3,6 | 1.15 | 5,3 | 3.7 | 2,9 | 3.15 | 4,9 |
| 1.8 | 3,6 |  |  | 3.8 | 4,5 | 3.16 | 5,0 |

Обработка пятого вопроса также осуществляется при помощи сравнения со средним показателем, который равен 6,0 ± 0,35 балла.

По второму вопросу проводится анализ субъективного мнения студента об изменении уровня постоянного стресса за последние три месяца учебы.

Анализ ответов на четвертый вопрос позволяет определить приемлемые и неприемлемые приемы снятия стресса студентами, а анализ ответов на шестой вопрос позволяет определить характер жалоб по поводу физического самочувствия

На основании седьмого вопроса можно проанализировать, как студенты снимают предэкзаменационное волнение.

2. Опросник Н. Эндлера и Д. Паркера «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», адаптированный Т.А. Крюковой. Данный опросник содержит перечень умственных и поведенческих действий в стрессовых ситуациях.

Опросник позволяет определить доминирующие копинг-стратегии: ориентация на задачу или проблему; эмоционально-ориентированная стратегия; избегание; социальное отвлечение; поиск социальной поддержки.

Опросник состоит из 48 вопросов. Вопросы оцениваются по пятибалльной шкале, где 1 балл – очень редко, 2 балла – иногда, 3 балла – часто, 4 балла – очень часто, 5 баллов – почти всегда.

Обработка и интерпретация результатов. Высчитывается среднее значение следующих копинг-стратегий:

Проблемно-ориентированная копинг-стратегия (16 пунктов): 1, 2, 6, 10, 15, 21, 24, 26, 27, 36, 39, 41, 42, 43, 46, 47.

Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия (16 пунктов): 5, 7, 8, 13, 14, 16, 17, 19, 22, 25, 28, 30, 33, 34, 38, 45.

Копинг-стратегия, ориентированная на избегание (16 пунктов): 3, 6, 9, 11, 12, 18, 20, 23, 29, 32, 35, 37, 40, 44, 48.

Копинг-стратегия отвлечения (8 пунктов): 9, 11, 12, 18, 20, 40, 44, 48.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки (5 пунктов): 4, 29, 31, 35, 37.

Чем выше значение, тем чаще избирается копинг-стратегия.

# Анализ результатов исследования, их обсуждение и выводы

Результаты исследования причин стресса у студентов представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Причины стресса студентов (Тест на учебный стресс Ю. В. Щербатых)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Причина стресса | Результаты,  б. |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Строгие преподаватели | 5,5 |
| 2 | Большая учебная нагрузка | 5,1 |

Продолжение таблицы 3

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| 3 | Отсутствие учебников | 1,7 |
| 4 | Непонятные, скучные учебники | 1,4 |
| 5 | Жизнь вдали от родителей | 1,2 |
| 6 | Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами | 1,8 |
| 7 | Неумение правильно организовать свой режим дня | 2,0 |
| 8 | Нерегулярное питание | 1,8 |
| 9 | Проблемы совместного проживания с другими студентами | 0,5 |
| 10 | Конфликт в группе | 0,2 |
| 11 | Излишне серьезное отношение к учебе | 3,9 |
| 12 | Нежелание учиться или разочарование в профессии | 0,4 |
| 13 | Стеснительность, застенчивость | 0,7 |
| 14 | Страх перед будущим | 0,8 |
| 15 | Проблемы в личной жизни | 5,4 |

Таким образом, основными причинами возникновения стресса у студентов являются строгие преподаватели, большая учебная нагрузка, излишне серьезное отношение к учебе и проблемы в личной жизни. Меньше всего учащихся волнуют конфликты в группе, проблема совместного проживания с другими студентами, нежелание учиться или разочарование в профессии. Возможно, что таковые в данный момент жизни студентов просто отсутствуют.

Что касается изменения уровня постоянного стресса за последние 3 месяца учебы, то:

- значительно уменьшился у 0 студентов (0%);

- незначительно уменьшился у 0 студентов (0%);

- не изменился у 2 студентов (6,6%);

- незначительно возрос у 11 студентов (36,7%);

- значительно возрос у 17 студентов (56,7%).

Отсюда можно сделать вывод о том, что у большинства студентов уровень постоянного стресса за последние три месяца значительно возрос. Скорее всего стресс вырос по причине того, что во время прохождения теста у студентов как раз проходит экзаменационная сессия.

Результаты исследования проявлений стресса, связанного с учебой у студентов представлен в таблице 4.

Таблица 4 – Проявление стресса, связанного с учебой у студентов (Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Проявление стресса | Результаты,  б. |
| 1 | 2 | 3 |
| 1 | Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами | 2,4 |
| 2 | Невозможность избавиться от посторонних мыслей | 3,5 |
| 3 | Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания | 4,0 |
| 4 | Раздражительность, обидчивость | 1,7 |
| 5 | Плохое настроение, депрессия | 2,9 |
| 6 | Страх, тревога | 3,4 |
| 7 | Потеря уверенности, снижение самооценки | 1,9 |
| 8 | Спешка, ощущение постоянной нехватки времени | 3,7 |
| 9 | Плохой сон | 6,2 |
| 10 | Нарушение социальных контактов, проблемы в общении | 2,1 |
| 11 | Учащенное сердцебиение, боли в сердце | 1,4 |
| 12 | Затрудненное дыхание | 1,4 |

Продолжение таблицы 4

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 |
| 13 | Проблемы с желудочно-кишечным трактом | 0,3 |
| 14 | Напряжение или дрожание мышц | 2,2 |
| 15 | Головные боли | 5,6 |
| 16 | Низкая работоспособность, повышенная утомляемость | 5,4 |

Итак, у большинства студентов учебный стресс проявляется в виде повышенной отвлекаемости, ухудшения концентрации внимания, ухудшения сна, головных болей, низкой работоспособности и повышенной утомляемости.

Большая часть студентов в качестве приемов снятия стресса используют перерыв в работе или учебе (26 человек, 86,6%), сон (23 человека, 76,6%), общение с друзьями или любимым человеком (21 человек, 70%), вкусная еда (19 человек, 63,3%), прогулки на свежем воздухе (17 человек, 56,6%). Никто из студентов не выбрал такие приемы снятия стресса как алкоголь и наркотики.

Средний показатель волнения перед экзаменами в группе равен 8,2 балла, что говорит о том, что именно экзамен является самым сильным фактором, который провоцирует формирование стресса в период обучения.

В качестве признаков экзаменационного стресса большинство студентов выделяют учащенное сердцебиение (27 человек, 90%), головные и иные боли (20 человек, 66,6%) и скованность, дрожание мышц (17 человек, 56,6%).

Большинство студентов для снятия экзаменационного волнения используют различные техники самовнушения, способы поднятия настроения, дыхательные упражнения.

Таким образом, исходя из результатов теста на учебный стресс (Ю. В. Щербатых) можно сделать общий вывод о том, что большинство студентов-экономистов в период экзаменационной сессии испытывают учебный стресс. Эти результаты выступают основаниями для подтверждения выдвинутой нами гипотезы о том, что большинство студентов-экономистов в период экзаменационной сессии испытывают учебный стресс.

Результаты опросника Н. Эндлера и Д. Паркера «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях», адаптированного Т. А. Крюковой представлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты опросника «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (Н. Эндлер и Д. Паркер, адаптирован Т. А. Крюковой)

|  |  |
| --- | --- |
| Копинг-стратегия | Среднее значение,  б. |
| Проблемно-ориентированная | 56,2 |
| Эмоционально-ориентированная | 40,4 |
| Ориентированная на избегание | 41,1 |
| Отвлечение | 18,1 |
| Социальная поддержка | 14,6 |

Исходя из результатов опросника можно сделать вывод о том, что большинство студентов-экономистов используют проблемно – ориентированную копинг-стратегию, а значит они имеют направленность на решение задачи в сложных, огорчающих или стрессовых ситуациях. Они стремятся сосредоточиться на проблеме, проанализировать ее, все взвесить, и принять наиболее оптимальное решение.

Что подтверждает выдвинутую нами гипотезу о том, что при совладании со стрессом большинство студентов-экономистов используют проблемно-ориентированную копинг-стратегию, то есть ориентированы на решение проблемы.

Далее перейдем к сравнению полученных нами данных с другими исследованиями.

С. Н. Карякина в своем исследовании отмечает, что: «большая часть студентов перед экзаменом обнаруживает у себя учащенное сердцебиение, дрожание мышц, сухость во рту, головную или иные боли» [10, с. 213]. Что имеет почти полное сходство с нашими результатами, за исключением сухости во рту.

В нашем исследовании мы получили схожие с В. А Карбузовой результаты о том, что: «студенты очного отделения обучения предпочитают пользоваться конструктивными копинг-стратегиями, которые направлены на решение проблем» [9, с. 454].

Результаты исследования, которое провела Киселева Е. В. показали, что: «основными стрессогенными факторами для испытуемых являются страх перед будущим и большая учебная нагрузка. Меньше всего беспокоят студентов неумение правильно распорядиться финансами и конфликты в группе» [11, с. 418]. Эти результаты частично сходны с нашими. Различия проявляются в том, что в нашем исследовании в качестве беспокоящих причин выделяются еще такие, как строгие преподаватели, излишне серьезное отношение к учебе и проблемы в личной жизни.

По результатам исследования Д. Д Востриковой: «средний показатель экзаменационного волнения в группе – 8,8. Студенты волнуются значительно больше нормы, что связано с приближением сессии и с увеличивающейся учебной нагрузкой» [6, с. 192]. Средний показатель волнения перед экзаменами в исследуемой нами группе равен 8,2 балла, что схоже с результатами исследования Д. Д Востриковой, и также говорит о том, что это связано с приближением сессии и с увеличивающейся учебной нагрузкой.

Затем для того, чтобы выявить зависимость между определенными копинг-стратегиями и причинами и проявлениями стресса у студентов было принято решение использовать метод корреляционного анализа. Корреляционный анализ – это метод математико-статистического анализа, связанный с вычислением и изучением коэффициентов корреляций между переменными. Коэффициент корреляции – математико-статистический показатель связи или зависимости, существующей между переменными величинами. Изменяется в пределах от –1 (абсолютная обратно пропорциональная зависимость) через 0 (отсутствие какой-либо зависимости) до +1 (абсолютная прямо пропорциональная зависимость) [14].

Значимые результаты корреляционного анализа между копинг-стратегиями и причинами стресса представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Результаты корреляционного анализа между копинг-стратегиями и причинами стресса

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Причина появления стресса –  отсутствие учебников | Причина появления стресса –  непонятные, скучные учебники |
| Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия | r = 0,38 | r = 0,38 |
| Копинг-стратегия поиска социальной поддержки |  | r = 0,42 |

В результате корреляционного анализа показателей копинг-стратегий и причин стресса у студентов были выявлены некоторые взаимосвязи.

На статистически значимом уровне (p≤0,05) было выявлено:

Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия и отсутствие учебников, r = 0,38, что говорит о прямо пропорциональной зависимости между эмоционально-ориентированной копинг-стратегией и такой причиной появления стресса, как отсутствие учебников.

Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия и непонятные, скучные учебники, r = 0,38, что говорит о прямо пропорциональной зависимости между эмоционально-ориентированной копинг-стратегией и такой причиной появления стресса, как отсутствие непонятные, скучные учебники.

Копинг-стратегия поиска социальной поддержки и непонятные, скучные учебники, r = 0,42, что говорит о прямо пропорциональной зависимости между копинг-стратегией поиска социальной поддержки и такой причиной появления стресса, как непонятные, скучные учебники

Исходя из результатов, можно сделать вывод о том, что чем выше проявление причины – отсутствие учебников и непонятные, скучные учебники, тем охотнее студент выбирает эмоционально-ориентированную копинг-стратегию.

Также, было выявлено, что чем выше проявление причины – непонятные, скучные учебники, тем чаще студент выбирает копинг-стратегию поиска социальной поддержки.

Значимые результаты корреляционного анализа между копинг-стратегиями и проявлениями стресса представлены в таблице 7.

Таблица 7 – Результаты корреляционного анализа между копинг-стратегиями и проявлениями стресса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Проявление стресса –  спешка, ощущение постоянной нехватки времени | Проявление стресса –  учащенное сердцебиение, боли в сердце | Проявление стресса –  затрудненное дыхание | Проявление стресса –  головные боли | Проявление стресса –  ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами |
| Проблемно-ориентированная копинг-стратегия | r = –0,40 | r = –0,39 | r = –0,43 | r = –0,42 |  |

Продолжение таблицы 7

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия | r = 0,38 |  |  |  | r = –0,39 |

В результате корреляционного анализа показателей копинг-стратегий и причин стресса у студентов были выявлены некоторые взаимосвязи.

На статистически значимом уровне (p≤0,05) было выявлено:

Проблемно-ориентированная копинг-стратегия и спешка, ощущение постоянной нехватки времени, r = –0,40, что говорит об обратно пропорциональной зависимости между проблемно-ориентированной копинг-стратегией и таким проявлением стресса, как спешка, ощущение постоянной нехватки времени.

Проблемно-ориентированная копинг-стратегия и учащенное сердцебиение, боли в сердце, r = –0,39, что говорит об обратно пропорциональной зависимости между проблемно-ориентированной копинг-стратегией и таким проявлением стресса, как учащенное сердцебиение, боли в сердце.

Проблемно-ориентированная копинг-стратегия и затрудненное дыхание, r = –0,43, что говорит об обратно пропорциональной зависимости между проблемно-ориентированной копинг-стратегией и таким проявлением стресса, как затрудненное дыхание.

Проблемно-ориентированная копинг-стратегия и головные боли, r = –0,42, что говорит об обратно пропорциональной зависимости между проблемно-ориентированной копинг-стратегией и таким проявлением стресса, как головные боли.

Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия и ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами, r = –0,39, что говорит об обратно пропорциональной зависимости между эмоционально-ориентированной копинг-стратегией и таким проявлением стресса, как ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами.

Эмоционально-ориентированная копинг-стратегия и спешка, ощущение постоянной нехватки времени, r = 0,38, что говорит о прямо пропорциональной зависимости между эмоционально-ориентированной копинг-стратегией и таким проявлением стресса, как спешка, ощущение постоянной нехватки времени.

Исходя из результатов, можно сделать вывод о том, что чем выше такие проявления стресса, как спешка, ощущение постоянной нехватки времени, учащенное сердцебиение, боли в сердце, затрудненное дыхание и головные боли, тем реже студент выбирает проблемно-ориентированную копинг-стратегию.

Также, было выявлено, что чем выше такое проявление стресса, как спешка, ощущение постоянной нехватки времени, тем чаще студент выбирает эмоционально-ориентированную копинг-стратегию. И чем выше такое проявление стресса, как ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами, тем реже студент выбирает эмоционально-ориентированную копинг-стратегию.

Таким образом, проведенный анализ свидетельствует о том, что существуют различия в выборе студентом копинг-стратегии, в зависимости от причины и проявления стресса.

# 

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На сегодняшний день стресс не является чем-то сверхъестественным. Наоборот, это естественная реакция организма на накопившиеся проблемы, на непрерывную борьбу с трудностями, с которыми каждый человек сталкивается каждый день. Причины, которые вызывают стресс, могут быть самыми разными. Например, такие причины, которые связаны с личной жизнью, с профессиональной и с учебной деятельностью.

Стресс, с которым студенты сталкиваются в своей учебной деятельности, связан, прежде всего, с учебной нагрузкой, с особенностями учебного процесса в высшем учебном заведении. Тем самым стресс влияет непосредственно на психические и соматические функции, на самочувствие студентов. Учебная деятельность в вузе – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. Загруженность студентов в период сессии, безусловно, особенно велика. Настроение студента, его самочувствие, психика и психоэмоциональное состояние находятся в период экзаменационной сессии под влиянием зачетов и экзаменов.

Стратегии преодоления стресса могут быть направлены на выполнение ряда функций, включая изменение стрессогенных условий, отвлечение внимания от стрессовой ситуации и т. д. Авторы отмечают не только наличие большого количества разнообразных конкретных стратегий поведения по преодолению стресса, но главное, зависимость совокупности используемых стратегий от ряда индивидуальных характеристик субъектов (демографических, профессиональных, половых и других) и стрессогенной ситуации, а также их психологических особенностей.

В нашем исследовании изучалось использование студентами таких копинг-стратегий, как: ориентация на задачу или проблему; эмоционально-ориентированная стратегия; избегание; социальное отвлечение; поиск социальной поддержки.

В ходе проведенного исследования нам удалось подтвердить две, выдвинутые нами гипотезы. Первую – о том, что большинство студентов-экономистов в период экзаменационной сессии испытывают учебный стресс.

И вторую – о том, что при совладании со стрессом большинство студентов-экономистов используют проблемно-ориентированную копинг-стратегию, то есть ориентированы на решение проблемы.

Также, мы выяснили, что:

- основными причинами возникновения стресса у студентов являются строгие преподаватели, большая учебная нагрузка, излишне серьезное отношение к учебе и проблемы в личной жизни. у большинства студентов учебный стресс проявляется в виде повышенной отвлекаемости, ухудшения концентрации внимания, ухудшения сна, головных болей, низкой работоспособности и повышенной утомляемости;

- большая часть студентов в качестве приемов снятия стресса используют перерыв в работе или учебе, сон, общение с друзьями или любимым человеком, вкусную еду, прогулки на свежем воздухе;

- в качестве признаков экзаменационного стресса большинство студентов выделяют учащенное сердцебиение, головные и иные боли, скованность, дрожание мышц;

- существуют различия в выборе студентом копинг-стратегии, в зависимости от причины и проявления стресса.

# СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1 Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова // Психологический журнал. – 1994. – № 1 – С. 3–19.

2 Бодров, В. А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В. А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – № 4. – С. 64–74.

3 Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров – М. : ПЕРСЭ, 2006. – 528 с.

4 Вейн, А. М. Предисловие к сборнику научных трудов, посвященных эмоциональному стрессу / А. М. Вейн // Роль эмоционального стресса в генезе нервно-психических заболеваний. – М., 1977. – С. 3–4.

5 Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

6 Вострикова, Д. Д. Учебный процесс как основной фактор постоянного стресса студентов / Д. Д Вострикова, Д. В. Медникова, Д. В. Кущева // Гуманитарное образование в экономическом вузе : материалы V Международной научно-практической заочной интернет-конференции. – М., 2017. – С. 189–194.

7 Доскип, В. А. Профилактика экзаменационного стресса / В. А. Доскип // Школа и психическое здоровье учащихся / Ред. С. М. Громбах. – М., 1988. – 154 с.

8 Захаренко, Т. А. Учебный стресс: причины и проявления / Т. А. Захаренко, Е. И. Кулько // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции. – Екатеринбург : РГППУ, 2017. – С. 480–484.

9 Карбузова, В. А. Учебный стресс у студентов гуманитарных специальностей / В. А. Карбузова, Н. В. Шамилова // Молодой ученый. – 2018. – № 21. – С. 452–454.

10 Карякина, С. Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения / С. Н. Карякина // Ученые записи Орловского государственного университета. – 2010. – № 3–2. – С. 210–215.

11 Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – №6. – С. 417–419.

12 Куликова, Т. И. Психология стресса / Т. И. Куликова // Международный журнал экспериментального образования. – 2016. – №7. – С. 180–181.

13 Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / Ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970. – С. 178–208.

14 Наследов, А. Д. Математические методы психологического исследования. Анализ и интерпретация данных. Учебное пособие / А. Д. Наследов. – СПб. : Речь, 2004. – 392 с.

15 Рассказова Е. И. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Электронный ресурс] / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева // Психологические исследования : электрон. науч. журн. – 2011. – № 3 (17). – Режим доступа: <http://psystudy.ru>. – Загл. с экрана.

16 Селье, Г. Г. Стресс без дистресса / Г. Г. Селье – М. : Прогресс, 2001. – 274 с.

17 Суворова, В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова – М. : Педагогика, 1975. – 208 с.

18 Судаков, К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К. В. Судаков – М., 1998. – 266 с.

19 Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учебное пособие / Ю. В. Щербатых – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.

20 Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс: диагностика, течение, коррекция / Ю. В. Щербатых – Воронеж : Студия «ИАН», 2000. – 168 с.