

Интернет-журнал «Мир науки» / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2018, №4, Том 6 / 2018, No 4, Vol 6 <https://mir-nauki.com/issue-4-2018.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN418.pdf>

Статья поступила в редакцию 15.06.2018; опубликована 03.08.2018

Ссылка для цитирования этой статьи:

Желдоченко Л.Д., Васильченко М.В. Проблема стрессоустойчивости выпускников вуза // Интернет-журнал «Мир науки», 2018 №4, <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN418.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Zheldochenko L.D., Vasilchenko M.V. (2018). The problem of stress resistance of university graduates. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 4(6). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/03PSMN418.pdf> (in Russian)

УДК 159.9

Желдоченко Людмила Дмитриевна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Академия психологии и педагогики
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: ludmilakateryna@yandex.ru

Васильченко Марина Владимировна

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет», Ростов-на-Дону, Россия
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: 2893436@gmail.com

Проблема стрессоустойчивости выпускников вуза

Аннотация. В статье проведен анализ феномена стресса и стрессоустойчивости в научной психолого-педагогической литературе. Рассмотрена проблема стрессоустойчивости в профессиональной деятельности педагога-психолога. Отмечено, что необходимо уже на этапе обучения в вузе, формировать у студентов навыки распознавания и управления собственными эмоциями, мобилизации личностных ресурсов, формировать стрессоустойчивость, как профессионально важное качество будущего педагога-психолога. Представлены результаты эмпирического исследования устойчивости к стрессу у будущих педагогов-психологов на этапе обучения в вузе. Отмечено, что сензитивным периодом неустойчивости к стрессу является начальный этап обучения в вузе, в который включены, как правило, обучающиеся первых курсов. Установлено, что выпускники вуза, овладев в процессе обучения профессиональными знаниями, умениями и навыками, обладают большей стрессоустойчивостью, в сравнении с обучающимися предыдущих курсов. Показаны особенности перцептивной оценки стрессоустойчивости студентов на заключительном этапе обучения. Достоверно точно установлено, что у выпускников преобладает умеренно-выраженный тип стрессоустойчивости.

Представленные результаты эмпирического исследования могут использоваться для доработки и коррекции образовательных программ по направлению «Психолого-педагогическое образование», а также для психолого-педагогического сопровождения обучающихся в вузе.

Ключевые слова: учебная деятельность; профессиональная деятельность; стресс; учебный стресс; стрессоустойчивость; стрессогенные факторы; личностный потенциал

Актуальность представленного исследования обусловлена тем, что на этапе обучения в вузе, для будущих педагогов-психологов важно осознанное представление о специфике будущей профессиональной деятельности, отличающейся регулярными стрессогенными ситуациями, требующими немедленного разрешения и ответственности за принятые решения. Профессиональную деятельность педагога-психолога отличает интенсивное психоэмоциональное взаимодействие с субъектами труда. Поэтому, важно за время обучения в вузе, сформировать у студентов навыки управления эмоциями, мобилизации личностных ресурсов, сформировать стрессоустойчивость, как профессионально важное качество.

Проблеме стресса и стрессоустойчивости посвящены исследования как отечественных, так и зарубежных авторов. Учеными выявлены и описаны различные типы поведения человека в зависимости от наличия у него психологических защитных механизмов и копинг-стратегий, присутствующих в тех или иных стрессовых ситуациях (В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, Л.Р. Гребенников, Е.С. Романова, S. Hobfall, B. Fletcher, S. Folkman, R. Lazarus и др.). Отдельные исследования посвящены стрессоустойчивости в рамках проблем педагогической психологии, но они в основном направлены на изучение и развитие устойчивости к стрессу у педагогов (А.А. Баранов, Л.В. Карапетян, А.А. Напримеров, А.А. Реан, С.В. Субботин и др.). Формирование стрессоустойчивости в учебной деятельности студентов, на сегодняшний день, является малоизученной проблемой, требующей дальнейшей проработки.

Согласно Г. Селье, стресс или адаптационный синдром – это «неспецифическая реакция организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия» [6]. Автор разработал трехкомпонентную структуру стресса: выделил три стадии этого процесса: стадию тревоги; стадию резистентности (адаптации) и стадию истощения.

По мнению В.В. Суворовой, стресс – это «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов» [7, С. 58].

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как особое взаимодействие всех компонентов психической деятельности, в том числе и эмоциональных. Он пишет, что стрессоустойчивость «...можно более конкретно определить как свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [3, С. 24].

По мнению большинства ученых, «стрессоустойчивость» включает такие частные составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность [8].

Согласно эмпирическим исследованиям А.А. Андреевой, факторами, влияющими на развитие стрессоустойчивости и позитивного отношения к учебной деятельности, являются: внешние факторы – педагогическое воздействие, межличностное взаимодействие, система деятельностей в вузе, стимулирование; и внутренние – психофизиологические, социально-психологические, психолого-педагогические особенности личности. Автор отмечает, что стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности является комплексным свойством личности, которое характеризуется необходимой адаптацией студента к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе учебной деятельности [1].

Учеными установлено, что повышение стрессоустойчивости у студентов вузов, не только способствует созданию эмоционально устойчивой, психологически здоровой личности, способной к саморегуляции, успешной адаптации и социализации в обществе, но также способствует развитию положительного отношения к учебной деятельности, что повышает результативность ее показателей [1, 4, 5]. Сформированные навыки саморегуляции и

управления эмоциями снижают уровень личностной тревожности, способствует расширению репертуара конструктивных моделей преодоления стрессовых ситуаций, повышают эффективность как учебной, так и профессиональной деятельности будущего педагога-психолога [2].

В статье представлены результаты, проведенного нами эмпирического исследования по изучению особенностей стрессоустойчивости выпускников вуза. Для подтверждения гипотезы о том, что показатели стрессоустойчивости у выпускников вуза могут быть выше, чем у студентов 1 курса, применялся следующий методологический инструментарий: исследование самооценки стрессоустойчивости с помощью методики С. Коухена и Г. Виллиансона, опросник перцептивной оценки типа стрессоустойчивости Н.П. Фетискина, методы математической и статистической обработки полученных данных: описательная статистика, определение достоверности различий: критерий Фишера.

В исследовании приняли участие студенты 1 и 4 курсов психолого-педагогического направления, в количестве 58 человек. Возрастной интервал респондентов – от 17 до 25 лет. Выборка включает 7 юношей и 51 девушку.

Полученные данные представлены на рисунке 1 (здесь и далее рисунки авторов).

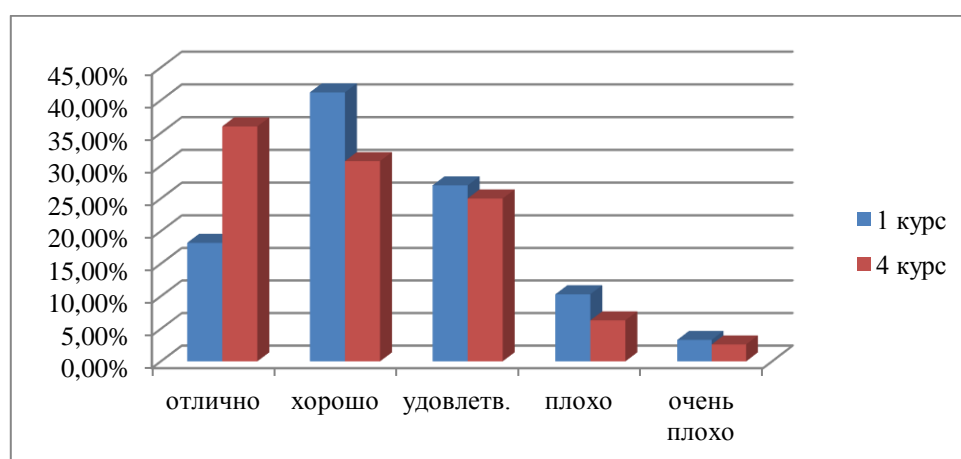


Рисунок 1. Самооценка стрессоустойчивости студентов 1 и 4 курсов в %

Как видно из рисунка, почти треть студентов 1 курса оценивает свою стрессоустойчивость как хорошую (41,2 %). Пятая часть опрошенных – 18,2 %, считает свою стрессоустойчивость отличной, не многим меньше трети (27,0 %) респондентов обладатели удовлетворенной стрессоустойчивости, 10,3 % – студентов 1 курса оценили свою стрессоустойчивость как плохую и 3,3 % говорят об очень плохой стрессоустойчивости.

В группе студентов 4 курса преобладающее большинство (36,0 %) считают свою стрессоустойчивость отличной, 30,7 % – хорошей. Половина опрошенных (25,0 %) считают свою стрессоустойчивость удовлетворительной, только 6,3 % – плохой и 3,3 % – очень плохой.

Следовательно, можно предположить, что студентов 4 курса (выпускников) отличает большая убежденность в своей способности к стрессоустойчивости и уверенность в своих адаптационных возможностях в сравнении со студентами 1 курса.

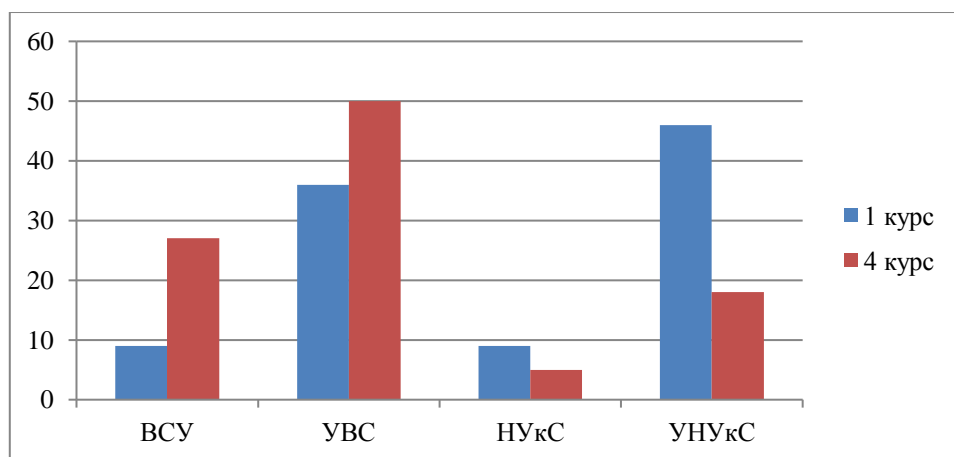
Для проверки высказанного предположения, была проведена статистическая обработка полученных данных с помощью критерия Фишера.

Достоверно значимые различия выявлены в частоте встречаемости таких оценок, как «удовлетворительная» стрессоустойчивость и «очень плохая» стрессоустойчивость. По другим оценкам значимых различий не выявлено. Следовательно, можно сказать, что студенты 1 курса

чаще оценивают свою стрессоустойчивостью как удовлетворительную и очень плохую, они чаще, чем студенты 4 курса чувствуют неуверенность в своей способности справиться с трудностями в личной и учебно-профессиональной деятельности, часто не в силах контролировать раздражение и справиться с непредвиденными ситуациями, требующими немедленного разрешения и ответственности.

Однако необходимо отметить, что студенты, как первых, так и четвертых курсов, указывают на то, что в целом способны справиться с трудными, стрессовыми ситуациями в учебно-профессиональной деятельности и личной жизни.

На рисунке 2. представлены результаты перцептивной оценки типа стрессоустойчивости по Н.П. Фетискину.



Условные обозначения: ВСУ – высокая стрессоустойчивость; УВС – умеренно-выраженная стрессоустойчивость; НУКС – неустойчивость к стрессам; УНУКС – умеренная неустойчивость к стрессам

Рисунок 2. Перцептивная оценка типа стрессоустойчивости (по Н.П. Фетискину) студентов 1 и 4 курсов (в %)

Как видно на рисунке, у половины обучающихся 4 курса (50 %) преобладает умеренно-выраженная стрессоустойчивость, высокая стрессоустойчивость отмечается у 27 % выпускников, умеренная неустойчивость к стрессам показали 18 % студентов 4 курса и 5 % выпускников отличает неустойчивость к стрессам.

У студентов 1 курса преобладает умеренная неустойчивость к стрессам – 46 % респондентов, умеренно выраженная стрессоустойчивость у 39 % первокурсников, высокую стрессоустойчивость показали 9 % студентов 1 курса и 6 % неустойчивость к стрессам.

Следовательно, можно предположить, что выпускники, в большей части, четко определяют цели своей учебно-профессиональной деятельности и выбирают оптимальные пути их достижения. Их отличает стремление справиться с трудностями самостоятельно, способность к анализу возникших трудностей и их преодоление. Студенты 4 курса могут долгое время работать с большим напряжением сил, умеют и стремятся рационально распределять время.

Для проверки высказанного предположения, была проведена статистическая обработка полученных данных с помощью критерия Фишера. Достоверно значимые различия выявлены в показателях высокой стрессоустойчивости студентов 1 и 4 курса и умеренной неустойчивости к стрессам. Показатели умеренно-выраженной стрессоустойчивости находятся в зоне неопределённости. Следовательно, можно заключить, что для студентов 4 курса характерен умеренно-выраженный тип стрессоустойчивости, а студенты 1 курса демонстрируют умеренную неустойчивость к стрессам.

Таким образом, подтверждена гипотеза исследования о том, что показатели стрессоустойчивости у студентов на начальном этапе обучения (1 курс) ниже, чем у выпускников вуза (4 курс).

Более низкие показатели стрессоустойчивости первокурсников могут быть связаны с различными факторами, как объективными, так и субъективными, такими как: смена места жительства и отрыв от родительского дома, иная организация учебного процесса, в сравнении с обучением в школе; недостаточно сформированные навыки самостоятельной организации учебно-профессиональной деятельности и жизни, в целом и др.

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева А.А. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний [Текст]: Дисс. ... канд. психол. наук / А.А. Андреева. М., 2007. 267 с.
2. Васильченко М.В., Желдоченко Л.Д. Феномен профессионального стресса в педагогической деятельности // Интернет-журнал «Мир науки» 2017, Том 5, номер 6 <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN617.pdf>.
3. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. – М.: 2013.
4. Желдоченко Л.Д. Психологические особенности профессиональной деформации педагога социального приюта [Текст]: Дисс. ...канд. психол. наук / Л.Д. Желдоченко. Ростов-на-Дону. 2015. 269 с.
5. Рассказова Е.И., Гордеева Т.О. Копинг-стратегии в психологии стресса: подходы, методы и перспективы [Текст] / Е.И. Рассказова, Т.О. Гордеева / Психологические исследования 2011. № 3. С. 17-28.
6. Селье Г. На уровне целого организма [Текст] / Г. Селье // М: Наука, 2012.
7. Суворова В.В. Психофизиология стресса [Текст] / В.В. Суворова М.: Педагогика, 1985, 208 с.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых // СПб.: Питер, 2006. 256 с.

Zheldochenko Lyudmila Dmitrievna

Southern federal university, Rostov-on-Don, Russia
Academy of psychology and pedagogy
E-mail: ludmilakateryna@yandex.ru

Vasilchenko Marina Vladimirovna

Donskoy state technical university, Rostov-on-Don, Russia
E-mail: 2893436@gmail.com

The problem of stress resistance of university graduates

Abstract. The article analyzes the phenomenon of stress and stress resistance in the scientific psychological and pedagogical literature. The problem of stress resistance in the professional activity of the teacher-psychologist is considered. It is noted that it is necessary at the stage of training at the University, to form students' skills of recognition and management of their own emotions, mobilization of personal resources, to form stress resistance as a professionally important quality of the future teacher-psychologist. The results of empirical research of resistance to stress in future teachers-psychologists at the stage of training at the University are presented. It is noted that the sensitive period of instability to stress is the initial stage of education in the University, which includes, as a rule, students of the first courses. It is established that the graduates of the University, having mastered in the process of training professional knowledge, skills and abilities, have greater stress resistance, in comparison with the students of previous courses. The features of perceptive assessment of stress resistance of students at the final stage of training are shown. Significantly it is well established that graduates can be characterized as moderately severe type of stress. The presented results of empirical research can be used for the improvement and correction of educational programs in the direction of "Psychological and pedagogical education", as well as for psychological and pedagogical support of students at the University.

Keywords: training activities; professional activities; stress; educational stress; stress; stress-factors; personal potential