

#### Список использованной литературы:

1. Столяренко, Л.Д. Основы психологии: Практикум / Л.Д. Столяренко. – Изд. 11-е – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009. – 686 с.
2. Фетискин, Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: Учебное пособие для высших учебных заведений / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – Москва: Изд-во Института Психотерапии, 2005. – 496 с.
3. Сидоренко, Е.В. Методы математической обработки в психологии / Е.В. Сидоренко. – Санкт Петербург: Речь, 2010. – 349 с.
4. Романова, Е.С. 99 популярных профессий: Психологический анализ и профессиограммы / Е.С. Романова. – 2-е изд. – Санкт-Петербург: Питер, 2008. – 460 с.

**Голосова О.Г.** (Научный руководитель – Циркунова Н.И.,  
ст. преподаватель)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

**Введение.** Актуальность темы, выбранной для исследования, состоит в том, что студенты испытывают большие эмоциональные и интеллектуальные нагрузки в процессе обучения. Многие из них недостаточно приспособлены к трудностям самостоятельной жизни, учебной деятельности и обеспокоены перспективами дальнейшей профессиональной деятельности. У большинства студентов появляются проблемы в финансовом и жилищном плане, а также трудности с самостоятельным обеспечением себя питанием, сложности с приёмом и обработкой большого количества информации, неспособности к самоорганизации. Бывшие школьники привыкли, что их проблемы решают взрослые, а теперь они сами взрослые, у которых ещё недостаточно опыта, чтобы справиться со стрессом в учебной и бытовой деятельности. Стресс-спутник студенческой жизни. В период обучения, особенно в самом начале, возникают противоречия, которые влекут за собой различные трудности. Это время самооценки, самоанализа, самоопределения и личностного выбора.

На современном этапе развития системы высшего образования одной из важнейших задач является формирование личности в условиях саморазвития, самореализации и самодостаточности. Студент имеет большие ресурсы для развития. Однако студенты имеют ряд индивидуально-психологических особенностей, которые могут помешать в полной мере решить эту задачу. Среди таких особенностей особое место занимает стрессоустойчивость.

Первым исследователем проблемы стресса стал Ганс Селье, в своей работе «Стресс без дистресса» в 1936 году он обратил внимание на то, что организм в ответ на любое требование среды реагирует напряжением. В дальнейшем проблема стресса получила широкое изучение в концепциях Р. Лазаруса. Психофизиологическую составляющую стресса рассмотрел Ю.А. Александровский. Большую ценность представляют различные исследования причин и уровня стресса у разных категорий людей. В этой области работали такие исследователи, как: О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин, В. Зигерт, Л. Ланг [3].

В условиях современной модернизации образования и внедрения новых государственных образовательных стандартов высшего образования компетентностный подход ориентирован на подготовку специалистов, готовых приступить к выполнению профессиональных обязанностей сразу после окончания учебы, минуя адаптационный период. В связи с этим, становится необходимым не только формировать уровень знаний, но и развивать личностные качества еще на этапе обучения в вузе. Исходя из требований образовательного стандарта к результатам освоения основных образовательных программ, выпускник должен уметь качественно выполнять профессиональные задачи, соблюдая принципы профессиональной этики и контролируя устойчивость своего эмоционального состояния в работе. Развитие стрессоустойчивости еще во время обучения в вузе связано не только с требованием стандарта, но и с необходимостью обучения студентов правильному использованию резервов психики, приемов саморегуляции и снижению эмоционального напряжения.

Цель исследования – изучение уровня стрессоустойчивости у студентов первого курса.

**Материал и методы.** Базой для проведения исследования явилось ВГУ имени П.М. Машерова, общежитие №3. Выборку исследования составляют 20 студентов

первого курса. Методология исследования представлена теоретическим анализом научной литературы, психодиагностическими методами («Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона, «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова.), методы качественного анализа результатов исследования [1].

**Результаты и их обсуждение.** В ходе обработки данных, полученных при тестировании студентов-первокурсников с помощью «Теста самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона, получены следующие результаты: у 50% респондентов (10 человек) выявлен средний уровень стресса. У 40% опрошенных (8 человек) выявлен низкий уровень стресса и у 10% студентов (2 человека) выявлен высокий уровень стресса. Результаты представлены графически в виде диаграммы на рисунке 1.



Рисунок 1 – Самооценка стрессоустойчивости у студентов первого курса по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона

Для уточнения уровня стрессоустойчивости была проведена дополнительная методика «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова, с помощью которой были получены следующие результаты: у 80% опрошенных (16 человек) выявлен высокий уровень стрессоустойчивости. У 15% испытуемых (3 человека) выявлен средний уровень стрессоустойчивости. И у 5% респондентов (1 человек) выявлен низкий уровень стрессоустойчивости.



Рисунок 2 – Самооценка стрессоустойчивости у студентов первого курса по результатам методики «Тест на самооценку стрессоустойчивости личности» Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова

Проанализировав полученные данные при тестировании студентов-первокурсников, представленные на рисунке 1 и на рисунке 2, мы можем сделать вывод о том, что диапазон показателей колеблется от среднего уровня стрессоустойчивости до высокого уровня.

**Заключение.** Данное исследование было направлено на изучение уровня стрессоустойчивости у студентов первокурсников. Проведя анализ полученных результатов, можно сделать выводы о том, что студенты первого курса могут предотвращать стрессовые ситуации, но не всегда так, как хотелось бы, иногда попадают под негативное влияние стресса. Большинство умеют контролировать свои эмоции, не подвержены частым сменам настроения и редко испытывают стрессовое состояние. Студенты первого курса оказались в непривычной ситуации, им необходимо адаптироваться к новым условиям жизни, учиться преодолевать трудности самостоятельно, несмотря на это они способны осознанно принимать решения в стрессовой ситуации, оценивать и прогнозировать свои действия.

#### Список использованной литературы:

1. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса: практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина // М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
2. Лазарус, Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Эмоциональный стресс / Р.С. Лазарус / Под ред. Л. Лева. – Л., 1970. – 127 с.
3. Прохоров, А.О. Практикум по психологии состояний / О.А. Прохоров / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
4. Серебрякова, Т.А. Психология стресса: Учебное пособие / Т.А. Серебрякова. – Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. – 143 с.

**Гордеева И.Г.** (Научный руководитель – Поташёва Ю.Л.  
ст. преподаватель)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## ПРОЯВЛЕНИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Введение.** Творческие способности являются довольно специфическими особенностями человека, которые дают возможность не только использовать действительность, но и видоизменять ее. Необходимо отметить, что чем выше развиты какие-либо способности человека, то тем больше творческих возможностей открывается в любом виде деятельности.

Старший дошкольный возраст сензитивен как для образного мышления, так и воображения, психического процесса, который является основой творческой деятельности. Поэтому развитие творческих способностей в детском возрасте – это одна из главных задач воспитания детей в дошкольном возрасте.

Проблема развития творческих способностей в старшем дошкольном возрасте становится все более актуальной, так как в современной педагогической литературе данный вопрос остается изучен не до конца. В практике работы дошкольных учреждений программы обучения не ориентированы конкретно на развитие творческих способностей ребенка. Скорее оно носит стихийный и бессистемный характер. Воспитатели не развивают способность к созданию образа, а значит и не развивают воображение, не создают всех необходимых условий для появления всех соответствующих чувств, не создают такие ситуации, при которых ребенок сможет применять свои новые знания и умения в новых условиях.

Изучением данной темы занимались такие авторы как Е.А. Флерица, Т.С. Комарова, Н.П. Сакулина, А.В.Запорожец, В.В. Давыдов, Н.Н. Подьякова, А.В.Никитина, Г.Н. Давыдова, Д.Б. Эльконин, А.Н. Леонтьев, Е. И. Радина, Т.А. Макарова, В.Г. Нечаева, В.Г. Логинова, Д.В. Сергеева, Л.В. Занков, И.Я. Лернер, Н.М. Скаткин, Д.Б. Богоявленская, В.В. Давыдов, Н.Д. Дружинин, Н.С. Лейтес, А.М. Матюшкин, С.Л. Рубинштейн и другие.

Поэтому изучение темы «Проявление творческих способностей детей старшего дошкольного возраста» актуально на сегодняшний день.