

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ЕЕ ОСОБЕННОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА

В последние десятилетия большое внимание привлекают проблемы формирования самодостаточной личности профессионала, способной к саморегуляции и саморазвитию. Многими исследователями отмечается, что для реализации данной проблемы необходимо развитие ряда индивидуальных психологических особенностей человека, в частности – стрессоустойчивости. Стрессоустойчивость в психологии рассматривается как совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства [1].

Одним из сильных стрессовых факторов выступает поступление в высшее учебное заведение. Поступление в вуз начинается у абитуриента со стрессовой ситуации и продолжается в течение всего обучения в учебном заведении. Проблемы с финансами, жилищные проблемы, самостоятельное обеспечение себя питанием, сложность с переработкой большого количества информации, зачеты, экзамены – все это является источником стресса [2]. Вчерашний абитуриент вынужден преодолевать все те трудности, с которыми он неизбежно сталкивается, попадая в новую для него ситуацию в вузе. Новизна обучения в вузе состоит в том, что здесь используются иные, чем в школе, формы и методы организации учебного процесса – подача нового материала, контроль, отчетность и т.д. При обучении в вузе студент должен проявлять гораздо больше самостоятельности, умения правильно организовать работу, учитывать и распределять время и т.д. В любом случае обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих студентов [3].

Адаптация первокурсников к новым факторам и событиям в их жизни, а именно: незнакомые обстоятельства, новая обстановка, возможно, условия жизни представляет собой достаточно длинный по времени процесс. Проходит достаточно много времени, прежде чем студент сможет адаптироваться к новым условиям, поэтому, именно в это время, для первокурсников характерно высокое количество стрессовых ситуаций, в которых учащиеся испытывают огромный стресс, а также нервно-психическое напряжение.

Целью исследования является изучение особенностей стрессоустойчивости студентов 1 курса.

Материал и методы. Для решения исследовательских задач использовался комплекс взаимодополняющих методов: изучение и анализ научной литературы по исследуемой проблеме; эмпирическое исследование – опросник психологической устойчивости к стрессу (ОПУС) Е.В. Распопина; методы математической статистики, обеспечивающие качественный и количественный анализ результатов. Исследование стрессоустойчивости проводилось на базе Витебского государственного университета имени П.М. Машерова. В исследовании приняли участие студенты специальности 1 курса. Объем исследуемой выборки составляет 14 человек.

Результаты и их обсуждение. По результатам диагностики было выявлено, что у 14,28% респондентов (2 человека) высокий уровень стрессоустойчивости, у 28,57% респондентов (4 человека) низкий уровень стрессоустойчивости, у 57,14% респондентов (8 человек) средний уровень стрессоустойчивости. Результаты исследования говорят о том, что большинству числу людей из выборки присущ средний уровень стрессоустойчивости, что говорит о том, что человек способен справляться с трудностями и разочарованиями (может быть, не сразу, а спустя какое-то время), благополучно переживать неблагоприятные события.

Также было установлено, что по шкале негативной социальной оценки у 14,28 % респондентов выявлен высокий уровень, у 50 % респондентов – средний уровень, и у 35,7 % респондентов низкий уровень. Таким образом, устойчивость личности первокурсников по отношению к эмоционально насыщенным, конфликтогенным ситуациям межличностного взаимодействия является не высокой. По шкале негативной самооценки у 7,14 % респондентов выявлен высокий уровень, у 14,28% респондентов выявлен средний уровень, у 78,57 % респондентов – низкий уровень. Исходя из результатов данной школы можно сделать вывод, что у большего числа респондентов отражается степень устойчивости позитивной самооценки личности в противовес тенденции к стрессогенной неудовлетворенности теми или иными аспектами своего «Я». По шкале неопределенности у 7,14 % респондентов выявлен высокий уровень, у 14,28% респондентов – средний уровень, у 78,57 % респондентов – низкий уровень. Исходя из результатов данной школы можно сделать вывод, что у большего числа респондентов отражается слабая устойчивость личности к ситуациям неопределенности, неизвестности.

Заключение. Проведенное исследование показало, что проблема стрессоустойчивости является актуальной проблемой студентов первого курса. Полученные в исследовании данные помогут в планировании дальнейшего эмпирического исследования и разработке программ содействия адаптации студентов первого курса к обучению в вузе и формированию стрессоустойчивости.

Список использованной литературы:

1 Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис.... канд. психол. наук: 19.00.13 / М.Л. Хуторная. -Тамбов, 2007. – 182 с.

2 Надумович, И.О. Гендерные аспекты стрессоустойчивости студентов / И.О. Надумович; науч. рук. Шмуракова М.Е. // Психологическая студия: сборник научных статей студентов, магистрантов, аспирантов, молодых исследователей кафедры психологии ВГУ имени П. М. Машерова. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2022. – Вып. 15. – С. 152–154. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/33345> Дата обращения 07.02.2024).

3 Шмуракова, М.Е. Особенности учебной мотивации студентов первого курса / М.Е. Шмуракова // Наука – образованию, производству, экономике : материалы XX(67) Регион. науч.-практ. конференции преподавателей, науч. сотрудников и аспирантов, Витебск, 12-13 марта 2015 г. : в 2 т. – 2015. – Т. 2. – С. 79-80. URL: <https://rep.vsu.by/handle/123456789/6130> (Дата обращения 07.02.2024).

Зайцева И.И.

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова
Научный руководитель – Богомаз С.Л., канд. психол. наук, доцент

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ КАК ИНДИКАТОР, ВЛИЯЮЩИЙ НА ФОРМИРОВАНИЕ «Я-КОНЦЕПЦИИ»

«Я-концепция» или же самоконцепция – это представление человека о себе. «Я-концепция» включает в себя убеждения, ценности, желания, навыки, опыт, которые человек приобретает в течение жизни. «Я-концепцию» каждого человека можно разбить на несколько частей, а именно: «Я-реальное», «Я-идеальное», «Я-зеркальное» и др. «Я-образы» помогают понять человеку, каким он является на самом деле, каким бы он хотел быть, каким он представляется окружающим, каким его видят на работе и т.д. На