

Бабушкина Ксения Андреевна

Магистрант

Направление: Психология

Магистерская программа: Общая психология и история психологии

Взаимосвязь стрессоустойчивости и показателей темперамента у студентов разных курсов

Аннотация. Статья посвящена вопросам взаимосвязи стрессоустойчивости и показателей темперамента у студентов разных курсов. Студенты часто подвержены стрессовым ситуациям, в этом возрасте происходит самоанализ личности и профессиональное самоопределение. Эффективность деятельности студентов определяется не только полученными знаниями, но и их темпераментом, и уровнем стрессоустойчивости.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, темперамент, стресс, профилактика.

В настоящее время одной из важнейших задач является формирование самодостаточной личности, и студенты обладают ресурсами для её развития. Стрессоустойчивость и темперамент выступают как важный психологический фактор, который обеспечивает успешность выполнения всех видов деятельности студентов, эти факторы необходимо изучать для обеспечения успешной адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе и для повышения эффективности их деятельности [3, с. 12]..

Студенты часто подвержены стрессовым ситуациям, в этом возрасте происходит самоанализ личности и профессиональное самоопределение, это пора экзаменов, что тоже выступает как стрессовый фактор. Эффективность деятельности студентов определяется не только полученными знаниями, умениями и навыками, но и их темпераментом, и уровнем стрессоустойчивости. Низкий уровень стрессоустойчивости влияет на

успешность выполнения учебной деятельности, такой уровень требует повышенных усилий и приводит к снижению работоспособности и эффективности деятельности, а также к деформации личностных качеств [1, с. 26].

Стрессоустойчивость и темперамент выступает как важный психологический фактор, который обеспечивает успешность выполнения всех видов деятельности студентов. На основании изученной литературы по теме исследования можно сделать выводы о том, что существует множество определений понятия «стресс». Согласно Гасну Селье, стресс – это неспецифический ответ организма на предъявление ему каких-либо требований [6, с. 84].

Студенчество, как возрастная категория, представляет собой фазу, которая является переходной от полового созревания к зрелости. Студенческая жизнь полна необычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение [4, с. 32].

Стресс – это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента, он может иметь как негативные последствия, так и стимулировать студентов на выполнение учебной деятельности. Необходимо повышать стрессоустойчивость студентов для того, чтобы они могли без негативных последствий для своего здоровья справляться с учебными нагрузками и для успешной адаптации к условиям обучения в вузе [2, с. 14]. Под темпераментом понимаются индивидуально-своеобразные свойства психики, которые определяют динамику психической деятельности человека, его поведения, и они остаются неизменными в зрелом возрасте и в своей связи характеризуют тип темперамента. Впервые слово «темперамент» ввел древнегреческий врач Гиппократ и понимал под ним анатомофизиологические и психологические особенности человека. Он считал, что темперамент определяется нарушением пропорций четырех жидкостей в теле [5, с. 115].

В исследовании приняло участие 60 студентов первого и четвертого курсов разных специальностей, обучающихся в Курганском Государственном

Университете. Для проведения методик были выбраны юноши и девушки в возрасте от восемнадцати до двадцати трех лет, из них 15 юношей и 45 девушек.

Исследование проводилось в 2018–2019 гг. и включало три этапа:

1. Организационный. Разработка методологии, подбор и проверка методов исследования;
2. Эмпирический. Проведение основного этапа эмпирического исследования;
3. Аналитический. Применение методов математической статистики для анализа результатов проведенного исследования.

Для диагностики показателей темперамента и уровня стрессоустойчивости студентов первого и четвертого курсов были использованы следующие методики:

1. Методика диагностики темперамента Яна Стреляу.
2. Тест – опросник Г. Айзенка EPi, адаптирован А.Г. Шмелевым.
3. Анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость).
4. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коэна и Г. Вильянсона.

Проведенное исследование позволило ответить на вопрос, каков уровень стрессоустойчивости у студентов первого курса, у которых завершается процесс адаптации к обучению в вузе. Этот показатель мы сравнили с соответствующим показателем у студентов четвертого курса. Оказалось, что студенты первого курса отличаются более низким уровнем стрессоустойчивости, чем студенты четвертого курса, что делает процесс адаптации более длительным. По показателям Нейротизма, Экстраверсии, Силы Процессов Торможения, Подвижности Нервных Процессов между группами студентов первого и четвертого курсов значимых различий не выявлено. Студенты первого курса отличаются по показателю Силы Процессов Возбуждения от студентов четвертого курса. Различия значимы на однопроцентном уровне. Преимущества по этому показателю у студентов четвертого курса.

Согласно результатам, полученным по методике диагностики темперамента Я. Стреляу, можно говорить о том, что у студентов первого курса наблюдаются средние показатели по шкале «Сила процессов возбуждения», а у четвертого курса высокие показатели. Также по шкале «Сила процессов возбуждения» у первого курса не наблюдался низкий уровень силы процессов возбуждения, в то время как у четвертого курса он присутствовал. Показатели по шкалам «Сила процессов торможения» и «Подвижность нервных процессов» у обеих групп имеют высокий показатель, внутри каждой группы имеются высокие и средние показатели по последним двум шкалам, низкие показатели не выявлены.

Таким образом, проведенное исследование позволило ответить на вопрос, каков уровень стрессоустойчивости у студентов первого курса, у которых завершается процесс адаптации к обучению в вузе. Этот показатель мы сравнили с соответствующим показателем у студентов четвертого курса. Оказалось, что студенты первого курса отличаются более низким уровнем стрессоустойчивости, чем студенты четвертого курса, что делает процесс адаптации более длительным.

В ходе нашего исследования более высокую и дифференцированную оценку стрессоустойчивости дал Бостонский тест, по сравнению с тестом самооценки стрессоустойчивости С. Коэна и Г. Вильянсона. По опроснику С. Коэна и Г. Вильянсона не выявлено статистически значимых различий в уровне стрессоустойчивости у студентов первого и четвертого курсов. По показателям Нейротизма, Экстраверсии, Силы Процессов Торможения, Подвижности Нервных Процессов между группами студентов первого и четвертого курсов значимых различий не выявлено. Студенты первого курса отличаются по показателю Силы Процессов Возбуждения от студентов четвертого курса. Различия значимы на однопроцентном уровне. Преимущества по этому показателю у студентов четвертого курса.

В группе студентов первого курса было выявлено 11 человек, имеющих средний показатель по методике Бостонский тест, низких показателей выявлено

не было. У остальных студентов показатель стрессоустойчивости находится на уровне выше среднего или на высоком. Чем выше показатель по методике, тем ниже уровень стрессоустойчивости человека.

Таким образом, можно сказать, что лишь 11 человек из общей выборки первокурсников, что составляет 36,7%, обладают оптимальной устойчивостью к воздействию стрессовых ситуаций. Среди этих 11 человек по шкале «Экстраверсия», методики теста-опросника EPi Айзенка, адаптированного А.Г. Шмелевым, было выявлено 8 амбивертов, что составило 72,7%, 2 потенциальных экстраверта и один потенциальный интроверт. По шкале «Нейротизм» опросника Айзенка среди студентов, обладающих хорошей стрессоустойчивостью, четыре человека имеют высокие показатели эмоциональной нестабильности, то есть, склонны к проявлению тревоги и беспокойства. У остальных стрессоустойчивых студентов показатели нейротизма в норме.

На основании этого можно сделать вывод о том, что большинство стрессоустойчивых первокурсников относится к амбивертам и нормостеникам, а также потенциальным дискордантам. Таким образом, для стрессоустойчивого первокурсника характерно сочетание качеств как интроверта, так и экстраверта, они являются людьми, которые не склонны к беспокойству, устойчивы по отношению к внешним воздействиям, вызывают доверие у других людей, склонны к лидерству, они могут проявлять чувствительность, эмоциональность и тревожность, и в целом, такие люди имеют в меру напряженную жизнь и испытывают соответствующий ей уровень стресса (эустресса).

Литература

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. Казань: Изд-во Казанского университета, 1987.
2. Батаршев А.В. Темперамент и характер. Психологическая диагностика. М.: Владос-Пресс, 2001.

3. Запесоцкий А.И. Молодежь в современном мире. Проблемы индивидуализации и социально-культурной интеграции. СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского гуманитарного ун-та профсоюзов, 1996.

4. Климов Е.А. Психология профессиональной деятельности: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Издательский центр «Академия», 2004.

5. Кречмер Э. Теория темпераментов. Психология индивидуальных различий: хрестоматия / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, В.Я. Романова. Изд. 3-е, перераб. и доп. М.: АСТ: Астрель, 2008.

6. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Эмоциональный стресс: сборник статей. Л.: Медицина, 1970.

© Бюллетень магистранта 2020 год № 1