

УДК 159.9.07

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ДИАГНОСТИКА, КОРРЕКЦИЯ И РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Распопин Е. В.

НОУ ВПО «Гуманитарный университет», Екатеринбург, Россия (620144, Екатеринбург, ул. Сурикова, 24А), e-mail: spgu@mail.ru

В исследовании ставилась задача проведения психологической диагностики, коррекции и развития стрессоустойчивости студентов вуза. Психологическая диагностика стрессоустойчивости студентов проводилась с помощью авторской методики, предназначенной для исследования устойчивости к стрессу и его источникам. Согласно теоретической модели, лежащей в основе методики, стресс вызывают те события, которые оцениваются личностью как стрессогенные. Существуют три потенциальных источника стресса: сам человек, другие люди и мир в целом. Если им дается стрессогенная оценка, то возникает стресс, а оцениваемый объект выступает в качестве источника стресса. Устойчивость к стрессу проявляется нестрессогенной оценкой этих объектов. В связи с этим коррекция и развитие стрессоустойчивости в данном исследовании заключались в формировании нестрессогенного отношения студентов к себе, другим людям и окружающему миру в целом. Диагностические и коррекционные мероприятия строились по плану «тест – воздействие – ретест» с привлечением контрольной группы.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическая диагностика, психологическая коррекция, психодиагностическая методика.

PSYCHOLOGICAL DIAGNOSIS, CORRECTION AND DEVELOPMENT OF TOLERANCE TO THE STRESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Raspopin E. V.

KNOW VPO "Humanitarian University", Ekaterinburg, Russia (620144, Ekaterinburg, ul. Surikov, 24A), e-mail: spgu@mail.ru

The research task was to conduct a psychological diagnosis, correction and development of resistance to the stress of the students of the university. Psychological diagnostics stress resistance was carried out by the author's methodology, designed to study the resistance to stress and its sources. The theoretical model underlying the method, the stress causing events that are evaluated as individual stressors. There are three potential sources of stress: the man himself, other people and the world in general. If they are given a stressful assessment, there is a stress, and valued object acts as a source of stress. Stress resistance appears not stressful assessment of these facilities. In connection with this correction, and the development of resistance to stress in this study was the formation of students' attitudes are not stressful to yourself, other people and the outside world in general. Diagnostic and corrective actions were based on the plan "test - Impact - retest" involving the control group.

Keywords: resistance to stress, psychological diagnosis, psychological adjustment, psychodiagnostic technique.

Введение

Учебно-профессиональная деятельность студентов вузов характеризуется наличием большого количества различных стрессогенных факторов. В их числе особое место занимают информационные нагрузки, сложность изучаемого материала, умственное утомление, экзаменационный стресс, бытовые и финансовые проблемы, трудности адаптации в учебном коллективе и во взаимоотношениях с преподавателями [4].

Все это обуславливает актуальность своевременной психологической диагностики, коррекции и развития стрессоустойчивости студентов вузов. В свою очередь, для реализации данных задач необходимы адекватные психодиагностические и психокоррекционные средства и методики.

Одной из таких психодиагностических методик стала разработанная нами Шкала устойчивости к источникам стресса (ШУИС) [3]. Данная методика была разработана в рамках когнитивной теории стресса S.Folkman & R.S. Lazarus [6, 7] и рационально-эмоциональной поведенческой терапии (РЭПТ) А. Эллиса [5]. Соответственно, для психокоррекции и развития стрессоустойчивости студентов был выбран метод РЭПТ.

Цели работы

Данная работа ставила перед собой реализацию двух основных целей.

1. Психокоррекция и развитие стрессоустойчивости студентов, обнаруживших низкий уровень стрессоустойчивости по Шкале устойчивости к стрессу.

2. Расширение представлений о психодиагностических возможностях данной методики. Предполагалось, что если методика достаточно чувствительна к оценке актуального уровня развития изучаемого свойства, то она позволит отследить динамику развития данного свойства во времени под воздействием целенаправленных психокоррекционных и развивающих мероприятий.

Материал и методы исследования

Итак, для психодиагностики стрессоустойчивости студентов была использована Шкала устойчивости к источникам стресса (ШУИС) [3]. В соответствии с теоретической моделью методики, стресс вызывают те явления и события, которые на основании субъективной оценки интерпретируются личностью как угроза, ущерб или вызов [6, 7]. Данная оценка является стрессогенной. Все многообразие потенциальных источников стресса может быть сведено к трем переменным: сам человек, другие люди и окружающий мир в целом [5]. Если им дается стрессогенная оценка, то развивается состояние стресса, а оцениваемый объект выступает в качестве источника стресса. Напротив, устойчивость к стрессу проявляется нестрессогенной (толерантной или позитивной) оценкой личностью себя, других людей и окружающего мира.

Методика содержит следующие шкалы:

1. Шкала «Я сам»: содержит характеристики и параметры для самооценки испытуемым особенностей собственной личности на предмет их релевантности угрозе, вреду и/или вызову.

2. Шкала «Другие люди»: содержит характеристики и параметры для оценки испытуемым особенностей поведения окружающих людей на предмет их релевантности угрозе, вреду и/или вызову.

3. Шкала «Мир вокруг»: содержит характеристики и параметры для оценки испытуемым особенностей окружающего мира в целом на предмет их релевантности угрозе, вреду и/или вызову.

0. Общая шкала. Отражает общий уровень устойчивости к источникам стресса.

Методика позволяет исследовать, по отношению к каким источникам стресса у испытуемых устойчивость выше или ниже, и на основании обобщенной устойчивости к различным источникам стресса сделать вывод об общем уровне стрессоустойчивости. Количественные показатели методики спроектированы таким образом, что, чем выше сумма баллов по шкалам, тем выше уровень устойчивости к соответствующим источникам стресса и стрессоустойчивости в целом.

Психокоррекционные мероприятия осуществлялись в рамках рационально-эмоциональной поведенческой терапии А. Эллиса [5]. Согласно данному подходу, источником нездоровых негативных эмоций и стресса являются иррациональные оценки и взгляды в отношении себя, других людей и окружающего мира (догматические требования, драматизация, низкая толерантность к фрустрации, принижение себя и других). Соответственно, для того чтобы избавиться от нездоровых негативных эмоций и стресса, необходимо скорректировать иррациональные суждения и взгляды и изменить их на рациональные взгляды (недогматические предпочтения, объективная оценка негативных сторон, высокая толерантность к фрустрации, принятие себя и других). Коррекционно-развивающие занятия проводились в групповой форме. По характеру занятия организовывались как дидактические (обучающие). В начале каждого занятия ведущий обучал участников группы различным техникам диагностики, коррекции и решения проблем, затем участники тренировались друг с другом в их применении. Общая продолжительность работы составила 10 занятий.

Выборку исследования составили две группы испытуемых, студентов вуза, со сниженной устойчивостью к стрессу и его источникам по данным ШУИС. Первая группа – экспериментальная, вторая группа – контрольная. В каждую группу было включено по 15 человек.

Процедура исследования была организована следующим образом.

На первом этапе результаты по ШУИС, полученные в контрольной и экспериментальной группе, сравнивались между собой при помощи t-критерия Стьюдента для независимых выборок [2].

После этого в экспериментальной группе реализовывались психокоррекционные мероприятия, направленные на коррекцию сниженной устойчивости к стрессу и развитие стрессоустойчивости. В контрольной группе никаких воздействий в отношении испытуемых не осуществлялось.

По завершении работы испытуемые в экспериментальной и контрольной группах вновь тестировались при помощи шкалы устойчивости к стрессу, и полученные результаты сравнивались между собой.

Кроме этого, оценивались сдвиги показателей по шкалам в контрольной и экспериментальной группах от первого ко второму тестированию. Сдвиги оценивались с помощью t-критерия Стьюдента для зависимых выборок [2].

Таким образом, для оценки эффективности психокоррекции использовался план типа «тест – воздействие – ретест» с контрольной и экспериментальной группами [1]. Согласно данному плану, показателями эффективности психокоррекции будут являться увеличение показателей измеряемых переменных в экспериментальной группе от первого ко второму тестированию и увеличение данных показателей по сравнению с контрольной группой.

Результаты исследования

Итак, на первом этапе психокоррекции выявлялись основные источники стресса у испытуемых: собственное «Я», другие люди или окружающий мир в целом. После этого определялись основные иррациональные суждения в отношении данных переменных и проводились коррекционные мероприятия, направленные на ослабление и изменения этих суждений на рациональные суждения. После этого оценивалась эффективность проведенной работы согласно плану исследования. Сравнивались сдвиги показателей по шкалам в группах и различия показателей по шкалам между группами. Результаты сравнения представлены в таблицах 1, 2 и 3.

Таблица 1

Показатели по шкалам методики в экспериментальной и контрольной группах до психокоррекции

	Шкалы методики			
	Я сам	Другие люди	Мир вокруг	Общая
M1	42,13	39,6	37	118,73
σ_1	3,27	3,74	5,04	7,69
M 2	41,47	38,4	36,73	116,6
σ_2	2,88	3	5,78	6,63
t	0,59	0,97	0,14	0,81
p	Не значимы	Не значимы	Не значимы	Не значимы

Таблица 2

Показатели по шкалам методики в экспериментальной и контрольной группах после психокоррекции

	Шкалы методики			
	Я сам	Другие люди	Мир вокруг	Общая
M1	50,47	49,73	49,93	150,13
$\sigma 1$	2,83	3,03	1,71	3,72
M2	41,53	38,8	37,27	117,6
$\sigma 2$	2,75	2,43	4,96	6,2
t	8,85	10,93	9,38	17,4
p	0,01	0,01	0,01	0,01

Примечания к таблицам 1 и 2:

M1 – средние значения по шкалам методики в экспериментальной группе;

$\sigma 1$ – стандартные отклонения по шкалам в экспериментальной группе;

M2 – средние значения по шкалам в контрольной группе;

$\sigma 2$ – стандартные отклонения по шкалам в контрольной группе;

t – значение t-критерия Стьюдента;

p – уровень значимости различий.

Таблица 3

Оценка сдвигов значений по шкалам методики в контрольной и экспериментальной группах

Шкала методики	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	M1	M2	t	p	M1	M2	t	p
Общая	41,47	41,53	0,1	Не значимы	42,13	50,47	10,54	0,01
Я сам	38,4	38,8	0,69	Не значимы	39,6	49,73	8,3	0,01
Другие люди	36,73	37,27	1,04	Не значимы	37	49,93	9,44	0,01
Мир вокруг	116,6	117,6	1,32	Не значимы	118,73	150,13	19,87	0,01

Примечания к таблице 3:

M1 – среднее по результатам первого тестирования;

M2 – среднее по результатам повторного тестирования;

t – значение t-критерия Стьюдента;

p – уровень значимости сдвига.

Как видно из таблиц, на момент первого тестирования результаты по шкалам в обеих группах статистически значимых различий не имели. Это свидетельствует в пользу того, что по параметрам изучаемых переменных на момент начала исследования обе группы находились практически в равных условиях. На момент повторного тестирования результаты по шкалам в контрольной группе остались прежними, результаты в экспериментальной группе статистически значимо увеличились. При этом по результатам проведенной работы устойчивость к источникам стресса участников экспериментальной группы статистически значимо превысила устойчивость к стрессу участников контрольной группы. Также

показатели стрессоустойчивости экспериментальной группы статистически значимо выросли от первого к повторному тестированию.

Выводы

1. В результате проведенной работы у участников экспериментальной группы выросли показатели устойчивости к стрессу и его источникам.

2. Исследование показало чувствительность методики ШУИС к изменению показателей изучаемых с ее помощью переменных под воздействием психокоррекционных мероприятий. В свою очередь, это позволяет сделать вывод о том, что методика пригодна для использования в области психологического консультирования и психокоррекции.

Список литературы

1. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология. – СПб.: Питер, 2000. – 320 с.
2. Кутейников А. Н. Математические методы в психологии. – СПб.: Речь, 2008. – 172 с.
3. Распопин Е. В. Шкала устойчивости к источникам стресса // Современные проблемы науки и образования. – 2012. – №6; URL: www.science-education.ru/106-7193 (дата обращения: 09.10.2012).
4. Распопин Е. В., Шаманова Т. А. Кризис первого года обучения в вузе: феноменологический аспект // Психолого-педагогические исследования в системе образования: Материалы Всероссийской научно-практической конференции: В 7 ч. Ч. 6 / Отв. ред. Д. Ф. Ильясов. – М.; Челябинск: Образование, 2005. – С. 22 – 24.
5. Эллис А., Драйден У. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии. – СПб.: Речь, 2002. – 352 с.
6. Folkman S., Lazarus R. S. An analysis of coping in a middle age community sample // Journal of Health and Social Behavior. – 1980. – Vol. 21. – P. 219 – 239.
7. Lazarus R. S., Folkman S. Coping and adaptation // The Handbook of Behavior Medicine. – 1984. – New York: Guilford. – P. 282 – 325.

Рецензенты:

Бусыгина Инна Сергеевна, доктор психологических наук, доцент, заведующая кафедрой управления персоналом НОУ ВПО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург.

Зотова Ольга Юрьевна, доктор психологических наук, доцент, заместитель декана по развитию факультета социальной психологии НОУ ВПО «Гуманитарный университет», г. Екатеринбург.