

Стратегии совладания с учебными нагрузками у работающих студентов

Научный руководитель – Качина Анастасия Александровна

Петрова Анна Евгеньевна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Москва, Россия

E-mail: anna.petrovvaaaa@yandex.ru

Один из самых важных вопросов, волнующих студентов ВУЗов, - это вопрос о трудоустройстве. Наиболее распространенные социально-экономические причины поиска работы - переезд в другой город, попытки строить семью, переезд от родителей. В этот же момент возникает и другой вопрос - как совместить учебу в ВУЗе и работу. В результате - трудно избежать излишних физических и моральных нагрузок и других причин стрессового состояния.

Актуальность данной проблемы связана с тем, что у студентов, совмещающих процесс обучения с работой, часто падает уровень успеваемости, они не всегда имеют возможность уделять достаточное время работе. Кроме того, многие студенты идут работать не по специальности. Для самих студентов такая высокая загруженность чревата развитием проблем со здоровьем, нехваткой времени для удовлетворения своих социальных и досуговых потребностей. Как сами студенты могут совладать со стрессовыми состояниями, чтобы эффективность их деятельности не снижалась?

Это лишь небольшой круг проблем, с которыми сталкиваются работающие студенты и который может сказаться на здоровье будущего общества в целом. В связи с чем высоки уровень интереса к данной проблеме и желание найти пути ее решения.

Цель исследования: проанализировать стратегии совладания со стрессом студентов, совмещающих работу и учебу в ВУЗе.

Объект исследования: стрессовые состояния у студентов, совмещающих учебную деятельность и работу.

Предмет исследования: стратегии совладания со стрессом у работающих студентов.

Задачи исследования:

1. Выявить наиболее значимые стресс-факторы у работающих студентов.
2. Рассмотреть основные стратегии совладания со стрессовыми состояниями у работающих студентов.
3. Проанализировать взаимосвязь стратегий совладания, уровня переживаемого стресса и уровня успеваемости работающих студентов.

Методики исследования:

1. «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман (Вассерман и др., 2009)
2. Авторская анкета, включающая в себя три части, в которых респонденты должны были:
 - а. оценить уровень переживаемого стресса по 10-балльной шкале;
 - б. описать 5 наиболее значимых стресс-факторов, связанных с совмещением учебной и профессиональной деятельности;
 - в. описать 3 способа, помогающих справиться со стрессовыми состояниями.

Выборка:

Выборку составили 44 человека в возрасте от 18 до 23 лет (средний возраст - 20 лет), из них - 30 женщин (что составило 68,2% выборки) и 14 мужчин (что составило 31,8% выборки). В качестве респондентов выступили студенты ВУЗов различных специальностей обучения 2-6 курсов обучения.

В ходе опроса участников исследования были получены следующие **результаты**:

1. Средний уровень стресса среди всех опрошенных по 10-балльной шкале составил 6,8.
2. Наиболее значимыми стресс-факторами для студентов оказались: учеба и/или связанные с ней нагрузки (59% опрошенных), проблемы в отношениях с близкими людьми (50% опрошенных), работа и/или связанные с ней нагрузки (41% опрошенных), нехватка свободного времени (41% опрошенных) и недостаток сна (27% опрошенных).
3. Самыми предпочитаемыми способами совладания со стрессовыми состояниями оказались: общение с близкими людьми и друзьями (48% опрошенных), сон (32% опрошенных), досуговые развлечения - походы в кино, театр, чтение, прослушивание музыки и т.п. (25% опрошенных), занятие творчеством, хобби (20,5% опрошенных) и «заедание» стресса вкусной едой (20,5% опрошенных).

Более подробные результаты и их описание будут представлены на докладе.

Источники и литература

- 1) Крюкова Т. Л., Психология совладающего поведения – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 376 стр.
- 2) Леонова А.Б. На грани стресса // В мире науки, № 10, 2004.
- 3) Либина А. В., Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации - Эксмо; Москва, 2008.
- 4) Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований - Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. С. 160–169.