

## Сравнение стратегий совладания с учебным стрессом у работающих и неработающих 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.petrovaaaa@yandex.ru*

На сегодняшний день получение высшего образования пока еще считается обязательным для будущего трудоустройства и профессионального развития в той или иной специальности.

Обучение уже само по себе - деятельность, требующая больших физических и моральных затрат. Сейчас этот процесс все большим числом студентов воспринимается как сложный, интенсивный, утомительный. Объем нагрузок возрастает от года к году и особенно ярко ощущается студентами первых курсов, еще сравнивающих учебу в ВУЗе с учебой в школе [4]. И к сожалению, сегодня созданием здоровые сохраняющих технологий обучения и борьбой с перегрузками в процессе обучения занимаются на школьном уровне, но не на уровне высших учебных заведений.

Уже на этом этапе становится очевидной важность разработки вопросов профилактики стресса и различных заболеваний, сохранения не только физического, но и психологического здоровья студентов [4].

А помимо учебной нагрузки добавляется и профессиональная. Несмотря на официальный запрет на работу студентам очных отделений ВУЗов, все больше студентов все же начинают свой профессиональный путь параллельно учебе и все раньше студенты понимают необходимость этого и, самое главное, желание совмещать эти два вида деятельности.

Помимо методов контроля и помощи со стороны, эффективность и здоровье студентов зависит и от их собственных усилий. И если речь идет о стрессе - независимо от того, какими факторами он вызван - то важно обратиться к теме копинга, совладания со стрессом [2]. Какие виды эффективны, а какие нет? Как помочь студентам и как привлечь все больше исследователей к этой проблеме?

**Цель исследования:** провести сравнительный анализ стратегий совладания с учебным стрессом работающих и неработающих студентов.

**Объект исследования:** стратегии совладания у работающих и неработающих студентов.

**Предмет исследования:** особенности проявления учебного стресса и стратегии совладания с ним у работающих и неработающих студентов.

### **Гипотезы исследования:**

1. Уровень учебного стресса у студентов, совмещающих учебную деятельность и работу, выше, чем уровень учебного стресса у неработающих студентов.
2. Стратегии совладания с учебным стрессом у работающих и неработающих студентов различаются.
3. Основные стресс-факторы у работающих и неработающих студентов будут отличаться.

### **Методики исследования:**

1. «Опросник способов совладания» Р. Лазаруса и С. Фолкман (Вассерман и др., 2009)

2. 2. Авторская анкета, включающая в себя три части, в которых респонденты должны были: а. оценить уровень переживаемого стресса по 10-балльной шкале; б. оценить «вклад» учебной деятельности в уровень стресса; с. описать 5 наиболее значимых стресс-факторов.

Исследование проводилось в два этапа - первый - в начале учебного года (октябрь 2019 г.), второй - ближе к окончанию учебного года (март 2020 г.) - для того, чтобы провести сравнение между показателями.

**Выборка.** Выборку составили 81 человек. Все респонденты - студенты ВУЗов различных специальностей 2-6 курса обучения; из них 44 человека совмещают учебу с работой (официально трудоустроенные, занятость на работе - не менее 20 часов в неделю) и 37 человек заняты только учебной деятельностью. 77,8 % выборки составили женщины (63 человека) и 22,2%, соответственно, мужчины (18 человек).

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

1. Средний уровень стресса среди всех опрошенных по 10-балльной шкале составил 6.12. У группы работающих студентов - 6.25 баллов, у группы не работающих - 5.97. Статистически значимой разницы нет.

2. Наиболее значимыми стресс-факторами для студентов оказались: учеба и/или связанные с ней нагрузки (56% опрошенных), проблемы в отношениях с близкими людьми (32% опрошенных), нехватка времени (21% опрошенных), неопределенность относительно собственного будущего (20% опрошенных) и работа и/или связанные с ней нагрузки (18% опрошенных).

3. Сравнительный анализ по U - критерию Манна - Уитни позволил выявить статистически значимые различия между группами работающих и не работающих студентов для таких стратегий совладания, как «Принятие ответственности» ( $U=533,000$ ,  $p = 0,007$ ), «Планирование решения проблемы» ( $U= 607,000$ ,  $p = 0,048$ ) и «Положительная переоценка» ( $U= 635,500$ ,  $p = 0,089$ ).

4. Были выделены две крайние группы по уровню стрессу - группа «низкого стресса» (23 чел. нижний квартиль, уровень стресса  $^3$  4 балла) и группа «высокого стресса» (24 чел. верхний квартиль, уровень стресса  $^3$  8 баллов). Сравнительный анализ по U - критерию Манна - Уитни позволил выявить статистически значимые различия между группами для таких стратегий совладания, как «Бегство - Избегание» ( $U= 147,000$ ,  $p = 0,010$ ), «Принятие ответственности» ( $U= 165,000$ ,  $p = 0,027$ ) и «Конфронтационный копинг» ( $U=185,000$ ,  $p = 0,081$ ). Эти стратегии чаще используются студентами группы «высокого стресса».

Более подробные результаты, а также результаты второй части исследования и их описание будут представлены на докладе.

**Выводы.** Таким образом, к наиболее значимым стресс факторам по всей выборке студентов относятся учеба, особенности отношений с близкими, нехватка времени, неопределенность, работа. Группы работающих и не работающих студентов по уровню стресса статистически не различаются, они имеют различия по ряду копинг-стратегий: «Принятие ответственности», «Планирование решения проблемы» и «Положительная переоценка». Также по ряду стратегий совладания - «Бегство - Избегание», «Принятие ответственности» и «Конфронтационный копинг» - отличаются крайние группы по уровню стресса

#### Источники и литература

- 1) Вассерман Л.И., Абабков В.А., Трифонова Е.А. Совладание со стрессом: теория и психодиагностика: Учебно-методическое пособие Под науч. ред. проф.

Л.И.Вассермана – СПб.: Речь, 2010. – 192 с.

- 2) Крюкова Т. Л., Психология совладающего поведения – Кострома: КГУ им. Н. А. Некрасова – Студия оперативной полиграфии «Авантитул», 2004. 376 стр.
- 3) Хачатурова М.Р. Совладающий репертуар личности: обзор зарубежных исследований - Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2013. Т. 10, № 3. С. 160–169.
- 4) Туманова П.В., Гайдаш Т.Н., Глуховченко Е.А. Значение профилактики стресса для здоровья студентов // Студенческий научный форум: 5 Междунар. студен. науч. конф.