

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/294812>

Тип работы: Научно-исследовательская работа

Предмет: Общая психология

СОДЕРЖАНИЕ

1. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СООТНОШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ И СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ У СТУДЕНТОВ 3

1.1 Организация и методы исследования как констатирующий этап 3

1.2 Программа формирования стрессоустойчивости студентов как формирующий этап исследования 29

1.3 Эффективность формирования стрессоустойчивости студентов как контрольный этап исследования 37

ВЫВОДЫ 39

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК 42

ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРЕОДОЛЕНИЯ ТРУДНЫХ ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЙ У СТУДЕНТОВ

1.1. Организация и методы исследования как констатирующий этап

Н.В. Уварина и А.В. Савченков считают, что «... эмоциональная устойчивость – это личностное качество ..., позволяющее ему избежать эмоционального истощения, успешно адаптироваться к эмоционально напряженным ситуациям. Эмоционально устойчивая личность способна управлять эмоциональным состоянием других людей, предотвращает конфликты, бережно расходует свои психические ресурсы» [24]. Приступая к эмпирическому исследованию стрессоустойчивости студентов, мы обратились к выявлению их копинг-стратегий.

Для этого была создана экспериментальная выборка, включающая 5 студентов в возрасте от 18 до 20 лет. Экспериментальная база исследования: НГПУ г. Новосибирск.

В ходе эмпирического исследования соотношения эмоциональной устойчивости и стратегии преодоления трудных жизненных ситуаций у студентов необходимо было подтвердить или опровергнуть гипотезу, которая заключается в следующем: формированию стрессоустойчивости у студентов педагогического вуза будет способствовать программа повышения стрессоустойчивости, направленные на:

- уменьшение напряжения конфронтационного копинга;
- улучшение дистанцирования и самоконтроля;
- улучшение поиска социальной поддержки;
- улучшение принятия ответственности;
- снижение уровня проявления стремления и поведенческих усилий, которые направлены к бегству или избеганию проблемы.

Опишем этапы психолого-педагогического эксперимента.

На первом этапе опытно-экспериментальной деятельности (констатирующий этап) мы выявляли преобладающий стиль совладающего поведения студентов и уровня их стрессоустойчивости.

Для решения этой задачи был применен комплексный эмпирический психодиагностический метод, а именно:

1. «Копинг-тест» Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С. Замышляевой;
2. «Методика для определения вероятности развития стресса» Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина;
3. Тест на самооценку стрессоустойчивости (С. Коухен, Г. Виллиансон).

На втором этапе (формирующий) происходит разработка занятий в тренинговой программе.

Третий этап (контрольный) нашей опытно-экспериментальной деятельности заключается в повторной диагностике и сравнении полученных результатов.

Проведем краткое описание психодиагностического инструментария.

Копинг-тест разработан Ричардом Лазарусом и Сьюзан Фолкман в 1988 году, адаптирован Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году, дополнительно стандартизирован в НИПНИ им. Бехтерева Л.И.

Вассерманом, Б.В. Иовлевым, Е.Р. Исаевой, Е.А. Трифоновой, О.Ю. Щелковой, М.Ю. Новожиловой. Методика предназначена для определения копинг-механизмов, т. е. способов преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви и т.д. Копинг тест Лазаруса показывает насколько часто используется каждая из копинг стратегий и насколько эффективно. Тест Лазаруса считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. При прохождении «Копинг-теста» испытуемым предлагаются 50 утверждений, касающихся поведения в трудной жизненной ситуации. Каждый респондент должен оценить, как часто данные варианты поведения проявляются у него:

- никогда – в 0 баллов;
- редко – в 1 балл;
- иногда – в 2 балла;
- часто – в 3 балла [2].

При прохождении «Методики для определения вероятности развития стресса» испытуемым также предлагается 50 утверждений, на которые можно ответить либо «да», либо «нет» [2].

При прохождении теста на самооценку стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона респондентам предлагается 10 утверждений. Каждый респондент должен отметить, как часто данные варианты поведения проявляются у него:

- никогда – в 0 баллов;
- редко – в 1 балл;
- иногда – в 2 балла;
- часто – в 3 балла [2].

Интерпретация построена на основе стандартизации (сравнение индивидуальных результатов респондента с Md).

По результатам проведённого «Копинг-теста» было выведено среднее значение по каждому показателю у студентов. Полученные данные внесены в таблицу 1.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ануфриук, К.Ю. Защитно-совладающее поведение и его роль в социально-психологической адаптации подростков [Текст] / К.Ю. Ануфриук // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 12: Психология. Социология. Педагогика, 2008. - № 4. - С. 147-153.
2. Белова Л. П. Социально-психологический тренинг как средство развития социальной активности личности // Социальный активизм молодёжи региона. 2014. С. 108-112.
3. Бильданова, В. Р. Психология стресса и методы его профилактики [Текст]: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. - Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. - 142 с.
4. Бодров, В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора [Текст] // Психологический журнал, 2007. - № 4. - С. 25 - 28.
5. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости [Текст] / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2008. – 380 с.
6. Гайдученко, О.А. Факторы формирования стрессоустойчивости в период ранней юности [Электронный ресурс] / О.А. Гайдученко // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ. - 2016. - № 1(38). - С. 210-215. -URL: [http://sibac.info/archive/guman/1\(36\).pdf](http://sibac.info/archive/guman/1(36).pdf) (дата обращения: 16.11.2022)
7. Дмитриев М.Г., Белов В.Г., Парфенов Ю.А. Психолого-педагогическая диагностика делинквентного поведения у трудных подростков. (Части 4-9). -- СПб.: ЗАО «ПОНИ», 2010. – 316 с.
8. Дунай, В.И. Особенности проявления стресса у студентов с учетом условий их проживания [Текст] / В.И. Дунай // Военная медицина: научно-практический рецензируемый журнал. - Белорусский государственный медицинский университет: Изд-во «Белорусский Дом печати», 2012. - № 2. - С. 44-47.
9. Иопенко, А.В. Социально-психологический тренинг как метод развития общения [Текст] / А.В. Иопенко // Актуальные проблемы науки в студенческих исследованиях: сборник материалов XVI всероссийской студенческой научно-практической конференции с международным участием, 2015. - С. 167-170.
10. Каменюкин, А.Г. Антистресс-тренинг / А.Г. Каменюкин, Д.В. Ковпак. - СПб.: Питер, 2008. - 224 с.
11. Капустина К. О., Азлецкая Е. Н. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ // Педагогика: история, перспективы. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnaya-ustoychivost-lichnosti-v-yunosheskom-voznage> (дата обращения: 16.11.2022).

12. Катунин, А.П. Стрессоустойчивость как психологический феномен [Текст] // Молодой ученый, 2012. - №9. - С. 243-246.
13. Кобзева, О.В. Проявления копинг-поведения в юношеском возрасте [Текст] / О.В. Кобзева // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. - Тольяттинский государственный университет (Тольятти), 2011. - № 3.- С. 155-158.
14. Коновалова, О. В. Формирование стрессоустойчивости у студентов, обучающихся по направлению подготовки «Психолого- педагогическое образование» [Текст] / О.В. Коновалова // Научно- методический электронный журнал «Концепт», 2017. - Т. 31. - С. 701-705. - URL: <http://e-koncept.ru/2017/970155.htm>.
15. Крюкова Т.Л., Куфтяк Е.В. Опросник способов совладания (адаптация методики WCQ) / Журнал практического психолога. М., 2007. № 3 с. 93-112
16. Кузнецов А.А. Методики формирования и качественные модели сформированности психологических детерминант стрессоустойчивости курсантов высшей школы МЧС / Кузнецов А.А. Набойченко Е.С. // журнал Педагогическое образование в России – 2015
17. Прутченков, А.С. Школа жизни: методические разработки социально-психологических тренингов [Текст] / А.С. Прутченков. - М.: Новая школа, 2000. - 155 с.
18. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. - ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. - Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. - 142 с.
19. Савченков А. В. Экстремальная педагогика как фактор формирования эмоциональной устойчивости педагога // Вестник НГПУ. 2018. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekstremalnaya-pedagogika-kak-faktor-formirovaniya-emotsionalnoy-ustoychivosti-pedagoga> (дата обращения: 16.11.2022).
20. Савченков А. В., Забродина И. В. Эмоциональная устойчивость личности будущего педагога как социально-психологический фактор формирования профессиональной идентичности // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. - 2017. - № 8. - С. 142-146. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=30611418>
21. Савченков А. В., Уварина Н. В. Становление профессиональной идентичности будущего педагога в условиях экстремальной педагогики // Современная высшая школа: инновационный аспект. - 2018. - Т. 10, № 1. - С. 61-69. DOI: <https://doi.org/10.7442/2071-9620-2018-10-1-61-6>
22. Трущенко, М. Н. Проблема совладающего поведения в психологической литературе [Текст] / М.Н. Трущенко // Психологические науки: теория и практика: материалы Междунар. науч. конф. - М.: Буки- Веди, 2012. - С. 13-16.
23. Усатов, И. А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса [Электронный ресурс] / И.А. Усатов // Научно- методический электронный журнал «Концепт», 2016. - Т. 2. - С. 21-25.
24. Уварина Н.В., Савченков А.В. Эмоциональная устойчивость как важнейший компонент профессиональной устойчивости педагога // Вестник ЮУрГУ. Серия: Образование. Педагогические науки. 2019. №2.
25. Церковский, А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости [Текст] / А.Л. Церковский // Вестник Витебского государственного медицинского университета, 2011. - № 1. - Т.10. - С. 6-19.
26. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю.В. Щербатых. - СПб.: Питер, 2006. - 256 с.
27. Gendron B. Emotional capital: the set of emotional competencies as professional and vocational skills in emotional works and jobs // Revista espanola de educacion comparada. - 2017. - Vol. 29. - P. 44-61. DOI: <https://doi.org/10.5944/reec.29.2017.17433>
28. Frydenberg E., Lewis R. Teaching coping to adolescents: when and to whom? [Text] / E. Frydenberg, R. Lewis // American Educational Research Journal. - Т. 37. - № 3. - 2000. - P. 727-745.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/nauchno-issledovatel'skaya-rabota/294812>