

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра современных образовательных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ И. А. Ковалевич
« _____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

09.03.03 – Прикладная информатика

Разработка веб-ресурса «Стессоустойчивость студента»

Руководитель _____ старший преподаватель А. А. Ерошина
Научный консультант _____ доцент, канд. филос. наук В. Н. Шестаков
Выпускник _____ К. И. Треккова

Красноярск 2020

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Разработка веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»», содержит 46 страниц текстового документа, 19 рисунков, 6 таблиц, 8 приложений, 17 использованных источников.

СТРЕСС, СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, ВЕБ – РЕСУРС, CMS, JOOMLA, ИССЛЕДОВАНИЕ

Цель бакалаврской работы: разработать веб-ресурс «Стрессоустойчивость студента».

Задачи:

- провести теоретический обзор по проблеме создания веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»;
- провести обзор современных технологий создания веб – сайтов;
- провести анализ структур и содержания сайтов по вопросам стресса и стрессоустойчивости;
- провести исследование на выявление уровня стресса студентов;
- повести анализ результатов исследования;
- разработать структуру и дизайн веб-ресурса;
- наполнить веб-ресурс контентом.

Разработанный веб–ресурс содержит теоретический материал по теме стрессоустойчивости, результаты исследования стрессоустойчивости студентов, а также автоматизированные методики, позволяющие осуществлять сбор новых данных.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

Во введении раскрывается актуальность темы, цель и задачи, обозначена теоретическая и практическая значимость работы.

В первом разделе представлен теоретический материал по вопросу создания веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента», рассматриваются основные понятия по теме стресса и стрессоустойчивости, а также основные понятия и современные технологии создания веб-сайта.

Во втором разделе описан процесс разработки веб-ресурса «Стрессоустойчивость студента», включая анализ структур и содержания веб–сайтов по вопросам стресса и стрессоустойчивости, а также назначение веб–ресурса, и описание диагностических методик. Также приводится описание этапов разработки веб-ресурса, и отображаются результаты исследования стресса и стрессоустойчивости студентов первого курса ИППС.

Далее следует заключение, где содержаться общие выводы и положения по бакалаврской работе и список использованных источников.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретический обзор по проблеме создания веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»	6
1.1 Понятие стресса и стрессоустойчивости в научно-методической литературе.....	6
1.2 Современные технологии создания веб–сайта.....	8
2 Разработка веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента».....	10
2.1 Назначение веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»	10
2.2 Анализ структур и содержания веб–сайтов по вопросам стресса и стрессоустойчивости.....	11
2.3 Описание диагностических методик	15
2.4 Анализ результатов исследования	16
2.5 Описание структуры и содержания веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»	20
Заключение	31
Список использованных источников	32
Приложение А (обязательное) «Инвентаризация симптомов стресса»	
Методика Т. Иванченко	33
Приложение Б (обязательное) «Диагностика состояния стресса»	
Методика А. Прохорова	35
Приложение В (обязательное) «Умеете ли Вы быть счастливым?»	
Тест Ю. Щербатых.....	36
Приложение Г (обязательное) «На стрессоустойчивость»	
Тест С. Ключникова	38
Приложение Д (справочное) Результаты исследования студентов первого курса по методике Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса».	39
Приложение Е (справочное) Результаты исследования студентов первого курса по методике А. Прохорова «Диагностика состояния стресса».....	41
Приложение Ж (справочное) Результаты исследования студентов первого курса по тесту Ю. Щербатых «Умеете ли Вы быть счастливым?»	43
Приложение З (справочное) Результаты исследования студентов первого курса по тесту С. Ключникова «На стрессоустойчивость»	45

ВВЕДЕНИЕ

Проблема стресса в последнее время стала одной из значимых тем в психологической науке и практике. Особенno актуальна эта проблема в сфере высшего образования, так как «учебная деятельность студентов всегда была связана с высоким уровнем стрессорных нагрузок, а воздействие стресс-факторов современной окружающей среды дополнительno увеличивает данную нагрузку [1].

В настоящее время имеется множество разных научно-исследовательских работ по теме стресса, при этом, ряд научных деятелей, например А. Л. Церковский [2], отмечают недостаточную освещенность проблемы стрессоустойчивости.

Изучая научно-методическую литературу, пришли к выводу, что в последнее время все больше ученых стало уделять внимание исследованиям стрессоустойчивости и методам ее повышения. Однако большинство работ посвящено исследованиям работающего населения и их профессиональной стрессоустойчивости и лишь небольшая часть касается студентов. Что является не менее актуальным так как «уровень стрессоустойчивости связан с успешностью учебной деятельности студентов и их отношением к процессу обучения и, как следствие, влияет на подготовку конкурентно способных и профессиональных работников» [3].

Столкнуться с проблемой стресса может любой человек, поэтому считаем необходимым всесторонне освещать этот вопрос. Одним из наиболее эффективных способов донесения информации до широкого круга пользователей может выступать специализированный веб-сайт «Стressоустойчивость студентов». Это и обусловило актуальность темы бакалаврской работы и определило тему и цель.

В рамках своей учебно-исследовательской деятельности кафедрой современных образовательных технологий Сибирского федерального университета проводятся социально-психологические исследования, одним из которых являлось исследование стрессоустойчивости студентов. Полученные данные свидетельствовали о наличии стресса у студентов первого курса. В ходе беседы студентами выражалось желание о получении дополнительной информации по данному вопросу и прохождении психодиагностических тестов он-лайн. Было принято решение о разработке тематического веб-ресурса «Стressоустойчивость студентов», который будет содержать не только теоретическую информацию, но и автоматизированные методики с возможностью сбора нового эмпирического материала.

Кафедра современных образовательных технологий имеет свой корпоративный сайт, содержащий основную информацию о кафедре. Разрабатываемый сайт должен быть связан с основным сайтом кафедры. Сайт «Стressоустойчивость студентов» будет содержать теоретическую информацию, представлять результаты исследовательской деятельности, служить инструментом сбора новых данных, а кроме того он может служить

источником привлечения новых пользователей к сайту кафедры, поскольку тема стрессоустойчивости очень актуальна в наше время.

Целью бакалаврской работы является разработка веб–ресурса «Стressоустойчивость студента».

В соответствии с поставленной целью были сформулированы следующие задачи:

- провести теоретический обзор по проблеме создания веб–ресурса «Стressоустойчивость студента»;
- провести обзор современных технологий создания веб – сайтов;
- провести анализ структур и содержания сайтов по вопросам стресса и стрессоустойчивости;
- провести исследование на выявление уровня стресса студентов;
- повести анализ результатов исследования;
- разработать структуру и дизайн веб-ресурса;
- наполнить веб-ресурс контентом.

Цель исследования: изучение уровня стресса и стрессоустойчивости у студентов первого курса.

Объект исследования: студенты первого курса института психологии, педагогики и социологии.

Предмет исследования: уровень стресса и стрессоустойчивости.

В работе были использованы следующие **методы**:

- методы теоретического исследования – теоретический анализ научно-методической литературы;
- эмпирические методы – тестирование, по следующим методикам: Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса»; А. Прохорова «Диагностика состояния стресса»; Тест Ю. Щербатых «Умеете ли Вы быть счастливым?»; Тест С. Ключникова «На стрессоустойчивость»;
- методы математической статистики.

1 Теоретический обзор по проблеме создания веб-ресурса «Стрессоустойчивость студента»

1.1 Понятие стресса и стрессоустойчивости в научно-методической литературе

В настоящее время в психологии существует большое количество определений понятий «стресс» и «стрессоустойчивость».

Основоположник учения о стрессе Ганс Селье в книге «Стресс без дистресса», дает стрессу такое определение: «это неспецифический ответ организма на любой раздражающий фактор». То есть он рассматривал физиологический стресс [4].

Одним из первых, кто предпринял попытку развести понимание психологического и физиологического стресса являлся Ричард Лазарус – американский психолог. Он характеризовал стресс как «обусловленное «угрозой» эмоциональное переживание, которое оказывает влияние на способность человека достаточно эффективно осуществлять свою деятельность» [5].

В современной научной литературе понятие «стресс» представляется в разных значениях: «как событие, нарушающее гомеостазис; как реакция или состояние психофизиологического напряжения; как трансактный процесс – непрерывный процесс взаимодействия индивида со средой» [6].

Согласно современным представлениям, стресс – это состояние организма, с одной стороны, лежащее в основе приспособления организма к многообразным влияниям внешней среды, а с другой стороны – фактор, способствующий нарушению психической адаптации, затрагивающий психофизиологический, психологический, социально-психологический уровни регуляции. Сущность стресса наиболее адекватно отражена в понимании стресса как неспецифических физиологических и психологических проявлений приспособительной активности при сильных, экстремальных для организма воздействиях, имея в виду в данном случае стресс в узком смысле. Неспецифические же проявления адаптивной активности при действии любых значительных для организма факторов обозначают как стресс в широком смысле [6].

Традиционным стало понимание стресса как общего синдрома адаптации, представляющей собой неспецифическую реакцию организма на любой значимый раздражитель. В своем развитии неспецифическая реакция проходит три стадии:

- Реакцию тревоги, во время которой сопротивление организма понижается («фаза шока»), а затем включаются защитные механизмы.
- Стадию резистентности, когда организм оказывает эффективное сопротивление либо адаптируется к новым условиям.

– Стадию истощения, в которой выявляется несостоительность защитных механизмов и нарастает нарушение адаптации и согласованности жизненных функций.

При столкновении человека со стрессовой ситуацией особый интерес представляет его субъективное восприятие, которое основывается на особенностях личностного жизненного опыта, доминирующих переживаниях и стратегиях поведения. Как говорил Селье Ганс: «Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него». Данное высказывание можно принять как «бытовое» определение стрессоустойчивости [4].

В научных трудах отмечается, что стрессоустойчивость представляет собой сложную системную характеристику человека, которая отражает его способность успешно осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях. Согласно Б. Варданяну, стрессоустойчивость можно определить как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [1].

Говоря о стрессоустойчивости студентов, большинство авторов отмечают, что «Современные студенты испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе. Это часто приводит к отрицательному отношению к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости, что выражается в нарушении эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента» [7].

Некоторые авторы рассматривают стрессоустойчивость как одну из подструктур готовности человека к деятельности в напряжённых ситуациях. Готовность способствует быстрому и правильному использованию знаний, опыта, личных качеств, сохранению самоконтроля и перестройке деятельности при появлении непредвиденных препятствий. К числу условий, обуславливающих готовность человека к деятельности в напряжённых ситуациях, данные исследователи относят: содержание поставленных задач, их трудность, новизну; обстановку деятельности, мотивацию, оценку вероятности достижения цели, самооценку, нервно-психическое состояние и, кроме того, эмоциональную устойчивость к стрессовой ситуации [6].

В исследовании А. А. Баранова предполагается, что стрессоустойчивость – это частный случай психической устойчивости, которая проявляется при воздействии различных стрессовых факторов [8].

В последнее время всё большее внимание со стороны психологов уделяется анализу поведения человека в сложных неблагоприятных жизненных обстоятельствах. Особое внимание занимает проблема изучения факторов стрессоустойчивости, переменных, которые определяют успешное решение сложных, критических ситуаций [6].

Таким образом, можно сделать вывод, что в настоящее время нет однозначности определений понятий «стресс», «стрессоустойчивость». Каждое

из рассмотренных выше значений понятий имеет концептуальную основу. При этом различные подходы взаимодополняют друг друга и определяют целостную картину поведения человека в процессе адаптации к изменяющимся условиям жизнедеятельности.

1.2 Современные технологии создания веб–сайта

Основной характеристикой современного общества является широкое внедрение информационных технологий, интернет – технологий, информатизация общества во всех сферах деятельности. Интернет – технологии расширяют границы окружающего нас мира и способствуют тому, что образ жизни человека постепенно преображается [9].

Web–технологии – комплекс технических, коммуникационных, программных методов решения задач организации совместной деятельности пользователей с применением сети Интернет.

Привлекательность Web–технологий как средства доставки информации во многом определяет универсальный интерфейс между человеком и компьютером. Каждому человеку понятны надписи, заголовки, ссылки, картинки. Веб–интерфейс как средство доступа к информации интуитивно понятен. Следствием простоты веб–интерфейса является широкое употребление Интернета как канала коммуникации. Браузер – программа для просмотра веб–страниц и работы с информацией в веб–интерфейсе. Браузеры – программы, которыми обеспечены все современные компьютеры большое число так называемых «гаджетов». Теоретически все браузеры должны отображать все сайты, сделанные по стандартам, одинаково. Практически имеется множество тонкостей и сложностей. Наиболее популярные браузеры: Internet Explorer, Opera, Chrome [10].

Развитие Всемирной сети происходит семимильными шагами. На сегодняшний день практически не осталось компаний, которые не имеют собственного веб–сайта. Однако на пути к созданию собственного сайта возникают сложности. Профессиональные разработчики, программисты и веб–студии оценивают свои услуги очень дорого, далеко не все компании могут позволить себе такие затраты. На изучение языка программирования и написание сайта самостоятельно тоже зачастую мало как времени, так и средств. Именно для разрешения данных проблем разработаны новые технологии упрощенного создания сайтов. Наибольшую распространенность получила технология под названием система управления контентом CMS (от английского Content Management System) [11].

Система управления контентом представляет собой информационную систему и программное обеспечение, позволяющее создавать массивы информации, редактировать их и управлять их отображением на веб–странице. Технология призвана помочь человеку без специализированных знаний и подготовки, создать собственную веб–площадку, отредактировать её по собственному желанию и поддерживать её стабильное функционирование [12].

На сегодняшний день рынок CMS представлен большим количеством систем управления контентом. Нельзя назвать даже приблизительное число подобных решений, практически еженедельно появляются новые проекты. Будущему пользователю необходимо четкое осознание того факта, что от правильного выбора системы зависит успешность его будущего сайта и, возможно, его бизнеса в целом. Верный выбор «движка сайта» обеспечит удобное и простое развитие интернет-ресурса. Чаще всего выбор системы определяется на основе рейтингов [11].

Лидирующие позиции на отечественном рынке систем управления контентом по результатам исследования заняли бесплатные решения WordPress и Joomla. Более половины отечественных сайтов, построенных с помощью CMS, созданы именно на этих проектах [12].

WordPress – простая платформа по созданию сайтов. Любой пользователь Интернета менее чем за час создать собственный веб-сайт. Простота платформы обеспечивается большим набором шаблонов для установки на вновь созданную страницу. Однако, такая легкость создания, на практике обрачивается многочисленными уязвимостями. Сайты, созданные с помощью данной системы, подвержены DoS-атакам, кроме того, базы данных авторизации пользователей зачастую хранятся в незашифрованном виде. Для минимизации рисков нужно регулярно обновлять систему и не раскрывать её версию, ведь каждая из них обладает своим перечнем уязвимостей.

Joomla является второй по популярности системой. В отличие от лидера рейтинга, она имеет частично платные функции, позволяющие создать серьезный ресурс с широким набором модулей и компонентов. Востребованной системы объясняется её безопасностью от взлома, так как каждые три месяца происходит полное обновление. Недостатком данной CMS является её сложность, рядовой пользователь должен будет некоторое время привыкать к интерфейсу, сложностями редактирования контента [13].

Идеальных систем управления контентом не существует и вряд ли она появятся в обозримом будущем. Потенциальному пользователю CSM нужно определить список задач, предъявляемых будущему веб-сайту, и на их основе подобрать наиболее подходящую систему [11].

Таким образом, для разработки веб-ресурса наиболее целесообразно использовать CMS Joomla.

2 Разработка веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

2.1 Назначение веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

На данный момент в интернете есть множество сайтов с автоматизированными тестами на тему стресса и стрессоустойчивости, а также статьи про борьбу со стрессом, но поиск актуального, достоверного материала может занимать много времени, что может вызывать еще больший стресс у человека и, как следствие, не решать, а усугублять проблему. Разработанный сайт будет представлять собой веб – ресурс для помощи студентам по вопросам стресса и стрессоустойчивости.

В рамках курсовой работы по дисциплине «Социальная психология» было проведено исследование стрессоустойчивости студентов. В ходе исследования студенты высказали заинтересованность в информации по вопросам стрессоустойчивости и снятия стресса. В качестве основного источника получения информации студенты указали Интернет. Следовательно, необходимо наполнить ресурс разнообразной, достоверной, актуальной информацией по вопросам стресса и стрессоустойчивости.

Также студентами было указано, что проходить тестирование им было бы комфортнее анонимно, он-лайн. Следовательно, было принято решение о необходимости размещения на сайте автоматизированных тестовых методик, позволяющих пользователю пройти тест и получить результаты сразу. Кроме того, было принято решение о разработке базы данных, в которой будут сохраняться результаты теста. Это позволит в дальнейшем использовать данный инструментарий для получения новых эмпирических данных.

Таким образом, разрабатываем веб-ресурс «Стрессоустойчивость студента» будет содержать актуальную информацию по вопросам стресса и стрессоустойчивости, и помимо основной функции – информационной, будет также выполнять еще ряд функций, среди которых: представление результатов тестирования; автоматизация психодиагностических методик, с возможностью последующего сбора нового эмпирического материала; привлечение новых пользователей к сайту кафедры современных образовательных технологий.

Сайт «Стрессоустойчивость студента» должен иметь простую структуру и быть доступным для обычного пользователя. В основе веб – ресурса рекомендуется использовать древовидную структуру сайта, содержащую пункты меню:

Главная – описание назначения веб–ресурса.

О стрессе – определение термина «стресс» и история появления данного термина.

Методики и тесты – автоматизированные методики и тесты.

Помощь – теория о способах борьбы со стрессом.

О сайте – описание каждого пункта меню веб – ресурса.

Доступ к основным пунктам должен осуществляться через меню в шапке веб–ресурса. Просмотр наполнения веб–ресурса должен быть доступен в сети «Интернет» без дополнительной регистрации.

2.2 Анализ структур и содержания веб–сайтов по вопросам стресса и стрессоустойчивости

Для определения окончательной структуры и содержания разрабатываемого веб–ресурса были проанализированы 30 сайтов с такой же или схожей тематикой. Список сайтов с пунктами и примечанием представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Результат анализа веб–сайтов похожей тематики

№	Название	Адрес	Разделы	Примечание
1	Персональный сайт психолога	https://arshurano.v.ru/	Главная, Обо мне, Услуги, Мои статьи, Контакты.	Поиск по сайту, Ссылки на страницы в соц. сетях, форма обратной связи. Цвета: белый, синий.
2	Центр психологического консультирования	https://www.hse.ru/cpc/	Виды услуг, Как записаться, Сотрудники, В экстренных случаях, Помощь врача-психиатра, Материалы для самопомощи.	Версия для слабовидящих, Поиск по сайту, Телефон горячей линии, Новости. Цвета: белый, голубой.
3	Границы сознания. Психологический центр	http://www.granisoznaniya.ru/	О психологическом центре, Наши специалисты, Услуги и стоимость, Статьи, Контакты.	График работы и номер телефона на главной странице, Акции, Новости, Ссылки на страницы в соц. сетях, Адрес в конце страницы.
4	Психодиагностика и психологическая помощь	http://psychognosis.ru/home	Главная, Наша психологическая служба, Наши сотрудники, Контакты, Помощь.	Поиск по сайту, В пункте «Контакты» прикреплена карта. Цвета: белый, голубой, фиолетовый.
5	О стрессе	https://ostresse.ru/	Тесты онлайн, О сайте, Команда проекта, Помощь.	Поиск по сайту. Цвета: белый, изумрудный.
6	People Science You	https://forpsy.ru/	Биографии психологов, Статья, Тесты и методики.	Название в логотипе. Тесты не автоматизированы. Цвета: белый, голубой.
7	Сайт психологов	https://www.b17.ru/	Психологи, Тренинги и группы, Публикации, Организации, Форум.	Строка выбора города и поиска по сайту. Цвета: белый, голубой, желтый.
8	Psytests.org: психологические тесты онлайн	https://psytests.org/	Главная, Психологические тесты, Клинические тесты, Развлекательные тесты.	Тесты автоматизированы. Цвет: белый.
9	PsyLogik.ru	https://psylogik.ru/76-stressoustojchivost.html	Психология, Психиатрия, Терминология, Советы психологов.	Опрос о посещении психолога. Счетчик посещения сайта. Цвет: белый.
10	Психология на русском языке	https://www.psychology.ru/	Новости, Библиотека, Общение, Обучение, Тесты, Кто есть кто, Проекты.	Фото на главной странице меняется при обновлении. Меню находится справа вверху. Цвета: белый, желтый.

Продолжение таблицы 1

№	Название	Адрес	Разделы	Примечание
11	Психологический журнал	https://psychojournal.ru/	Главная, Статьи, Книги, Психологи, Тесты, Тесты Online, Фильмы.	Строка поиска на главной странице. Баннер с информацией об исторических личностях в психологии. Цвета: белый, оранжевый.
12	Psy-practice	https://psy-practice.com/	Специалисты, Публикации, Видео, Мероприятия, Форум, О сайте.	Выбор страны, области и города. Иконки соц. сетей. Поиск по сайту. Цвета: белый, зеленый.
13	Вестник Психологии	https://psychologyjournal.ru/	Найти специалиста, Блоги психологов, Тесты, Афиша.	Вход и регистрация на сайте. Поисковая строка. Выбор страны и города. Тесты автоматизированы.
14	У психолога	https://upsiholog.a.com.ua/	Психологи, Тренинг, Чтение, Тесты, Общение, Видео, Позитив.	Пункты меню разноцветные. Название в логотипе. Значки соц. сетей.
15	Психология счастливой жизни	https://psycabi.net/	Главная, Вопросы психологу, База психологов, Тесты, Тренинги.	Поиск по сайту. Значки соц. сетей. Тесты не автоматизированы. Цвета: белый, синий.
16	Психологическая помощь	https://www.psychol-ok.ru/	Психологи, Психологи по Skype, Библиотека, Блоги, Форум.	Рекомендации книг. Цвета: белый, красный, оранжевый.
17	А. Я. Психология	http://azps.ru/	Заглавная страница, Тесты, Описания, Тесты Online, Тренинги, Статьи.	Строка поиска по странице. Значки соц. сетей. Цвета: белый, голубой.
18	Психологическая лаборатория	http://vch.narod.ru/	Главная, Инструментарий, Литература, Ссылки, Помощь, О сайте.	Тест скачивается архивом. Инструкция по работе с архивами. Ссылки на тесты online. Цвета: серый, бордовый.
19	Портфель психолога	http://psycase.narod.ru/index.htm	Home, PsyCase, Ссылки, Литература.	Тесты не автоматизированы. Цвета: белый, голубой.
20	Зеркало	http://www.zerckalo.ru/	Главная, О нас, Помощь психолога, Вопрос-ответ, Контакты.	Фото на баннере может листать пользователь. Форма обратной связи. Цвета: черный, коричневый.
21	Психологический центр	https://psyocentr.ru/	Главная, О нас, Консультации, Отзывы, Вопросы и ответы, Контакты.	Строка поиска по странице. Значки соц. сетей. Форма обратной связи. Цвета: белый, бирюзовый.

Продолжение таблицы 1

№	Название	Адрес	Разделы	Примечание
22	Психологическая помощь	http://go-psy.ru/	Главная, О проекте, Статьи, Консультация.	Номер телефона в логотипе. Цвета: белый, коричневый
23	Жизнь без стресса	http://www.nostress.ru/	Главная, Книги о стрессе, Тесты, Тренинг, Вопрос-Ответ, Психологическая консультация.	Название в логотипе. Меню маленьким шрифтом. Тесты автоматизированы. Цвета: белый, синий, зеленый, черный.
24	Стресс и счастье на одну букву	http://www.no-stress.ru/	Страх, тревога, фобии, Стресс, Психология обмана, Психология выборов, Помощь, Психологические тесты.	Поиск по сайту. Тесты не автоматизированы. Психологический словарь терминов. Цвета: белый, голубой.
25	Свобода от стресса.	http://sstress.ru/	Главная, Снять стресс прямо сейчас, Повысить стрессоустойчивость, Теория, Помощь.	Поисковая строка. Цвета: белый, черный.
26	Про депрессию и стресс	https://eustress.ru/	Главная, Депрессия, Стресс, Методы лечения, Заболевания, Бессонница, Фобии.	Обратная связь. Ссылки на соц. сети. Название в логотипе. Баннер на главной.
27	Учимся побеждать стресс	https://stressamnet.ru/	Лекарства и препараты, Лечение, Панические атаки и стресс, После стресса, Игрушки антистресс.	Поиск по сайту. Количество просмотров статей. Цвета: белый, голубой, черный.
28	Гармония внутри	https://mii-info.ru/	О сайте, Публикации, Невроз, Психология общения, Стресс.	Дата создания сайта. Поиск по сайту. Цвета: белый, синий.
29	у Разума	https://urazuma.ru/	Главная, Личность, Невроз, Психология общения, Стресс.	Поиск по сайту. Форма обратной связи. Цвета: белый, темно-фиолетовый.
30	Просто о психологии	https://psystyle.net/	Онлайн тесты, Тесты проверки знаний, Вопросы и Ответы, Найти психолога.	Поисковая строка. Тесты автоматизированы. Цвета: белый, черный.

На основании полученных результатов составлена таблица с частотой использования основных пунктов меню и их актуальность для веб–ресурса (таблица 2).

Таблица 2 – Частота использования основных пунктов меню

Раздел	Доля	Ранг
Главная	14/30	47%
Методики и тесты	14/30	47%
О стрессе / Статьи	14/30	47%
Помощь	7/30	23%
О сайте/ о нас	6/30	20%
Контакты	5/30	17%
Психологи	5/30	17%
Тренинги	5/30	17%
Вопросы и ответы	5/30	17%
Услуги	4/30	13%
Консультация	4/30	13%
Библиотека	3/30	10%
Публикации	3/30	10%
Форум	3/30	10%
Невроз	2/30	7%
Сотрудники	2/30	7%

На основании данных таблицы 2 можно сделать вывод о том, что наиболее востребованы разделы: «Главная», «Методики и тесты», «О стрессе», «Помощь», «О сайте». Следовательно, их необходимо добавить на разрабатываемый сайт. Стоит не забывать о том, что сайт должен иметь простую структуру и быть доступным для обычного пользователя.

2.3 Описание диагностических методик

Ю. Щербатых отмечает, что опросниками называют «такую группу психодиагностических методик, где задания представлены в виде вопросов и утверждений и предназначены для получения данных со слов респондента» [14].

Методики, подобранные в данной работе:

1 Опросник Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса» (приложение А).

Опросник относиться к методикам диагностики стрессовых состояний. Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса [15].

2 Методика А. Прохорова «Диагностика состояния стресса» (Приложение Б).

При искренних ответах методика позволяет определить уровни стрессового состояния и может быть использована при аутодиагностике.

Методика, разработанная А. Прохоровым в 1993 году, позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях. Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам [16].

3 Тест Ю. Щербатых «Умеете ли Вы быть счастливым?» (Приложение В).

У каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может. И все же тайно завидуешь людям, которые – по крайней мере, внешне – всегда выглядят довольными собой, к происходящему вокруг относятся философски. Тест позволяет узнать, к какой категории людей вы принадлежите. Также поможет ответить на вопрос «Умеете ли Вы быть счастливым?» [14].

4 Тест С. Ключникова «На стрессоустойчивость» (Приложение Г).

Стресс – это естественная реакция организма на возникшую опасность. Благодаря этому свойству человек способен практически мгновенно мобилизовать все свои внутренние ресурсы.

Признаки стресса бывают двух видов: объективные и субъективные. Объективные – это физиологические и психологические расстройства. Субъективные – это снижение общего эмоционального фона. И те и другие нужно учитывать при постановке диагноза. Тест диагностирует стрессоустойчивость. Он помогает узнать, есть ли у вас стресс, и ознакомиться с основными его признаками [17].

2.4 Анализ результатов исследования

Для проведения исследования были выбраны студенты первого курса ИППС СФУ. Всего в исследовании участвовало 16 студентов.

Было проведено исследование для диагностики стрессовых состояний у студентов первого курса по методике Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса» (Приложение А).

Результаты исследования студентов первого курса представлены на рисунке 1.

Методика 1 **«Инвентаризация симптомов стресса»**

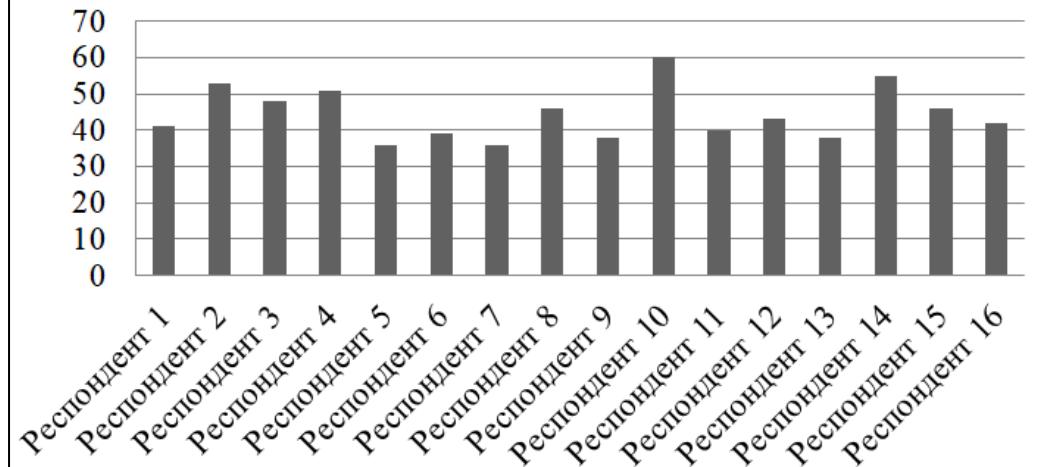


Рисунок 1 – Результаты исследования по методике Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса» студентов первого курса

Для жизни 9 (56,25 %) студентов первого курса характерны активная деятельность и напряжение. Они подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот). Жизнь – непрекращающаяся борьба у 7 (43,75 %) студентов. Они довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит их в состоянии стресса. Основываясь на подсчете количества набранных баллов, большинство студентов испытывают стресс, он может не угрожать их здоровью, и их будущему, но испытывая постоянный стресс, студенту может становиться только хуже.

Далее было проведено исследование на определение уровней стрессового состояния у студентов первого курса по методике А. Прохорова «Диагностика состояния стресса» (Приложение Б).

Результаты исследования студентов первого курса представлены на рисунке 2.

Методика 2
«Диагностика состояния стресса»

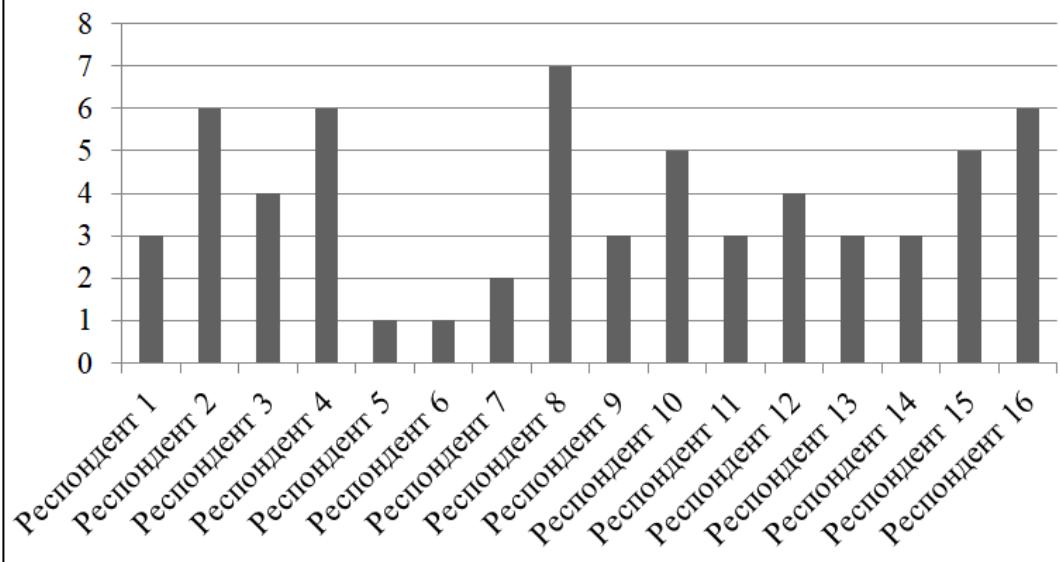


Рисунок 2 – Результаты исследования по методике А. Прохорова
«Диагностика состояния стресса» студентов первого курса

В стрессовой ситуации ведут себя довольно сдержанно и умеют регулировать свои собственные эмоции 10 (62,5 %) студентов. Остальные 6 (37,5 %) студентов могут вести себя правильно в стрессовой ситуации, иногда умеют сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда они заводятся из-за пустяка и потом об этом жалеют. Им необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе. Среди опрашиваемых не было обнаружено переутомленных и истощенных людей, которые часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой. В результате большинство студентов первого курса могут справиться со своими эмоциями в стрессовой ситуации, но некоторым нужна помощь в этом.

Также было проведено исследование, которое позволяет узнать ответ на вопрос «Умеете ли Вы быть счастливым?» для студентов первого курса по тесту Ю. Щербатых «Умеете ли Вы быть счастливым?» (Приложение В).

Результаты исследования студентов первого курса представлены на рисунке 3.

Тест 1
«Умеете ли Вы быть счастливым?»

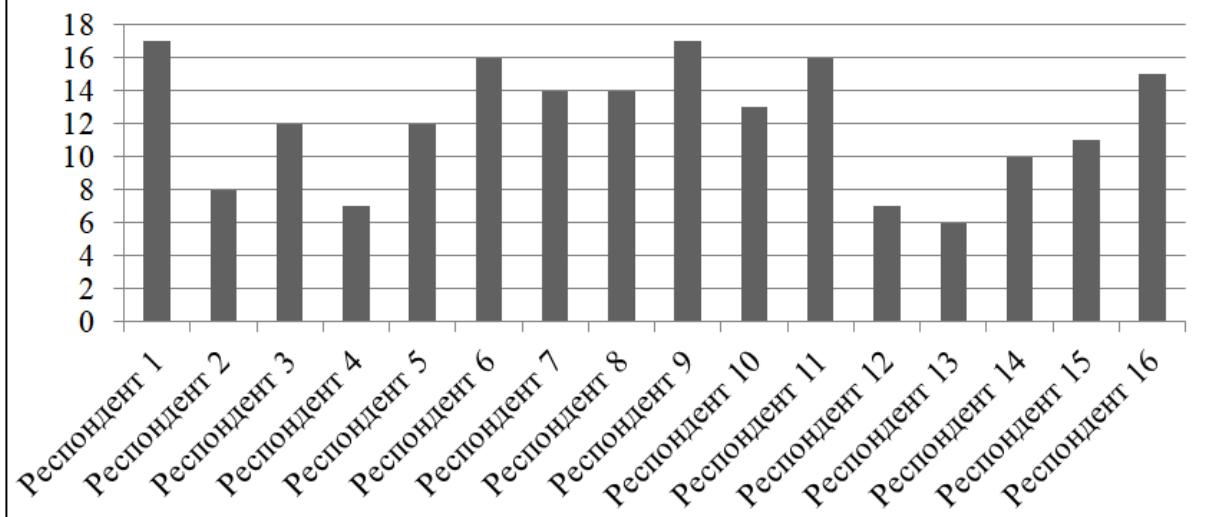


Рисунок 3 – Результаты исследования по тесту Ю. Щербатых
«Умеете ли Вы быть счастливым?» студентов первого курса

Счастье и несчастье для 5 (31,25 %) студентов выражаются известной формулой 50 на 50. Если они хотят склонить чашу весов в свою пользу, то стараются не пасовать перед трудностями, встречают их stoически, опирайтесь на друзей, не оставляя их в беде. «Оптимально» счастливые люди, и радости у этих 6 (37,5 %) студентов в жизни явно больше, чем печали. Они храбры, хладнокровны, у них трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуют, сталкиваясь с трудностями, трезво их оценивают. Окружающим с ними удобно. Среди опрашиваемых имеется и 2 (12,5 %) студента, которые до того счастливые люди, что прямо не верится, что это возможно. Радуются жизни, не обращают внимания на неприятности и житейские невзгоды. Люди жизнерадостные, который нравится окружающим своим оптимизмом. Оставшиеся 3 (18,75 %) студента привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считают, что судьба уготовила им участь человека невезучего. Им необходимо стараться больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Таким образом, тест показал, что большинство студентов знают, как быть счастливыми, в стрессовых ситуациях они собираются с мыслями и даже могут помочь друзьям.

Далее, было проведено исследование для диагностики стрессоустойчивости у студентов первого курса по тесту С. Ключникова «На стрессоустойчивость» (Приложение Г).

Результаты исследования студентов первого курса представлены на рисунке 4.

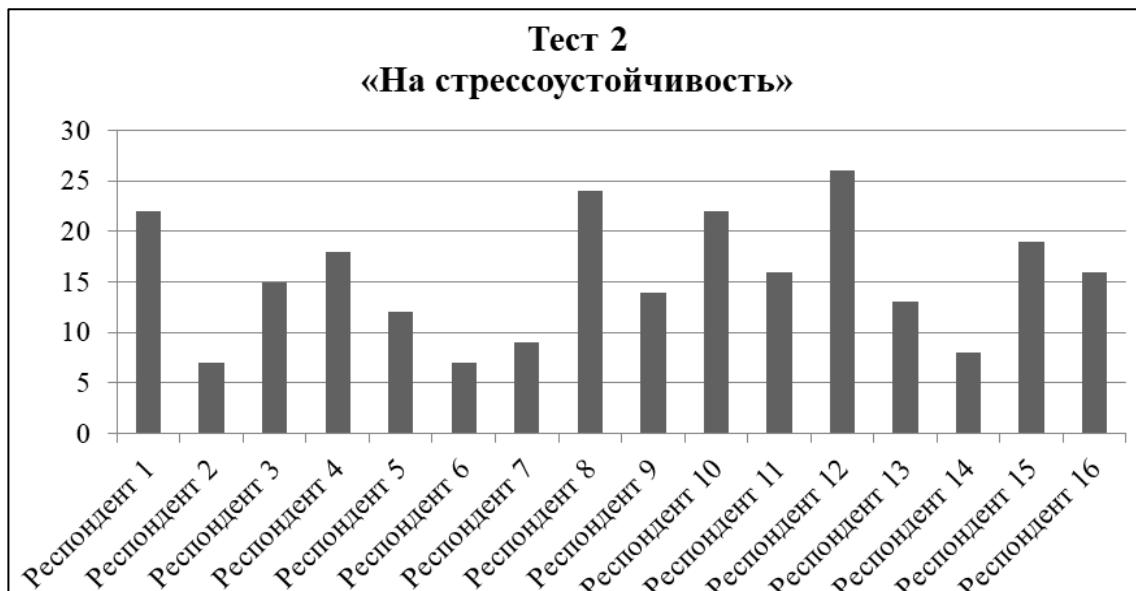


Рисунок 4 – Результаты исследования по тесту С. Ключникова
 «На стрессоустойчивость» студентов первого курса

Стрессы досаждают 11 (68,75 %) студентам, но проблем им особых не создают. Уровень стресса средний, следовательно, избавление от него не составит особых трудностей. Этим 4 (25 %) студентам можно позавидовать. Они невероятно стрессоустойчивы. Уровень стресса низкий. В непредвиденных, опасных ситуациях спокойны и рассудительны. Такое встречается редко. С них надо брать пример. Также есть 1 (6,25 %) студент, у которого высокий уровень стресса. Ему стоит серьёзно задуматься о последствиях, и нужно срочно изменить свою жизнь. В результате у большинства студентов первого курса уровень стресса средний. В их жизни встречаются различные стрессоры, которые студенты могут преодолеть самостоятельно или с помощью кого-то другого.

Вывод: с помощью методик и тестов было выявлено, что большинство студентов первого курса часто испытывают стресс. Многие из респондентов могут справиться с ним самостоятельно, поэтому стресс не слишком влияет на их жизнь. Остальным же необходима помощь в борьбе со стрессом из-за низкого уровня стрессоустойчивости. Иначе, стресс будет пагубно сказываться на их жизни в целом.

В ходе исследования было выявлено, что первокурсники испытывают стресс в повседневной жизни и не у всех есть возможность справиться с этим в связи с низкой стрессоустойчивостью.

2.5 Описание структуры и содержания веб–ресурса «Стressоустойчивость студента»

Для реализации веб–ресурса был разработан подходящий макет обозначенной ранее структуры. В шапке веб–ресурса находится логотип, ниже располагается меню с основными разделами, в основной части находится

соответствующий разделу информационный материал. В нижней части веб–ресурса указывается год создания веб–ресурса.

Все страницы веб–ресурса выполнены в едином стиле в соответствии с указанным макетом. В качестве примера реализации страницы по описанному макету приведем главную страницу веб–ресурса (рисунок 5).

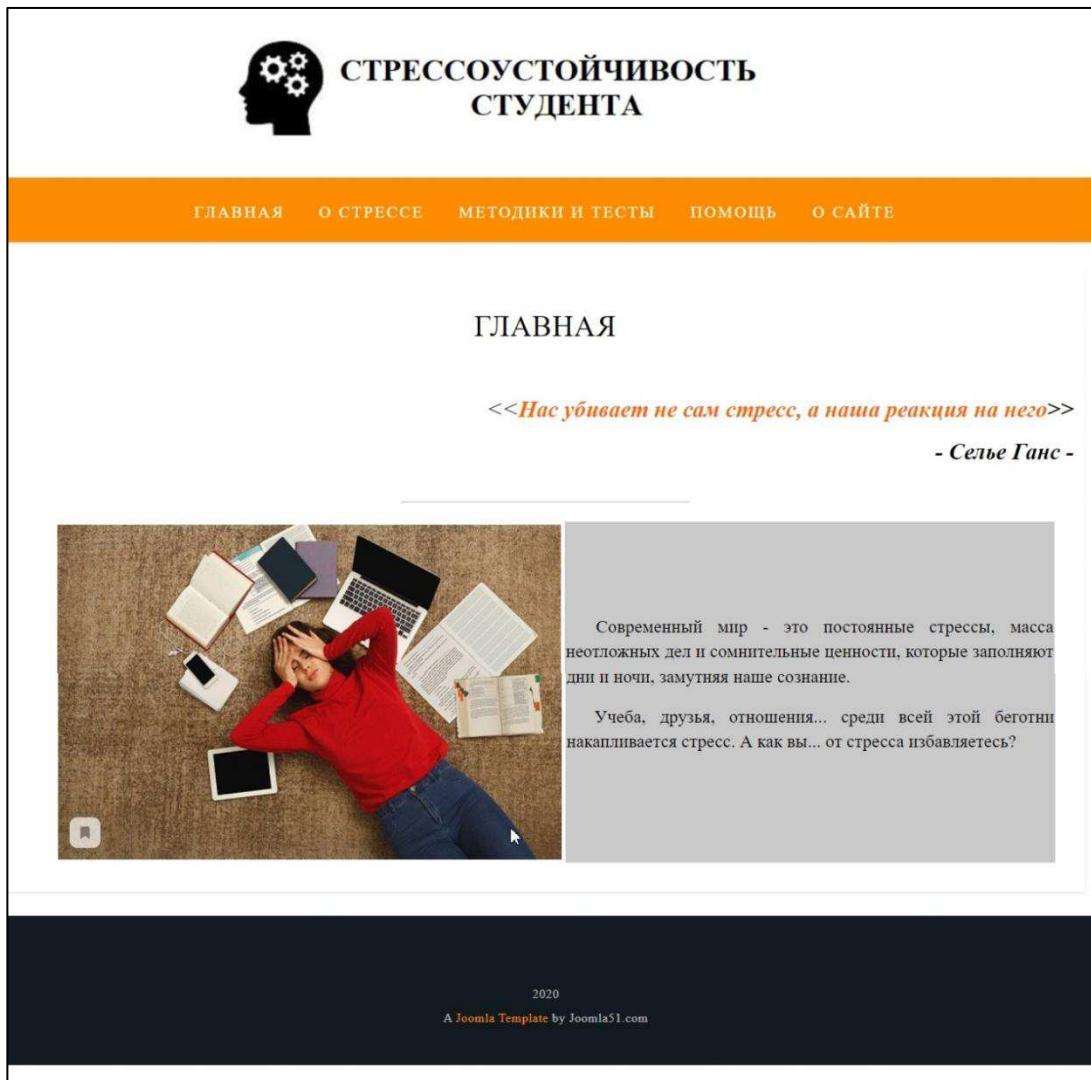
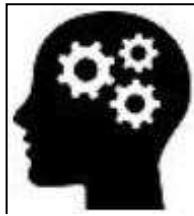


Рисунок 5 – Макет веб – ресурса «Стрессоустойчивость студента» на примере главной страницы

При оформлении дизайна также был разработан и создан логотип данного веб–ресурса. Он содержит в себе изображение головы с механизмом, а также название «Стрессоустойчивость студента». Из анализа веб–сайтов похожей тематики было выявлено, что такого формата логотипы встречаются чаще, следовательно, было принято решение о использовании аналогичного. Полученный логотип показан на рисунке 6.



СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТА

Рисунок 6 – Логотип веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

Далее, исходя из макета, был выбран шаблон, он простой и понятный в использовании. Стилистика веб–ресурса соответствует веб–сайтам Сибирского федерального университета, т.к. разработанный веб–ресурс будет размещен на сайте кафедры современных образовательных технологий, института педагогики, психологии и социологии, указанного университета. Основные цвета: ярко-оранжевый, белый, серебристо-серый, тёмно-серый. Стилевое оформление материалов и их элементов (ссылок, заголовок, основного текста, изображений, таблиц и т.д.) едино для всех страниц веб–ресурса.

Основные пункты меню веб–ресурса: «Главная», «О стрессе», «Методики и тесты», «Помощь», «О сайте». Рассмотрим каждый из них.

Главной страницей веб–ресурса является «Главная». В ней формулируется основная мысль веб–ресурса, также располагается сопутствующее изображение. Раздел показан на рисунке 7.

ГЛАВНАЯ

<<*Нас убивает не сам стресс, а наша реакция на него*>>

- Селье Ганс -

Современный мир - это постоянные стрессы, масса неотложных дел и сомнительные ценности, которые заполняют дни и ночи, замутняя наше сознание.

Учеба, друзья, отношения... среди всей этой беготни накапливается стресс. А как вы... от стресса избавляетесь?

Рисунок 7 – Раздел «Главная»
веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

Раздел «О стрессе» содержит в себе следующую информацию: определение термина «стресс» и историю появления данного термина. Раздел «О стрессе» показан на рисунке 8.

The screenshot shows a web page with a dark header bar containing navigation links: ГЛАВНАЯ, О СТРЕССЕ, МЕТОДИКИ И ТЕСТЫ, ПОМОШЬ, and О САЙТЕ. The 'О СТРЕССЕ' link is highlighted with an orange background. Below the header, the title 'О СТРЕССЕ' is centered, followed by the subtitle 'Стресс - привычный незнакомец'. To the left of the text area is a black chalkboard-style illustration of a lightbulb inside a thought bubble, with small circles floating around it. The main text discusses the concept of stress, its history, and its types (adaptive, normal vs. positive stress; negative stress leading to various health issues). To the right of the text is a black and white portrait photograph of Hans Selye, a man with white hair, wearing a white lab coat over a tie and shirt, sitting at a desk.

О СТРЕССЕ

Стресс - привычный незнакомец

Если обратиться к значению этого слова, то мы обнаружим простой его перевод (с английского) — напряжение. Именно в этом значении и ввел его в обиход канадский ученый Ганс Селье, в 1936 году обративший внимание на то, что организм в ответ на любое требование среды реагирует напряжением.

Можно вспомнить об адаптивном — и, следовательно, естественном, нормальном — характере этой реакции, о том, что стресс бывает положительным — положительные впечатления и несильные переживания вызывают сравнительно слабую мобилизацию организма (устресс), а бывает негативным — патологическим, ведущим к различным заболеваниям, физическим и душевным (дистресс). Можно выяснить, что среди наиболее мощных стрессогенных (вызывающих стресс) факторов находятся смерть родственника, развод, тюремное заключение, тяжелая болезнь, а также — парадоксальным образом — свадьба, рождение ребенка, повышение по службе.

Стресс — пожалуй, самая распространенная из причин нашего неблагополучия. Об этом говорим мы сами, об этом твердят газеты и журналы, на этом настаивают ведущие телепрограммы, к этому сводится большинство объяснений тех или иных расстройств, неудач и страданий современного человека.

Рисунок 8 – Раздел «О стрессе»
веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

В следующем разделе «Методики и тесты» расположены названия методик и тестов и соответствующие кнопки для их прохождения, а также кнопка «Пример исследования», для перехода к странице с анализом исследования. Раздел «Методики и тесты» представлен на рисунке 9. Раздел «Пример исследования» представлена на рисунке 10.

МЕТОДИКИ И ТЕСТЫ



Методика 1

Инвентаризация симптомов стресса
(Т. Иванченко)

[Пройти тест](#)



Методика 2

Диагностика состояния стресса
(А. Прохоров)

[Пройти тест](#)



Тест 1

Умеете ли Вы быть счастливым?

(Ю. Щербатых)

[Пройти тест](#)



Тест 2

На стрессоустойчивость

(С. Ключникова)

[Пройти тест](#)

*Пример исследования

Рисунок 9 – Раздел «Методики и тесты»
веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

Пример исследования

Для проведения исследования были выбраны студенты 1 курса ИППС СФУ. Всего в исследовании участвовало 16 студентов.

Было проведено исследование для диагностики стрессовых состояний у студентов первого курса по методике Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса».

Результаты исследования студентов 1 курса представлены на рисунке 1.



Результаты исследования по методике Т. Иванченко

«Инвентаризация симптомов стресса» студентов 1 курса

Рисунок 10 – Страница с примером исследования

При нажатии на кнопку «Пройти тест» под методикой 1 «Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко)» автоматически открывается новое окно для прохождения данной методики (рисунок 11). Результат после прохождения высвечивается на этой же странице с кнопкой «Назад к опросу», которая предоставляет возможность пройти тест заново (рисунок 12).

Все методики и тесты, а также их результаты открываются аналогично первой методике. И были созданы с помощью HTML – кода (рисунок 13).

Результаты всех методик и тестов находятся в базе данных.

Методика 1

file:///C:/Users/mihai/Downloads/OSPanel/domains/studsru.ru/dist/index.html

Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко)

Введите имя:

Если ты студент, то заполни. Курс обучения:

Выберите пол: Мужской
 Женский

Инструкция: прочтайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

1. Легко ли Вы раздражаетесь из-за мелочей?

Никогда
 Редко
 Часто
 Всегда

2. Нервничаете ли Вы, если приходится чего-либо ждать?

Никогда
 Редко
 Часто
 Всегда

Рисунок 11 – Методика 1 «Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко)»

Методики и тесты Результат 1

Результат 1

Нет отзывов

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь.
Вы не страдаете ни ложной скромностью, ни излишним честолюбием.
Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом цвете.

НАЗАД К ОПРОСУ

Рисунок 12 – Один из результатов методики 1 «Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко)»

Рисунок 13 – HTML-код методики 1
«Инвентаризация симптомов стресса (Т. Иванченко)»

Следующий раздел «Помощь». На нем находятся названия способов собственного успокоения с подходящими изображениями, а также кнопки «Подробнее..» для перехода к соответствующему подпункту (рисунок 14).

Данный раздел имеет следующие подразделы: «С чего следует начать борьбу со стрессом?» (рисунок 15), «Психологические методы» (рисунок 16) и «Как преодолеть стресс во время сессии» (рисунок 17). В каждом подразделе находится информация, соответствующая названию подраздела, и изображение.

ПОМОЩЬ

Почему так трудно бывает сохранять контроль над собой в стрессорных ситуациях?

В данном разделе расположены способы успокоить себя в стрессовой ситуации.



С чего следует начать
борьбу со стрессом?

[Подробнее...](#)

Психологические
методы

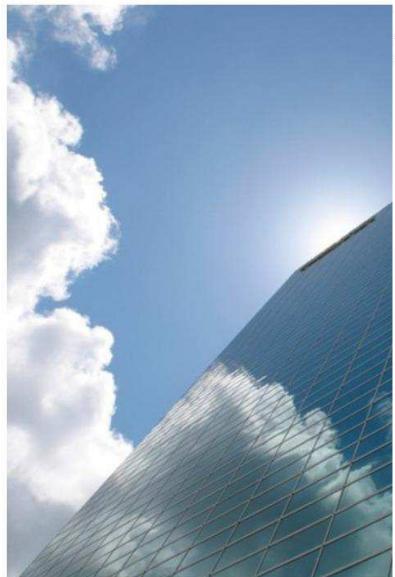
[Подробнее...](#)

Как преодолеть стресс
во время сессии

[Подробнее...](#)

Рисунок 14 – Раздел «Помощь»
веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

С чего следует начать борьбу со стрессом?

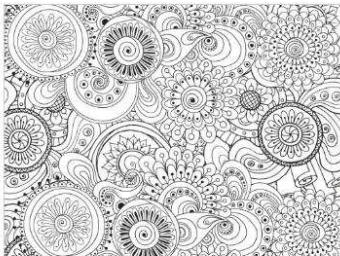


Способы борьбы со стрессом существуют, но в первую очередь необходимо исключить из своей жизни его источники, а также изменить определенные привычки:

- Составить список источников чрезмерного перенапряжения.
- Подумать о том, какие обстоятельства можно изменить, чтобы избежать постоянно повторяющихся негативных последствий.
- Следует навести порядок во всех сферах жизни: дома, на работе, в отношениях с любимым человеком.
- Необходимо научиться быть пунктуальным, выполнять все важные задания в срок и доводить начатое до конца.
- Надо научиться отпускать ситуацию. Если долго не получается добиться успеха в каком-либо деле, лучше оставить его хотя бы на время.
- Не пытаться решить все проблемы одновременно. Надо сосредоточивать свое внимание на главных задачах.=
- Хорошо помогает в борьбе со стрессом тщательное планирование своего дня.
- Совершать хорошие поступки не только для родных, но и помогать незнакомым людям — это способствует повышению самооценки, снятию напряжения.
- На протяжении дня необходимо делать небольшие перерывы для отдыха. В это время можно сделать небольшой самомассаж рук, ног, шеи, выпить воду, посыпать в лицо снегом воздухом.
- Занятия уборкой, спортом в тренажерном зале, прогулка с другом, поездка на дачу помогают отвлечься от проблем.
- Заняться любимым хобби.

Рисунок 15 – Подраздел «С чего следует начать борьбу со стрессом?»
раздела «Помощь» веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

Психологические методы



Антистрессовые раскраски

Этот вид картинок для раскрашивания является одним из наиболее эффективных и доступных методов избавления от стресса.

Психологическое упражнение «Убежище»

Для проведения упражнения надо сесть в удобное кресло или лечь на пол, закрыть глаза, расслабиться. Мысленно перенестись в любое место планеты, которое кажется безопасным, на некоторое время, почувствовать, как все тело наполняется теплом и спокойствием, дыхание становится размеренным и уверенным.



Творчество, увлечения

Помочь забыть о неприятностях и подарить чувство радости поможет любимое хобби. Следует найти время для занятий творчеством.

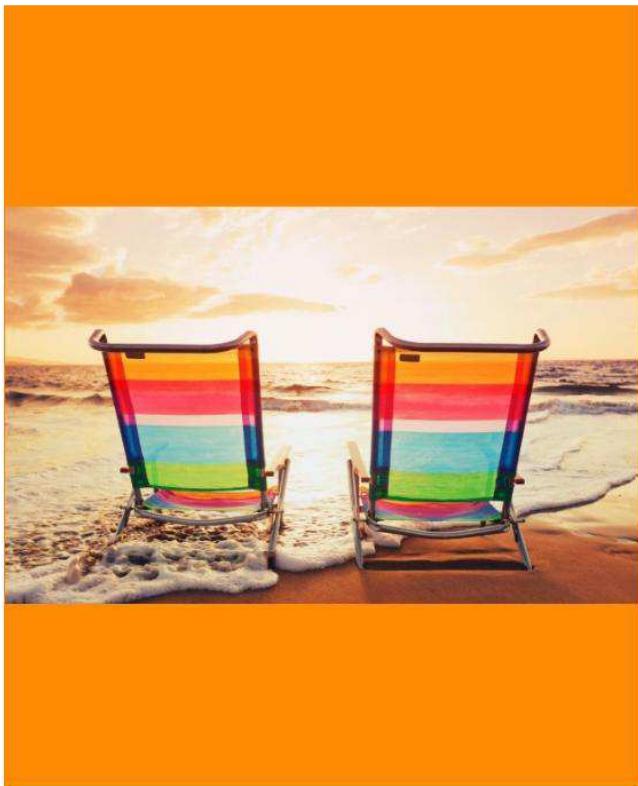
Письмо без адресата

Для того чтобы избавиться от накопившегося негатива и напряжения, можно написать письмо, рассказать в нем о событиях, которые привели к стрессу. Если повторять эту технику в течение 3 дней, то эмоциональное состояние человека значительно улучшится.



Рисунок 16 – Подраздел «Психологические методы» раздела «Помощь» веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

Как преодолеть стресс во время сессии



Сдача экзаменационной сессии всегда является очень серьезным испытанием для студента. Причем, испытанием и проверкой не только полученных им за определенный период знаний, но и серьезной психологической встряской. Ведь на протяжении короткого времени приходится сдавать множество предметов, общаться с экзаменаторами, повторять пройденные материалы. Невозможно обойтись и без волнений под кабинетом перед экзаменом, которые знакомы каждому студенту.

Для того, чтобы спокойно сдать сессию и избежать первых срывов, необходимо придерживаться нескольких правил. Самой распространенной ошибкой студентов являютсяочные бдения за учебниками. Конечно, времени на учебу на протяжении сдачи экзаменов тратится особенно много, но **сидение по ночам редко приносит желаемый результат**.

Сейчас как никогда важно соблюдать режим дня – хорошо и разнообразно питаться, спать не меньше 8 часов в сутки, стараться проводить побольше времени на свежем воздухе. Хороший, здоровый сон способен принести гораздо большую пользу и способствовать запоминанию всего материала, в то время как сидение ночью за книжками истощает организм и не принесет дополнительных знаний.

Во время сдачи экзаменов нужно забыть о диетах – организм тратит много энергии на умственную работу и требует питательных веществ. Приветствуются в это время каши, сухофрукты, орехи, которыми можно перекусывать между экзаменами и во время чтения учебников, заменив более привычные булочки.

Для того, чтобы не спровоцировать стресс, желательно время от времени отвлекаться от учебы. Но это не значит, что накануне важного экзамена стоит собраться в ночной клуб и хорошо отдохнуть – это не будет способствовать получению хорошей оценки утром и лишь усугубит ситуацию. Лучше провести час на свежем воздухе, погулять в парке, пообщаться с друзьями за чашкой кофе. Это поможет немного отвлечься и даст силы для дальнейших свершений.

Рисунок 17 – Подраздел «Как преодолеть стресс во время сессии» раздела «Помощь» веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента»

В разделе «О сайте» находится описание каждого основного раздела веб–ресурса «Стрессоустойчивость студента», а также кнопка «Перейти» для перехода к соответствующим страницам (рисунок 18).

О САЙТЕ

Веб-ресурс «Стрессоустойчивость студента» – информационный портал о стрессе и о том, как с ним справляться.

Веб-ресурс состоит из основных разделов: «Главная», «О стрессе», «Методики и тесты», «Помощь» и «О сайте».

Ниже описывается каждый из разделов.



Главная

Описание назначения веб-ресурса

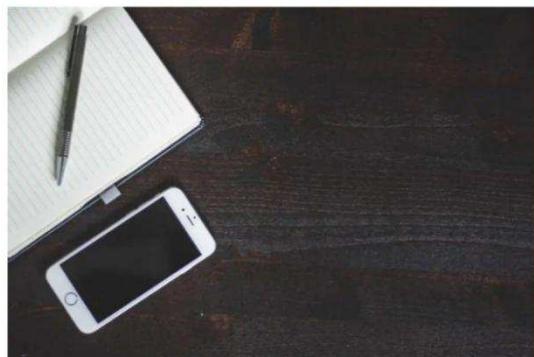
[Перейти](#)



О стрессе

Определение термина «стресс» и история появления данного термина

[Перейти](#)



Методики и тесты

Автоматизированные методики и тесты

[Перейти](#)



Помощь

Теория о способах борьбы со стрессом

[Перейти](#)

Рисунок 18 – Раздел «О сайте»
веб-ресурса «Стрессоустойчивость студента»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проблема стресса в последнее время стала одной из значимых тем в психологической науке и практике. Особенno актуальна эта проблема в сфере высшего образования, так как учебная деятельность студентов всегда была связана с высоким уровнем стрессорных нагрузок.

Целью данной бакалаврской работы являлась разработка веб-ресурса «Стрессоустойчивость студента».

Непосредственной разработке веб-ресурса предшествовал теоретический обзор по вопросу создания веб-ресурса. С целью определения структуры сайта был проведен анализ структур и содержания сайтов схожей тематики. Определение функционального назначения сайта, определило окончательный набор его элементов, а именно, дополнение автоматизированных методик и базы данных, для сохранения результатов тестирования.

Были проанализированы CMS для создания веб-сайтов, выявлены их плюсы и минусы, было принято решение, что для разработки веб-ресурса будет использоваться CMS Joomla.

Используя методики Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса»; А. Прохорова «Диагностика состояния стресса»; Тест Ю. Щербатых «Умеете ли Вы быть счастливым?»; тест С. Ключникова «На стрессоустойчивость» было проведено исследование на выявление уровня стресса студентов. Результаты исследования были представлены на веб-ресурсе.

Веб-ресурс был наполнен соответствующим контентом.

Разработанный веб-ресурс «Стрессоустойчивость студента» будет связан с основным сайтом кафедры, будет предоставлять информацию о стрессе и методам борьбы с ним, служить инструментом сбора новых данных, а кроме того служить источником привлечения новых пользователей к сайту кафедры, поскольку тема стрессоустойчивости очень актуальна в наше время.

Таким образом, поставленные задачи были выполнены, цель, разработка веб-ресурса «Стрессоустойчивость студента», достигнута.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Куряев, И. А. Стресс и стрессоустойчивость студентов / И. А. Куряев // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2013.– № S5.– С. 64-67.
- 2 Церковский, А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // Вестник ВГМУ.– 2011.– Т. 10. – № 1.
- 3 Андреева А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: автореф. дисс. канд. психол. наук – Тамбов, 2009. – 52 с.
- 4 Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье // – М. : Прогресс, 2012. – С. 318.
- 5 Мельникова, М. Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М. Л. Мельникова // Уральский государственный педагогический университет. – Екатеринбург, 2018. – С. 111- 120.
- 6 Газиева, М. З. Современные подходы к проблеме исследования стресса и стрессоустойчивости / М. З. Газиева // Журнал: Мир науки, культуры, образования. – 2018. – № 3. – С. 348-350.
- 7 Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров // М. : ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
- 8 Баранов, А. А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дисс. докт. психол. наук / А.А. Баранов. – СПб., 2002. – С. 41.
- 9 Артюхина, М. С. Аппаратная составляющая интерактивных технологий образовательного / М. С. Артюхина, О. И. Артюхин, И. И. Клешина // Вестник Казан. технол. университета. – 2014.– № 8.– С. 308-314.
- 10 Зеленко, О. В. Обзор современных web – технологий / О. В. Зеленко, Л. Р. Валеева, С. Г. Климанов // Вестник КТУ. – 2015.– С. 354-356.
- 11 Муратова, Е. А. Классификация систем управления контентом: виды, функции / Е. А. Муратова // Московский экономический журнал. – 2019.– № 9.
- 12 Герасимова, А. В. CMS Технологии как современное средство для создания веб-сайта / А. В. Муратова // Наука, образование и культура. – 2019. – № 6.– С. 19-22.
- 13 Иванищева, А. А. Анализ бесплатных популярных CMS платформ по созданию web-сайта / А. А. Иванищева, Х. И. Комилов, М. Д. Гехаев // Инновационная наука. – 2019. – № 3. – С. 37-39.
- 14 Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции: учеб. пособие / Ю. В. Щербатых // – СПб.: Питер, 2006. – С. 256.
- 15 Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова // Серия: Практикум.– СПб.: Питер, 2009. – С. 336.
- 16 Прохоров, А. О. Методики диагностики и измерения психических состояний личности / А. О. Прохоров // – Москва: ПЕР СЭ, 2004. – С. 176.
- 17 Ключников, С. Ю. Держи стресс в кулаке / С. Ю. Ключников // Издательство: Студия Ардис. Серия: Искусство успеха. – 2006. – С. 235.

ПРИЛОЖЕНИЕ А (обязательное)

«Инвентаризация симптомов стресса» Методика Т. Иванченко

Инструкция: прочитайте вопросы и оцените, как часто проявляются нижеперечисленные симптомы.

№ п/п	Вопросы	Никогда	Редко	Часто	Всегда
1	Легко ли вы раздражаетесь из-за мелочей?	1	2	3	4
2	Нервничаете ли вы, если приходится чего-либо ждать?	1	2	3	4
3	Краснеете ли вы, когда испытываете неловкость?	1	2	3	4
4	Можете ли вы в раздражении обидеть кого-нибудь?	1	2	3	4
5	Критика выводит вас из себя?	1	2	3	4
6	Если вас толкнут в общественном транспорте, постараитесь ли вы ответить обидчику тем же или скажете что-нибудь обидное; при управлении автомобилем часто ли жмете на клаксон?	1	2	3	4
7	Вы постоянно чем-то занимаетесь, все в аше время заполнено деятельностью?	1	2	3	4
8	В последнее время вы опаздываете или приходите раньше времени?	1	2	3	4
9	Часто ли вы перебиваете других, дополняете	1	2	3	4
10	Страдаете ли вы отсутствием аппетита?	1	2	3	4
11	Часто ли вы испытываете беспричинное беспокойство?	1	2	3	4
12	Кружится ли у вас голова по утрам?	1	2	3	4
13	Испытываете ли вы постоянную усталость?	1	2	3	4
14	Даже после продолжительного сна вы чувствуете себя разбитым?	1	2	3	4
15	У вас возникают проблемы с сердечной деятельностью?	1	2	3	4
16	Страдаете ли вы от болей в области спины и шеи?	1	2	3	4
17	Часто ли вы барабаните пальцами по столу, а сидя — покачиваете ногой?	1	2	3	4
18	Мечтаете ли вы о признании, хотите ли, чтобы вас хвалили за то, что вы делаете?	1	2	3	4
19	Считаете ли вы себя лучше других, но, как правило, никто этого не замечает?	1	2	3	4
20	Вы не можете сконцентрироваться на необходимом деле?	1	2	3	4

Рисунок 19 – Бланк вопросника к методике

Опрос состоит из 20 пунктов, 4 вариантов ответа: никогда – 1 балл, редко – 2 балла, часто – 3 балла, всегда – 4 балла.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

До 30 баллов. Вы живете спокойно и разумно, справляетесь с проблемами, которые преподносит жизнь. Однако советуем вам проверить свои ответы вместе с хорошо знающим вас человеком: люди, имеющие такую сумму баллов, часто видят себя в розовом цвете.

31 – 45 баллов. Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и

забот). По всей видимости, вы и впредь будете жить так же, постарайтесь только выделить немного времени для себя.

45 – 60 баллов. Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса. Подобный образ жизни приведет вас к успеху на личном фронте или в профессиональном отношении, но вряд ли это доставит вам радость. Избегайте ненужных споров, подавляйте гнев, не пытайтесь всегда добиться максимума, время от времени отказывайтесь от того или иного плана.

Более 60 баллов. Вы живете, как шофер, который жмет одновременно на газ, и на тормоз. Поменяйте свой жизненный уклад. Испытываемый вами стресс угрожает вашему здоровью, и вашему будущему. Если перемена образа жизни представляется вам невозможной, постарайтесь хотя бы отреагировать на рекомендацию.

ПРИЛОЖЕНИЕ Б (обязательное)

«Диагностика состояния стресса» Методика А. Прохорова

Инструкция: выберите те вопросы, на которые вы отвечаете положительно.

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден(а) наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лиц.
3. На работе и дома — сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходим алкоголь, сигареты или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом.
8. Я люблю свою семью и друзей, но часто вместе с ними я испытываю скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг(ла) и часто испытываю разочарование в самом(ой) себе.

Методика представляет собой набор из 9 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить свое согласие или не согласие.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается количество положительных ответов. Каждому ответу «да» присваивается 1 балл.

0 – 4 баллов. Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

5 – 7 баллов. Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

8 – 9 баллов. Вы переутомлены и истощены. Вы часто теряете самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеете владеть собой. Следствие – страдаете и вы, и окружающие вас люди. Развитие у себя умений саморегуляции в стрессе – сейчас ваша главная жизненная задача.

ПРИЛОЖЕНИЕ В (обязательное)

«Умеете ли Вы быть счастливым?» **Тест Ю. Щербатых**

Инструкция: на каждый вопрос выберете один из трех ответов.

1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите к выводу, что:
 - а) все было скорее плохо, чем хорошо,
 - б) было скорее хорошо, чем плохо,
 - в) все было отлично.
2. В конце дня обыкновенно:
 - а) недовольны собой,
 - б) считаете, что день мог бы пройти лучше,
 - в) отходит ко сну с чувством удовлетворения.
3. Когда смотрите в зеркало, думаете:
 - а) «О, боже, время беспощадно!»
 - б) «А что, совсем еще не плохо!»
 - в) «Все прекрасно!»
4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете:
 - а) «Ну мне-то никогда не повезет!»
 - б) «А, черт! Почему же не я?»
 - в) «Однажды так повезет и мне!»
5. Если услышите из новостей, узнаете из интернета о каком-либо происшествии, говорите себе:
 - а) «Вот так однажды будет и со мной!»
 - б) «К счастью, меня эта беда миновала!»
 - в) «Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!»
6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего
 - а) ни о чем не хочется думать,
 - б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,
 - в) довольны, что начался новый день, и могут быть и новые сюрпризы.
7. Думаете о Ваших друзьях:
 - а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,
 - б) конечно, у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,
 - в) замечательные люди!
8. Сравнивая себя с другими, находите, что:
 - а) «Меня недооценивают»,
 - б) «Я не хуже остальных»,
 - в) «Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!»

9. Если Ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов:
 - а) впадаете в панику,
 - б) считаете, что в этом нет ничего особенного,
 - в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями.
10. Если Вы угнетены:
 - а) клянете судьбу,
 - б) знаете, что плохое настроение пройдет,
 - в) стараетесь развлечься.

Тест состоит из 10 пунктов по 3 варианта ответа: а – 0 баллов, б – 1 балл, в – 2 балла.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

0 – 7 очков. Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Страйтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».

8 – 12 очков. Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой 50×50 . Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, страйтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их stoически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.

13 – 16 очков. Наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.

17 – 20 очков. Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредит?

ПРИЛОЖЕНИЕ Г (обязательное)

«На стрессоустойчивость» Тест С. Ключникова

Инструкция: отвечайте на вопросы, исходя из того, насколько часто эти утверждения верны для Вас. Отвечать следует на все пункты, даже если данное утверждение к Вам вообще не относится.

1. Часто ли у вас появляется чувство усталости?
2. Чувствуете ли вы ухудшение способности сосредоточиться?
3. Замечаете ли вы, что ваша память стала хуже?
4. Есть ли у вас склонность к бессоннице?
5. Часто ли вас беспокоят боли в области позвоночника?
6. Бывают ли у вас сильные головные боли?
7. Есть ли у вас проблемы с аппетитом?
8. Замечаете ли вы, что отдых не дает ожидаемого результата?
9. Скучаете ли вы на работе?
10. Легко ли вас вывести из себя?
11. Замечаете ли вы за собой склонность к излишней суete?
12. Часто ли вам хочется выпить спиртного? Просто так без праздника, без повода.

13. Часто ли вы курите?
14. Бывает ли так, что вам трудно завершить мысль?
15. Часто ли вы перестаёте себе нравиться?
16. Часто ли вам без видимой на то причины становиться тревожно?
17. Часто ли вам не хочется видеть вообще никого?

Тест состоит из 17 пунктов, 3 варианта ответа: нет – 0 баллов, иногда – 1 балл, да – 2 балла.

Обработка и интерпретация результатов. Подсчитывается общее количество набранных баллов.

От 0 до 5 баллов. Скорее всего, вы отнеслись к тесту поверхностно, не серьёзно, потому что такая неподверженность стрессам маловероятна.

От 6 до 10 баллов. Вам можно позавидовать! Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных, опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Такое встречается редко. С вас надо брать пример!

От 11 до 25 баллов. Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.

От 26 до 34 баллов. Уровень стресса высокий! Вам стоит серьёзно задуматься о последствиях! Если вы не сгущаете краски, то последствия не за горами. Вам надо срочно изменить свою жизнь!

ПРИЛОЖЕНИЕ Д (справочное)

Результаты исследования студентов первого курса по методике Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса»

Таблица Д.1 – Результаты исследования студентов первого курса по методике Т. Иванченко «Инвентаризация симптомов стресса»

Респондент	Балл	Результат
Студент 1	41	Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).
Студент 2	53	Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса.
Студент 3	48	Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса.
Студент 4	51	Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса.
Студент 5	36	Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).
Студент 6	39	Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).
Студент 7	36	Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).
Студент 8	46	Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса.
Студент 9	38	Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).
Студент 10	60	Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса.
Студент 11	40	Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).
Студент 12	43	Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).

Продолжение таблицы Д.1

Респондент	Балл	Результат
Студент 13	38	Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).
Студент 14	55	Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса.
Студент 15	46	Ваша жизнь – непрекращающаяся борьба. Вы довольно зависимы от чужих оценок, что постоянно держит вас в состоянии стресса.
Студент 16	42	Для вашей жизни характерны активная деятельность и напряжение. Вы подвержены стрессу как в положительном смысле слова (стремитесь добиться чего-либо), так и в отрицательном (хватает проблем и забот).

ПРИЛОЖЕНИЕ Е (справочное)

Результаты исследования студентов первого курса по методике А. Прохорова «Диагностика состояния стресса»

Таблица Е.1 – Результаты исследования студентов первого курса по методике А. Прохорова «Диагностика состояния стресса»

Респондент	Балл	Результат
Студент 1	3	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
Студент 2	6	Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.
Студент 3	4	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
Студент 4	6	Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.
Студент 5	1	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
Студент 6	1	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
Студент 7	2	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
Студент 8	7	Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.
Студент 9	3	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
Студент 10	5	Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.
Студент 11	3	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
Студент 12	4	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
Студент 13	3	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.
Студент 14	3	Вы ведете себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеете регулировать свои собственные эмоции.

Продолжение таблицы Е.1

Респондент	Балл	Результат
Студент 15	5	Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.
Студент 16	6	Вы всегда правильно ведете себя в стрессовой ситуации. Иногда вы умеете сохранять самообладание, но бывают такие случаи, когда вы заводитесь из-за пустяка и потом об этом жалеете. Вам необходимо заняться выработкой своих индивидуальных приемов самоконтроля в стрессе.

ПРИЛОЖЕНИЕ Ж (справочное)

Результаты исследования студентов первого курса по тесту Ю. Щербатых «Умеете ли Вы быть счастливым?»

Таблица Ж.1 – Результаты исследования студентов первого курса по тесту Ю. Щербатых «Умеете ли Вы быть счастливым?»

Респондент	Балл	Результат
Студент 1	17	Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредит?
Студент 2	8	Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой 50x50. Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их stoически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.
Студент 3	12	Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой 50x50. Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их stoически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.
Студент 4	7	Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. Страйтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей.
Студент 5	12	Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой 50x50. Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их stoически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.
Студент 6	16	Наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.
Студент 7	14	Наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.
Студент 8	14	Наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.
Студент 9	17	Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса Вам не повредит?

Продолжение таблицы Е.1

Респондент	Балл	Результат
Студент 10	13	Наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.
Студент 11	16	Наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.
Студент 12	7	Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. Страйтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей.
Студент 13	6	Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила Вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. Страйтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей.
Студент 14	10	Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой 50x50. Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, страйтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их stoически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.
Студент 15	11	Счастье и несчастье для Вас выражаются известной формулой 50x50. Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, страйтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их stoически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.
Студент 16	15	Наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в Вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете. Окружающим с Вами удобно.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3 (справочное)

Результаты исследования студентов первого курса по тесту С. Ключникова «На стрессоустойчивость»

Таблица 3.1 – Результаты исследования студентов первого курса по тесту С. Ключникова «На стрессоустойчивость»

Респондент	Балл	Результат
Студент 1	22	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.
Студент 2	7	Вам можно позавидовать! Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных, опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Такое встречается редко. С вас надо брать пример!
Студент 3	15	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.
Студент 4	18	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.
Студент 5	12	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.
Студент 6	7	Вам можно позавидовать! Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных, опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Такое встречается редко. С вас надо брать пример!
Студент 7	9	Вам можно позавидовать! Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных, опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Такое встречается редко. С вас надо брать пример!
Студент 8	24	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.
Студент 9	14	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.
Студент 10	22	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.
Студент 11	16	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.
Студент 12	26	Уровень стресса высокий! Вам стоит серьёзно задуматься о последствиях! Если вы не сгущаете краски, то последствия не за горами. Вам надо срочно изменить свою жизнь!
Студент 13	13	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.

Продолжение таблицы 3.1

Респондент	Балл	Результат
Студент 14	8	Вам можно позавидовать! Вы невероятно стрессоустойчивы. В непредвиденных, опасных ситуациях вы спокойны и рассудительны. Такое встречается редко. С вас надо брать пример!
Студент 15	19	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.
Студент 16	16	Стрессы вам досаждают, но проблем особых не создают. Уровень стресса средний. Это значит, что избавление от них не составит для вас особых трудностей.

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра современных образовательных технологий

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой

И. А. Ковалевич
в 19 «06 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

09.03.03 – Прикладная информатика

Разработка веб-ресурса «Стессоустойчивость студента»

Руководитель  старший преподаватель А. А. Ерошина
Научный консультант  доцент, канд. филос. наук В. Н. Шестаков
Выпускник  К. И. Трекова

Красноярск 2020