

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра социологии

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ П.А. Стариков
подпись инициалы, фамилия
« _____ » _____ 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

39.03.01 Социология

Представление студентов СФУ о стрессе

Руководитель _____ доцент, канд. филос. наук. П.А. Стариков

Выпускник _____ А.С. Ковалькова

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1 Теоретические подходы к изучению представлений о стрессе у студенческой молодежи.....	6
1.1 Общие представления о стрессе.....	6
1.2 Изучение проявлений стресса и представлений о нём у студенческой молодежи.....	16
2 Социологическое исследование представлений студентов СФУ о стрессе	20
2.1 Программа социологического исследования представлений студентов СФУ о стрессе	20
2.2 Результаты социологического исследования представлений студентов СФУ о стрессе	26
Заключение	57
Список использованных источников	61
Приложение А	65
Приложение В.....	73

ВВЕДЕНИЕ

Период обучения человека в высшем учебном заведении характеризуется значительной эмоциональной и интеллектуальной напряженностью. Процесс обучения в высшем учебном заведении является достаточно продолжительным и сложным процессом, требующим от личности значительных физических и умственных усилий и высокой степени ответственности. Данный период жизни требует от человека внимательности, уравновешенности, а также большой эмоциональной и психологической устойчивости.

Учебная деятельность лиц, обучающихся в вузе, связана с множеством изменений, трудностей и связанных с ними переживаний.

Причинами, вызывающими стресс у студентов, могут быть следующие факторы: конфликты с преподавателями и одногруппниками, неудовлетворительные оценки, плохой уровень подготовки к занятиям, сложные экзамены и контрольные работы, необходимость правильно организовывать свое время, нехватка времени, вынужденная потребность совмещать учебу с работой, а также необходимость подготовки большого объема учебного материала по различным предметам одновременно.

С одной стороны, студенческая жизнь связана с позитивными явлениями в жизни человека – с различными студенческими сообществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями, с другой – со значительными изменениями, зачастую – с серьезными трудностями и испытаниями.

Так или иначе, процесс обучения в вузе является уникальным жизненным этапом развития личности, к которому необходимо постепенно приспосабливаться. В силу своей молодости и неопытности студенты часто сталкиваются с различными проблемами. Новые условия, в которые оказывается погруженным молодой человек, требуют от молодых людей все больше самостоятельности, самоорганизации и ответственности.

Следует отметить, что далеко не все молодые люди, принявшие решение получать образование в вузе, оказываются готовыми к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет студенческая жизнь.

Таким образом, процесс обучения в высшем учебном заведении для большинства студентов связан с переживаниями и стрессами. Данный этап жизни требует преодолевать все новые трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, вырабатывает у человека способность адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Большинство студентов во время обучения в университете так или иначе подвергаются влиянию стресса. Зачастую молодые люди сами не осознают этого. Поэтому важно исследовать представление о стрессе студентов Сибирского федерального университета. Кроме того, данная тема представляет интерес в связи с малоизученностью стрессовых реакций и влияния представлений о них на позитивные и негативные аспекты стресса. Кроме того, благодаря исследованию представлений студентов Сибирского федерального университета о стрессе представляется возможным исследование того, как особенности стрессовой реакции сочетаются с общими мировоззренческими взглядами студентов. Именно это делает актуальной нашу работу.

Целью настоящей работы является изучить представление студентов Сибирского федерального университета о стрессе.

Объект: студенты Сибирского федерального университета.

Предмет: представление студентов Сибирского федерального университета о стрессе.

Генеральную совокупность составили студенты Сибирского федерального университета в количестве 24207 человек.

Задачи:

1. Проанализировать аспекты стресса;
2. Изучить представления о стрессе у студенческой молодёжи;
3. Разработать программу социологического исследования «Представление о стрессе студентов СФУ»;

4. Проанализировать результаты социологического исследования «Представление о стрессе студентов СФУ».

Метод исследования: анкетный опрос. Инструмент исследования - раздаточный формализованный опросник (анкета), описание, интерпретация, классификация.

Гипотеза - основание: можно предположить, что в представлениях студентов СФУ стресс оценивается в основном, как негативное влияние.

Теоретическая база.

Теоретической основой работы являются труды российских специалистов, изучающих представление студентов о стрессе.

Так, исследованиям стресса посвящены работы К. В. Судакова, Ю.В. Щербатых, Р. М. Баевского, В. В. Маркова.

Проблемам влияния стресса на студентов и молодежь в период обучения в высшем учебном заведении посвятили свои труды такие ученые как, В. М. Кадневский, Г. Селье, Д. Майерс, Р. Лазарус, Л.Леви, Р.Ланьер, В. И. Медведева, Т. А. Немчин и целый ряд других специалистов.

Структура бакалаврской работы: Дипломная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка источников и литературы, и приложений.

В первой главе рассмотрены социологические подходы к изучению стресса у студентов: понятие, виды, типы, признаки, причины возникновения, стадии и симптомы.

Использован институциональный и структурно-функциональный подходы.

Во второй главе представлена программа социологического исследования представления студентов СФУ о стрессе, приведено методическое обоснование исследования; проанализированы результаты исследования и подготовлены аналитические материалы.

В заключении содержатся основные выводы по итогам проведенного исследования.

Глава 1. Теоретические подходы к изучению представлений о стрессе у студенческой молодежи

1.1 Общие представления о стрессе

Стресс – это естественная реакция организма во время опасных и неприятных ситуаций. В некоторых ситуациях стресс может проявляться более очевидно, в некоторых – менее очевидно.

Стресс представляет собой состояние организма, возникающее при нарушении его адаптационных способностей к новым, зачастую некомфортным условиям. Стресс имеет возможность обрести хроническую форму, сопровождаясь психическим напряжением, а также ухудшением физического состояния. Таким образом, во время стресса организм претерпевает определенные изменения, связанные с его усилиями подстроиться к сложившейся непривычной или неприятной ситуации.

При стрессе организм испытывает неожиданную эмоциональную нагрузку. Стрессоры, – то, что вызывает у человека стресс, - могут быть как отрицательными, так и положительными. Пример отрицательного стресса: увольнение с работы, развод, смерть близкого человека; пример положительного стресса: выигрыш в лотерею, неожиданная встреча с любимым человеком или животным, приятные подарки и прочее [18].

Важно знать о том, что происходит при стрессе на гормональном уровне внутри тела. Так, важным составляющим механизма реакции организма на стресс является выработка кортизола – гормона-защитника. Он помогает телу и мозгу действовать в несколько раз быстрее и эффективнее. Примерами воздействия кортизола на организм являются следующие процессы и явления: «второе дыхание», повышенный аппетит при недостаточном питании и т.п.

Одновременно с выработкой кортизола улучшается концентрация и повышается внимание, организм мобилизует запасы энергии, получая ее из

гликогена, глюкозы, а также мышечной ткани. Характерно, что жировая ткань при этом не сжигается, поскольку для ее расщепления нужно значительно больше времени.

Несмотря на все положительные эффекты кортизол, он имеет ряд негативных последствий. Во-первых, это уменьшение объема мышц. Следовательно, тело становится слабее. Во-вторых, долговременная повышенная выработка кортизола приводит к нервному состоянию, раздражительности, а также значительно замедляет естественный обмен веществ. Это является стрессом для организма. В-третьих, хронически повышенный кортизол приводит к ожирению [30].

Таким образом, вследствие воздействия стресса организму приходится затрачивать новые ресурсы на своё дальнейшее развитие. Он либо адаптируется к ситуации и стабилизируется уже в новых условиях, либо не адаптируется и испытывает все большие эмоциональные нагрузки из-за постоянно накапливающегося дискомфорта.

Нарушения в работе нервной системы являются толчком для целой цепочки нарушений работы всех систем организма. Ярким примером служит ситуация, когда у человека на работе происходит конфликт интересов с начальством, но он не может открыто ругаться или спорить. Тогда он замыкается и молча переносит все недовольства. Вследствие этого стресс у человека постоянно накапливается, затем портится общее эмоциональное состояние, затем – ухудшается его самочувствие и здоровье.

Очень важно то, насколько сознательно человек реагирует на происходящие изменения. Существует ряд способов преодоления стресса.

Во-первых, человек может защищаться от стресса, избегать его. Например, искать другую сферу деятельности, где отсутствуют подобные раздражающие факторы. Либо отыскать для себя что-то, что поможет преодолеть внутреннее напряжение. Это могут быть различные виды досуга (танцы, творчество, посещение театров и кино), физические нагрузки, отдых и общение с друзьями.

Во-вторых, человек может просто расслабиться, посмотреть на происходящее с иной точки зрения, провести рефлексию. Это требует значительной осознанности, но именно этот путь воздействия на организм в результате стресса является наиболее эффективным с точки зрения развития приспособительных качеств.

Среду причин, вызывающих стресс, можно указать следующие:

1. Природные факторы: слишком низкая или слишком высокая температура, ураган, сильный дождь или ветер, пыль, и т.д.
2. Факторы окружающей среды: громкая музыка, шум, непривычная тишина или шут.
3. Ежедневные мелкие раздражители: протекающая сантехника, неудобное рабочее место, ожидание, тесная одежда, теснота и дискомфорт в общественном транспорте.
4. Нарушение социальных связей, одиночество, отсутствие общения в течение длительного времени.
5. Повышенные физические нагрузки организма: болезни, травмы, усталость после интенсивной тренировки в спортзале, повреждение и перегрузка мышц и суставов.
6. Чрезмерные эмоциональные нагрузки: перенасыщение чувствами и эмоциями на торжественных или научных мероприятиях, напряденные рабочие встречи, праздники, другие жизненно важные события.
7. Трудные жизненные ситуации: болезни или смерти близких и дорогих людей.
8. Повышенные информационные нагрузки: переизбыток поступающей в мозг информации человека.
9. Изменения в рабочей обстановке, смена места работы или учебы;
10. Смена места жительства;
11. Изменения в сфере самореализации: смена трудовой деятельности или места работы, новое руководство и прочее.

12. Неуверенность в собственном материальном и физическом благополучии.

13. Хронические болезни.

14. Монотонность деятельности и продолжительная скука [36].

Стрессы бывают острыми и хроническими.

Острый стресс не заметить невозможно. Он выражается более ярко, по сравнению с хроническим, и является серьезнейшим нервным потрясением и может выражаться в таких проявлениях, как надрывные рыдания, истерические обмороки, носовые кровотечения, острые головные боли.

В настоящее время все более актуальны стрессы хронические стрессы. Они опасны тем, что кажутся не интенсивными, но при этом изматывают организм человека в течение длительного времени. Следствием хронических стрессов являются сложнейшие физические и психомоциональные нарушения. Симптомы хронических стрессов почти не заметны или слабо выражены. Чтобы вовремя предотвратить разрушительное влияние стресса на организм, следует научиться распознавать симптомы стресса.

Симптомы стресса можно разделить на несколько групп:

1. К физиологическим симптомам относят следующие:

- 1) тремор, мышечные подергивания;
- 2) повышенное или пониженное артериальное давление;
- 3) повышенная потливость;
- 4) приступы жара или озноба;
- 5) появление миалгии, мышечного гипертонуса;
- 6) головокружение;
- 7) боли неопределенного характера; чаще всего головные боли, боли в спине и желудке;
- 8) изменение веса;
- 9) нарушение пищеварения;
- 10) потеря или нарушение сна;
- 11) потеря или нарушение аппетита;

- 12) нарушение сексуальной активности;
- 13) появление высыпаний аллергического характера.

2. К эмоциональным симптомам относят следующие:

- 1) чувство одиночества;
- 2) повышенная раздражительность;
- 3) повышенное нервное напряжение;
- 4) приступы гнева;
- 5) чувство вины;
- 6) повышенная тревожность, беспокойство даже при отсутствии повода;
- 7) недовольство собой, своими достижениями, претензии к себе;
- 8) перекладывание ответственности за себя на окружающих людей и обстоятельства.

3. К поведенческим симптомам относят следующие:

- 1) конфликты с окружающими;
- 2) совершение ошибок при выполнении работы, которая раньше получалась хорошо;
- 3) ощущение нехватки времени, хроническая суетливость;
- 4) усугубление вредных привычек;
- 5) трудоголизм, полное погружение в рабочие задачи в ущерб личной жизни и досугу.

4. К интеллектуальным симптомам относят следующие:

- 1) ухудшение памяти;
- 2) проблемы с концентрацией внимания;
- 3) трудности при принятии решений;
- 4) страхи или навязчивое возвращение к одной и той же негативной мысли.

Остановить стресс на ранней стадии и предотвратить его переход в хроническое состояние можно обратившись к специалисту [20].

Хронический стресс представляет собой серьезную угрозу для здоровья человека, значительно снижает его работоспособность и ухудшает качество жизни.

К симптомам хронического стресса можно отнести следующие:

1. Постоянная физическая и психологическая усталость, упадок сил.
2. Плохое настроение, отсутствие радости от общения с близкими, друзьями, коллегами. Отсутствие желания общаться с кем-либо. Чувство одиночества;
3. Недовольство собой, своим внешним видом;
4. Неуверенности в себе, в своих силах, чувство безысходности;
5. Хроническая усталость, частые головные боли, бессонница, и другие проблемы со здоровьем.
6. Сложности при концентрации. Ухудшение памяти;
7. Повышенная раздражительность, злость на самого себя на окружающих.

Хронический стресс нельзя запускать, поскольку он может привести к неврозам, психозам и затяжной депрессии. Поэтому крайне важно вовремя предпринимать меры по его устранению. При этом желательно обратиться за помощью к квалифицированному специалисту [9].

Далее более подробно остановимся на феномене острого стресса и его возможных причинах.

Острый стресс – это немедленная реакция организма на какую-либо неприятную ситуацию (например, испуг, угроза). Такой стресс может возникнуть в случае, когда человек узнает о смерти близкого человека, или становится свидетелем тяжелой жизненной ситуации. Кроме того, причиной острого стресса может стать какое-либо важное ответственное событие (например, собеседование, вождение автомобиля в опасной ситуации) и прочее.

Среди отличительных симптомов острого стресса можно назвать следующие:

1. Тошнота;

2. Эмоциональное онемение;
3. Головные боли;
4. Учащенное сердцебиение;
5. Боль в груди;
6. Резкая агрессия.

Если человек оказывается в условиях, вызывающих сильный стресс, в первую очередь необходимо попытаться собраться с мыслями и успокоиться. Хорошим способом снизить остроту реакции при сильном стрессе является противострессовое дыхание (глубокий вздох через нос и медленный выдох через рот). Специалисты отмечают, что такое дыхание помогает адаптироваться к ситуации и быстрее успокоиться [5].

Следует обратить внимание на то, что кратковременные стрессовые ситуации могут принести и пользу, поскольку вынуждают организм мобилизоваться, может привести его в тонус или заставить человека что-либо переоценить. В этом смысле более опасным является длительный стресс, который проходит три стадии развития.

О том, что имеет три основные стадии, первым предположил ученый из Канады Ганс Селье. Он в течение длительного времени детально исследовал особенности данного явления и пришел к выводу о том, что одна и та же психическая нагрузка вызывает одинаковую реакцию у разных людей. Таким образом, каким бы ни был раздражитель, биохимические изменения в органах будут схожими.

На основании данного вывода Ганс Селье определил три этапа, которые проходит стресс:

1. Первый этап. Тревога.

Выделение адреналина и норадреналина. На данном этапе надпочечники начинают выделять (адреналина и норадреналина) - гормоны, стимулирующие организм либо на защиту, либо бегство. Но при этом страдает иммунная система человека, снижается сопротивляемость болезням и инфекциям, ухудшается работа пищеварительной системы. В медицинской практике

существует множество примеров, когда тревога вызывала послабление кишечника. Если на этом этапе организм освобождается от отрицательного внешнего воздействия, то его функции полностью восстанавливаются.

2. Второй этап. Сопротивление.

На данном этапе организм человека принимает решение бороться, то есть происходит мобилизация его психических и физических сил. При этом физическое здоровье не становится хуже, но человек может стать более возбудимым и агрессивным.

3. Третий этап. Истощение.

На данном этапе организм успевает растратить все свои силы (вследствие продолжительного внешнего воздействия). В результате этого возникает нервный срыв или развивается глубокая депрессия. Физическое состояние человека в данный период очень плохое, появляются различные заболевания, которые могут в ряде случаев привести к затяжной депрессии или даже смертельному исходу [7].

Депрессия – это психическое расстройство, проявляющееся устойчивым и продолжительным снижением настроения, нарушением мышления и двигательной заторможенностью.

Причиной развития депрессии могут стать психотравмирующие ситуации, соматические заболевания, нарушение обменных процессов или злоупотребление психоактивными веществами.

Депрессия является самым распространенным психическим расстройством. Характерно, что значительная доля лиц, страдающих депрессией, либо вовсе не обращаются к врачу, либо наносят первый визит специалисту лишь в результате развития вторичных и сопутствующих расстройств [19, 27].

В отдельных, более редких случаях, депрессия может возникнуть «на фоне успеха», в результате достижения значимой жизненной цели. Специалисты объясняют такие реактивные нарушения внезапной утратой смысла жизни, детерминированной отсутствием других целей. Депрессивный

невроз (невротическая депрессия) развивается в результате хронического стресса. Как правило, в таких случаях определенную причину нарушения определить не удастся – человек либо не может назвать травмирующее событие, либо описывает свою жизнь как череду неудач и разочарований[25].

Женщины страдают психогенными депрессиями чаще, по сравнению с мужчинами, пожилые люди – чаще, по сравнению с молодежью. Среди иных факторов риска – «крайние полюса» социальной шкалы – богатые и бедные люди; лица, обладающие недостаточной устойчивостью к стрессам; лица с заниженной самооценкой; лица, склонность к самообвинениям и пессимистическому взгляду на жизнь.

Склонностью к депрессиям также обладают лица, у которых была неблагоприятная обстановка в родительской семье, перенесенное в детском возрасте ссоры родителей, отсутствие поддержки в семье и в обществе, а также наследственная предрасположенность (наличие у родственников психических расстройств, депрессии, алкоголизма или наркомании) [37].

Таким образом, стресс является естественной реакцией организма во время опасных и неприятных ситуаций. В некоторых ситуациях стресс может проявляться более очевидно, в некоторых – менее очевидно.

Стресс представляет собой состояние организма, возникающее при нарушении его адаптационных способностей к новым, зачастую некомфортным условиям. Стресс имеет возможность обрести хроническую форму, сопровождаясь психическим напряжением, а также ухудшением физического состояния.

Таким образом, во время стресса организм претерпевает определенные изменения, связанные с его усилиями подстроиться к сложившейся непривычной или неприятной ситуации.

Социальный стресс, это стресс, который зарождается в отношениях с другими людьми и в социальной среде в целом. Люди от природы социальные существа, они имеют фундаментальную потребность и желание поддерживать позитивные социальные отношения с другими членами общества. Обычно они

находят поддержку позитивных социальных связей, чтобы быть полезными. Социальные отношения могут предложить заботу, чувство социальной значимости, а также привести к репродуктивному успеху. Все, что нарушает, или ставит под угрозу нарушения отношений человека с другими людьми, может привести к социальному стрессу. Социальный стресс считается наиболее распространенным типом, так как люди испытывают его очень часто в своей повседневной жизни.

Основные чувства, которые человек испытывает при стрессе: тревога, опасность, смятение, неуверенность, страх, а также учащенное сердцебиение, головокружение, повышенное артериальное давление, напряжение почти всех групп мышц.

1.2. Изучение проявлений стресса и представлений о нём у студенческой молодежи

Стрессы, связанные с учебной деятельностью, являются достаточно актуальной проблемой. Студенческая жизнь сопровождается различными волнительными ситуациями и множеством переживаний. Подобные ситуации препятствуют успешному обучению и могут привести к остановке личностного роста, различным психическим заболеваниям.

Стресс в той или иной степени преследует студентов и является причиной нарушений поведенческой, когнитивной, мотивационной и эмоциональной сфер деятельности [8, 32].

Актуальность проблемы стресса и борьбы с ним подтверждается данными Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), согласно которым около 45% всех заболеваний возникают вследствие различных стрессовых ситуаций [3].

Учебная деятельность лиц, обучающихся в вузе, связана с множеством изменений, трудностей и связанных с ними переживаний.

В силу ряда факторов учебный процесс и его успешность (успешная сдача экзаменов) имеют первостепенное значение для студентов. Именно это выступает в качестве причины возникновения стресса [17].

Для обучающихся в высшем учебном заведении стресс может быть взаимосвязан со следующими факторами:

1. дефицит сна
2. неумение грамотно распределить время;
3. повышенная учебная нагрузка;
4. неудовлетворенность получаемыми отметками;
5. сложность заданий;
6. неуспеваемость по отдельным дисциплинам;
7. пропуски занятий по уважительным причинам или неуважительным (продолжительная болезнь или отъезд);

8. пропуски занятий по неважительным причинам (прогулы, опоздания);
9. не вовремя сданные учебные задания;
10. отсутствие интереса к формату предлагаемой студенту работе;
11. отсутствие интереса к учебной дисциплине в целом;
12. ссоры и конфликты с преподавателями;
13. отсутствие сплоченности с одногруппниками;
14. неблагоприятные условия окружающей среды (шум, плохое освещение, слишком высокая или низкая температура в помещении) [1, 23, 31].

В настоящее время наука и практика имеет ряд доказательств, что учебный стресс отрицательно воздействует на нервную, иммунную, сердечно-сосудистую систему человека.

Одним из самых опасных последствий стресса является обращение к вредным веществам — курение, употребление алкоголя и наркотиков. Обращение человека к подобного рода активности вызвано потребностью во временном снятии напряжения и улучшения настроения. Однако, кажущийся положительным эффект является крайне непродолжительным, а вредные вещества приводят в перспективе к еще более негативным эффектам, а также вызывают привыкание [15, 23].

По результатам ряда исследований, основными факторами стресса для студентов являются страх перед будущим и большая учебная нагрузка. При этом в меньшей степени студентов беспокоят конфликты с одногруппниками и неумение правильно распоряжаться денежными средствами [29, 40].

Студенты выделяют следующие признаки стресса, возникающего в рамках учебного процесса: страхи, тревожность, сложности при избавлении от посторонних мыслей, бессонница.

Ю.В. Щербатых выделил следующие основные способы снятия стресса среди молодёжи:

1. употребление алкоголя, сигарет или наркотиков;
2. употребление вкусной еды;

3. просмотр телевизора;
4. перерыв в учебе или работе;
5. сон;
6. общение с друзьями или любимым человеком;
7. поддержка или совет родителей;
8. секс;
9. прогулки на свежем воздухе;
10. хобби;
11. физическая активность.

Как показывают результаты исследований, проведённых Ю.В. Щербатых, на первом месте среди способов снятия стресса у студентов – вкусная еда, сон, а также общение с друзьями или любимым человеком [4, 16, 40, 41].

Ученые выяснили, что возникающий у студентов экзаменационный стресс (экзаменационный невроз) характеризуется различными нарушениями вегетативных функций: изменением электрического сопротивления кожи, ее температуры, повышенным потоотделением, расстройством пищеварительной системы, увеличением частоты сердечных сокращений, повышением артериального давления, расширением или сужением кровеносных сосудов, повышением частоты дыхания, повышенным выделением слюны, изменением диаметра зрачка, изменением электрической активности мозга [14, 22].

Таким образом, в современном мире такое явление, как стресс приобретает всё большую актуальность. Каждый из нас в своей жизни переживает определённые стрессовые ситуации.

Обучающиеся вузов в значительной степени подвержены стрессам, поскольку во время обучения человеку необходима высокая степень ответственности и концентрации внимания. Особенно остро проблема стресса встает у студентов во время экзаменов, при написании контрольных работы или при подготовке и выступлении на научных мероприятиях.

Абитуриент, поступивший в вуз, сталкивается не только с новыми условиями жизни, но и со рядом трудностей, связанных с повышенной учебной нагрузкой.

Все перечисленные факторы делают обучающихся вузов уязвимыми при столкновении с различными стрессовыми ситуациями. Следует отметить, что, согласно исследованиям В. А. Маниной, студенты-первокурсники подвержены влиянию стресса в большей степени, по сравнению со студентами-старшекурсниками, которые адаптировались и проявляют большую самостоятельность. [12].

Глава 2. Социологическое исследование представлений студентов СФУ о стрессе

2.1. Программа социологического исследования представлений студентов СФУ о стрессе

Актуальность исследования.

Период обучения человека в высшем учебном заведении характеризуется значительной эмоциональной и интеллектуальной напряженностью. Процесс обучения в высшем учебном заведении является достаточно продолжительным и сложным процессом, требующим от личности значительных физических и умственных усилий и высокой степени ответственности. Данный период жизни требует от человека внимательности, уравновешенности, а также большой эмоциональной и психологической устойчивости.

Учебная деятельность студентов связана с множеством эмоциональных переживаний, достижением поставленной цели и преодолением трудных ситуаций, в особенности в период сессии.

Причинами, вызывающими стресс у лиц, обучающихся в вузе, могут быть следующие факторы: конфликты с преподавателями и одногруппниками, неудовлетворительные оценки, плохой уровень подготовки к занятиям, сложные экзамены и контрольные работы, необходимость правильно организовывать свое время, нехватка времени, вынужденная потребность совмещать учебу с работой, а также необходимость подготовки большого объема учебного материала по различным предметам одновременно.

С одной стороны, студенческая жизнь связана с позитивными явлениями в жизни человека – с различными студенческими сообществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями, с другой – со значительными изменениями, зачастую – с серьезными трудностями и испытаниями.

Так или иначе, процесс обучения в вузе является уникальным жизненным этапом развития личности, к которому необходимо постепенно

приспосабливаться. В силу своей молодости и неопытности студенты часто сталкиваются с различными проблемами. Новые условия, в которые оказывается погруженным молодой человек, требуют от молодых людей все больше самостоятельности, самоорганизации и ответственности.

Следует отметить, что далеко не все молодые люди, принявшие решение получать образование в вузе, оказываются готовыми к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет студенческая жизнь.

Таким образом, для большинства студентов период обучения в высшем учебном заведении связан с различными переживаниями и стрессами. Данный этап жизни требует способности осваивать новые социальные статусы и роли, учит человека преодолевать нетипичные трудности, вырабатывает способность адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Проблема исследования. Большинство студентов во время обучения в университете так или иначе подвергаются влиянию стресса. Зачастую молодые люди сами не осознают этого. Поэтому важно исследовать представление о стрессе студентов Сибирского федерального университета. Кроме того, данная тема представляет интерес как теоретическая проблема, связанная с малоизученностью стрессовых реакций. Кроме того, благодаря исследованию представлений студентов Сибирского федерального университета о стрессе представляется возможным исследование того, как особенности стрессовой реакции сочетаются с общими мировоззренческими взглядами студентов. Именно это делает актуальной нашу работу.

Цель исследования: изучить представление студентов Сибирского федерального университета о стрессе.

Объект исследования: студенты Сибирского федерального университета.

Предмет исследования: представление студентов Сибирского федерального университета о стрессе.

Гипотеза - основание данной работы: можно предположить, что в представлениях студентов СФУ стресс оценивается в основном, как негативное влияние.

Для достижения поставленной цели определены **задачи:**

1. Проанализировать аспекты стресса;
2. Изучить представление о стрессе у студенческой молодёжи;
3. Разработать программу социологического исследования;
4. Проанализировать социологические исследования.

В соответствии с поставленными задачами были определены эмпирические индикаторы.

Соответствие задач и вопросов социологической анкеты исследования представления студентов СФУ о стрессе приведено в таблице 1.

Таблица 1 - Соответствие вопросов анкетного опроса с задачами и гипотезами исследования.

Наименование индикатора	Задача	Вопросы
Самоощущение студентов (индикаторы:) в момент анкетирования	Узнать самоощущение опрашиваемых студентов в данный момент	№1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13
Отношение студентов к стрессу	Изучить отношение студентов к стрессу	№14,15,21,23
Негативные составляющие представлений студентов о стрессе	Выявить представление студентов о негативном влиянии и последствиях стресса	№16,20
Позитивные составляющие представлений студентов о стрессе	Выявить представление студентов о позитивном влиянии и последствиях стресса	№19,20
Представление студентов о возможности снижения уровня стресса и профилактики его последствий	Выявить представление студентов о снижении уровня стресса	№17,18,22

Метод исследования: анкетный опрос. Инструмент исследования – раздаточный формализованный опросник (анкета), описание, интерпретация, классификация.

Обоснование метода. Анкетирование – один из видов опросных методов, применяемый для получения эмпирической информации, касающейся объективных фактов. Особенностью анкетного опроса, применяемого в данном исследовании, является опосредованный характер взаимодействия между исследователем и респондентом через анкету. Анкетирование является достаточно удобным и быстрым методом получения информации. К достоинствам данного метода можно отнести экономичность и возможность быстрого охвата большой аудитории.

Таким образом, методом исследования было выбрано анкетирование, так как оно имеет ряд преимуществ:

1. Позволяет наиболее точно следовать плану исследования, так как процедура «вопрос-ответ» строго регламентирована.
2. Анкетирование гарантирует полную анонимность.
3. Методом анкетирования возможен охват большой аудитории за короткий срок.

Также использовались такие методы, как описание, интерпретация, классификация, методы статистической обработки данных (факторный анализ).

Для опроса был разработан инструментарий – анкета для студентов обучающихся в Сибирском Федеральном Университете. (Приложение А). Анкетирование проходило с 22.05.2020 по 05.06.2020 года. Анкета включает в себя 27 вопросов (открытые, полузакрытые, закрытые, контрольные, табличные), разбитые по следующим блокам: паспортичка, основные вопросы: о представлении студентов о стрессе; о представлении студентов СФУ о влиянии стресса; о представлении студентов о позитивных последствиях стресса; о представлении студентов о негативных последствиях стресса. Были использованы следующие виды шкал: номинальная, шкала

Лайкерта, порядковая. Анализ данных осуществлялся методами описательной статистики с использованием пакета STATISTICA.

Генеральная совокупность исследования. Генеральную совокупность составили студенты Сибирского федерального университета в количестве 24207 человек.

Выборочная совокупность социологического исследования

Для исследования была сформирована квотная выборка, учитывающая пол и курс обучения респондентов.

Для формирования выборочной совокупности эмпирического исследования были использованы данные о генеральной совокупности, а именно численность студентов Сибирского федерального университета.

По состоянию на 1 марта 2020 года эта численность составляет 24207 студентов (бакалавры, магистры и специалисты).

При помощи формулы расчета выборочной совокупности было рассчитано, что при доверительном интервале $\pm 5\%$ и доверительной вероятности 95%, выборочная совокупность составляет 378 студентов.

В таблицах ниже приведены необходимые данные в расчете выборки (таблица 2, таблица 3).

Таблица 2 - Общая численность студентов СФУ по состоянию на 1 марта 2020 года

	1	2	3	4	5	6	Итого
Бакалавры	3900	3981	3593	3385	104	-	14963
Специалисты	898	947	803	693	594	400	4164
Магистры	1866	1753	-	-	-	-	3619
Итого	6664	6681	4396	4078	698	400	24207

Данные, упомянутые в таблице, представлены на основе количественных показателей, взятых на сайте Сибирского федерального университета.

Таблица 3 - Распределение студентов СФУ по институтам

№	Институт СФУ	Генеральная совокупность		Выборочная совокупность	
		Кол-во студентов	% от общего числа	Кол-во	%
1.	ПИ	2379	9,8	37	9,8
2.	ЮИ	1986	8,2	32	8,2
3.	ИКиТ	1968	8,1	31	8,1
4.	ИСИ	1947	8	30	8
5.	ИГДиГ	1593	6,6	25	6,6
6.	ИНиГ	1570	6,5	25	6,5
7.	ИУБПЭ	1555	6,4	24	6,4
8.	ИЦМиМ	1490	6,2	23	6,2
9.	ИЭУиП	1381	5,7	22	5,7
10.	ТЭИ	1363	5,6	21	5,6
11.	ВУЦ	909	3,8	14	3,8
12.	ИППС	822	3,4	12	3,4
13.	ИАиД	806	3,3	12	3,3
14.	ИИФиРЭ	753	3,1	11	3,1
15.	ИФиЯК	742	3,1	11	3,1
16.	ГИ	693	2,9	11	2,9
17.	ИФКСиТ	628	2,6	10	2,6
18.	ИМФИ	571	2,3	9	2,3
19.	ИФБиБТ	522	2,1	8	2,1
20.	ИЭиГ	382	1,6	6	1,6
21.	ИГ	135	0,6	2	0,6
22.	Проектный офис новых образовательных услуг (пед.образование – магистратура)	12	0,1	1	0,1
Итого		24207	100	378	100

2.2. Результаты социологического исследования представлений студентов СФУ о стрессе

С целью изучить представления о стрессе студентов СФУ, с помощью анкетирования, были заданы вопросы. Их результаты представлены ниже.

На вопрос №1 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Тревожность», распределение ответов респондентов представлено на рисунке №1. Большинство выбрали вариант ответа «Я спокоен\а, меня могут встревожить, кроме жизненно важных, лишь значительные неприятности» 27% и «Я спокоен\а, но меня могут встревожить и незначительные неприятности» 21%. Вариант ответа «Меня могут встревожить только жизненно важные ситуации, я спокоен\а» выбрали 16% студентов СФУ.

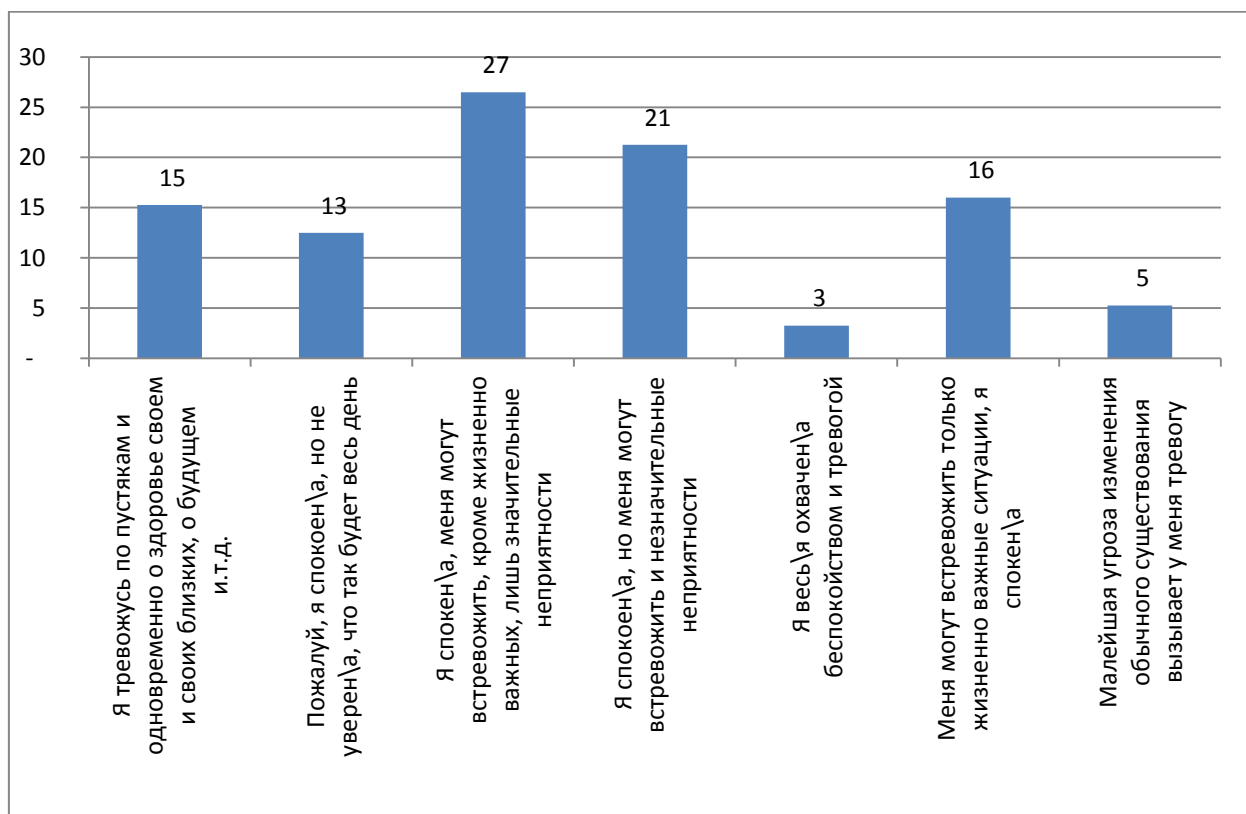


Рисунок 1 - Распределение ответов респондентов на вопрос №1 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Тревожность»

Распределение на вопрос №2 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Раздражительность» мы

можем наблюдать на рисунке №2. Как мы видим, наиболее популярный ответ на этот вопрос был «Пока со мной все дружелюбны, меня сегодня ничего не раздражает» 29%. Так же студенты часто отмечали вариант «В случае обвинений и оскорблений у меня появится небольшое раздражение» 22% и «Только если близкие люди будут конфликтовать со мной, они смогут ненадолго вывести меня из себя» 21%. На вариант «Я, пожалуй, могу вспылить и даже накричать на кого-нибудь, если...» 12%. На вариант «Даже если меня будут обвинять или оскорблять - у меня не появится...» 10%. На вариант «Все окружающие, и чужие, и свои, меня сильно раздражают, так бы и побил кого-...» 2%. На вариант «Только троньте меня - вам же будет хуже, вспылю и накричу» 4% студентов.

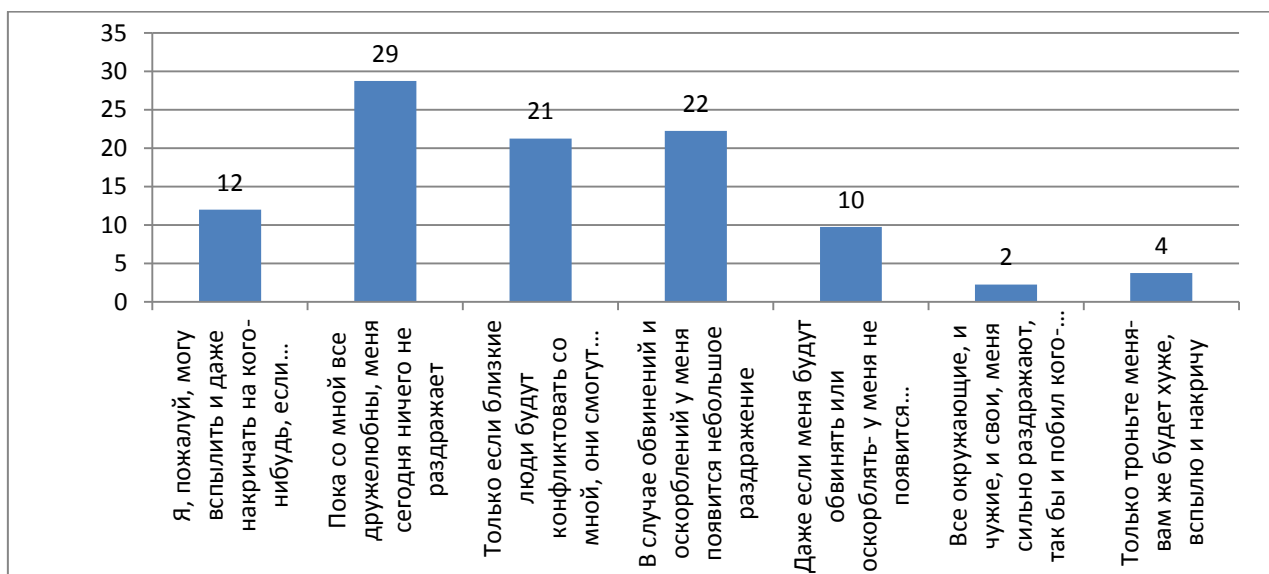


Рисунок 2 - Распределение ответов респондентов на вопрос №2

«Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Раздражительность»

На вопрос №3 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Утомляемость» распределение ответов отображено на рисунке №3.

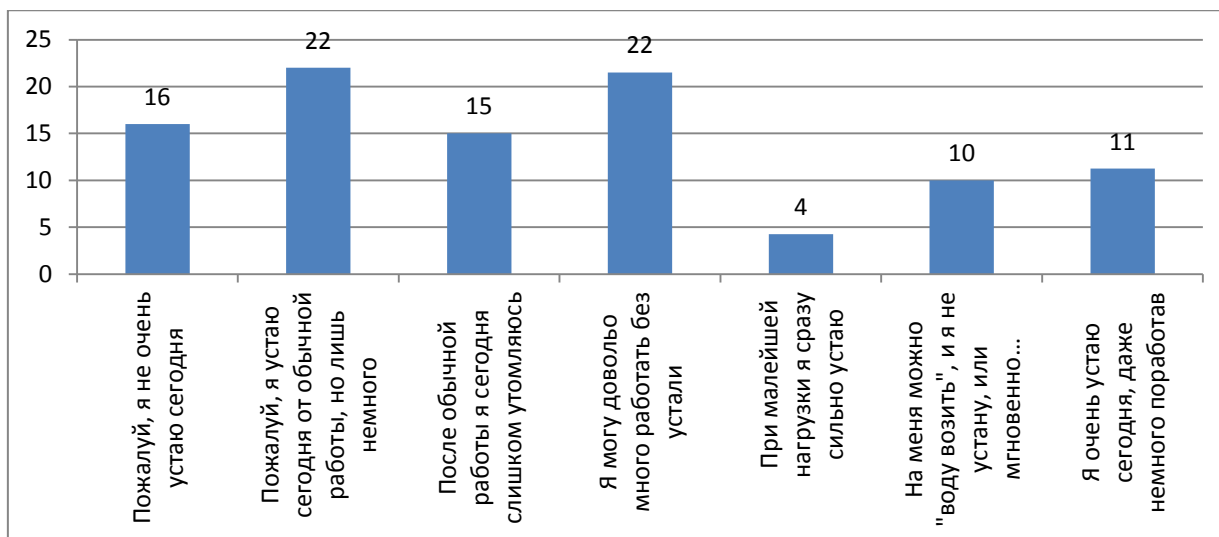


Рисунок 3 - Распределение ответов респондентов на вопрос №3

«Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Утомляемость»

На вопрос №4 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Угнетенность» самым распространенным ответом было «Угнетенности нет, настроение хорошее», его выбрали 23% студентов. 22% сделали свой выбор в пользу ответа «Я скорее в хорошем состоянии, чем в плохом». Вариант «Я не угнетен\а, но легкости и веселья тоже нет» отметили 18% опрошенных. Распределение ответов изображено на рисунке №4.

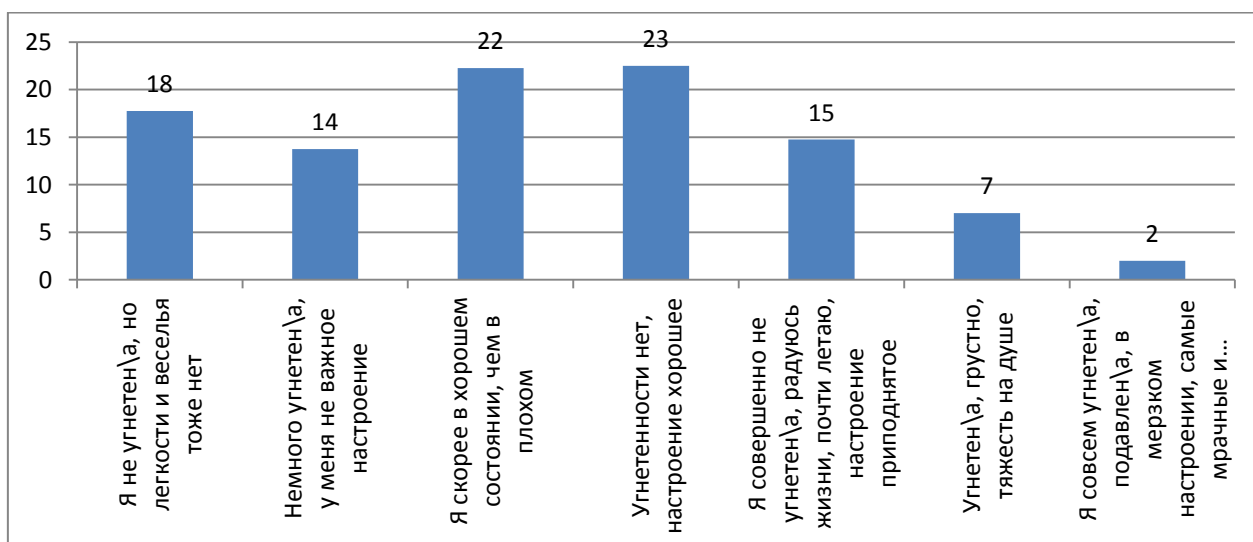


Рисунок 4 - Распределение ответов респондентов на вопрос №4

«Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Угнетенность»

На вопрос №5 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Работоспособность», по 22% опрошенных выбрали вариант «Я могу довольно много работать без усталости» и «Пожалуй, я устаю сегодня от обычной работы, но лишь немного». 16% студентов отметили «Пожалуй, я не очень устаю сегодня» и 15% «После обычной работы я сегодня слишком утомляюсь». Наименьший процент студентов выбрал вариант «При малейшей нагрузке я сразу сильно устаю» 4%. Распределение ответов представлено на рисунке №5.

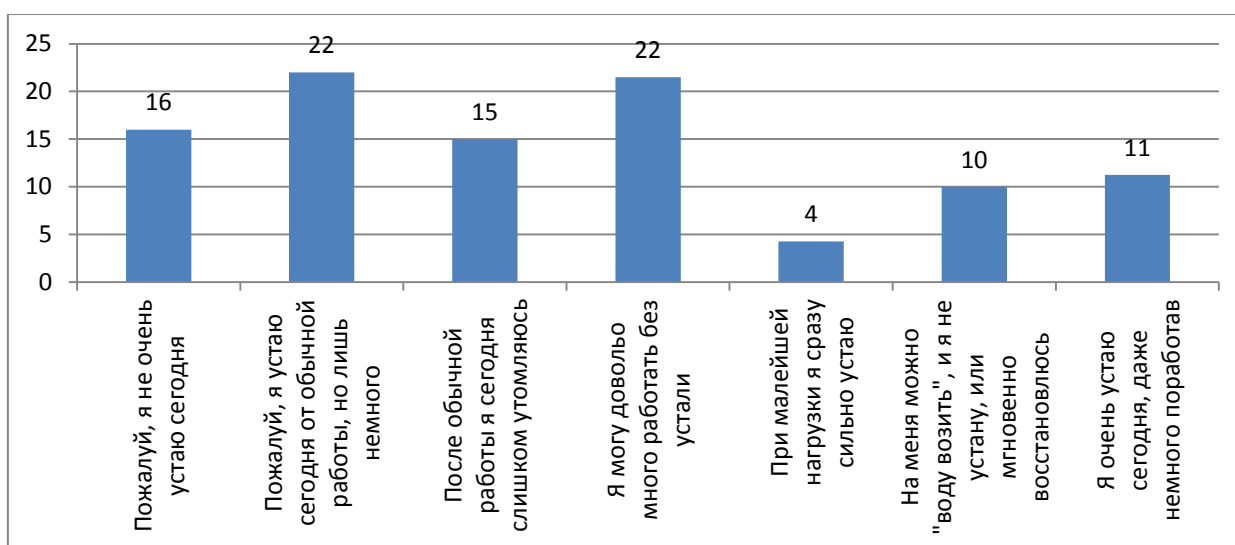


Рисунок 5 - Распределение ответов респондентов на вопрос №5 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Работоспособность»

Распределение ответов респондентов на вопрос №6 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Аппетит» представлено на рисунке №6. Наибольший процент респондентов отметили вариант «Хороший аппетит, ем с большим удовольствием» - 31%.

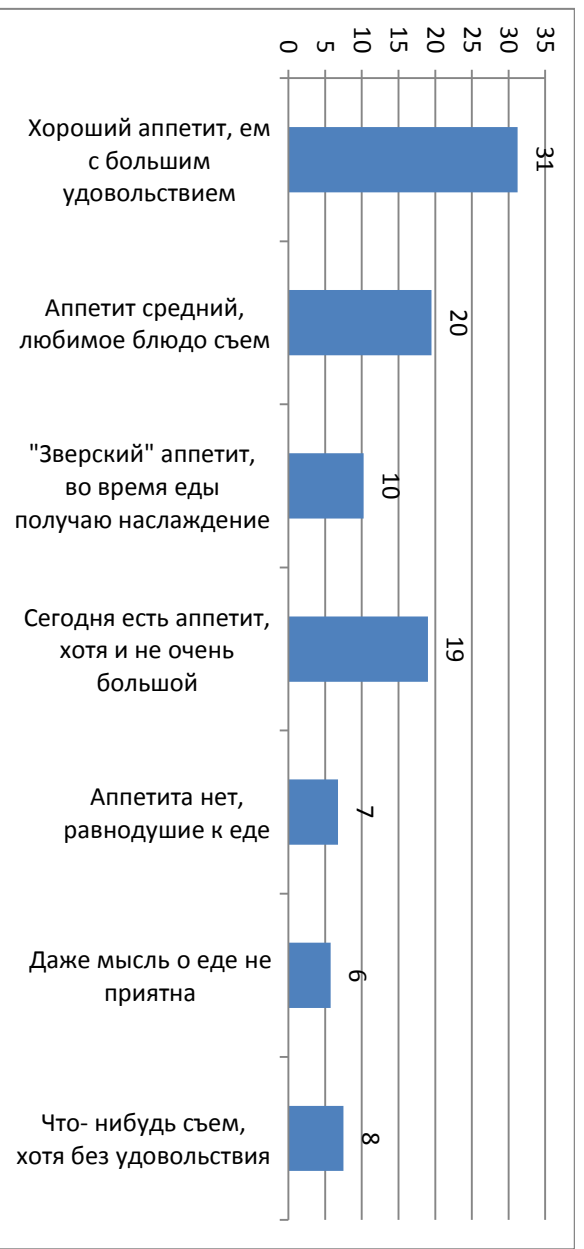


Рисунок 6 - Распределение ответов респондентов на вопрос №6

«Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Аппетит»

На рисунке №7 представлено распределение ответов опрошенных студентов СФУ на вопрос №7 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Сон».

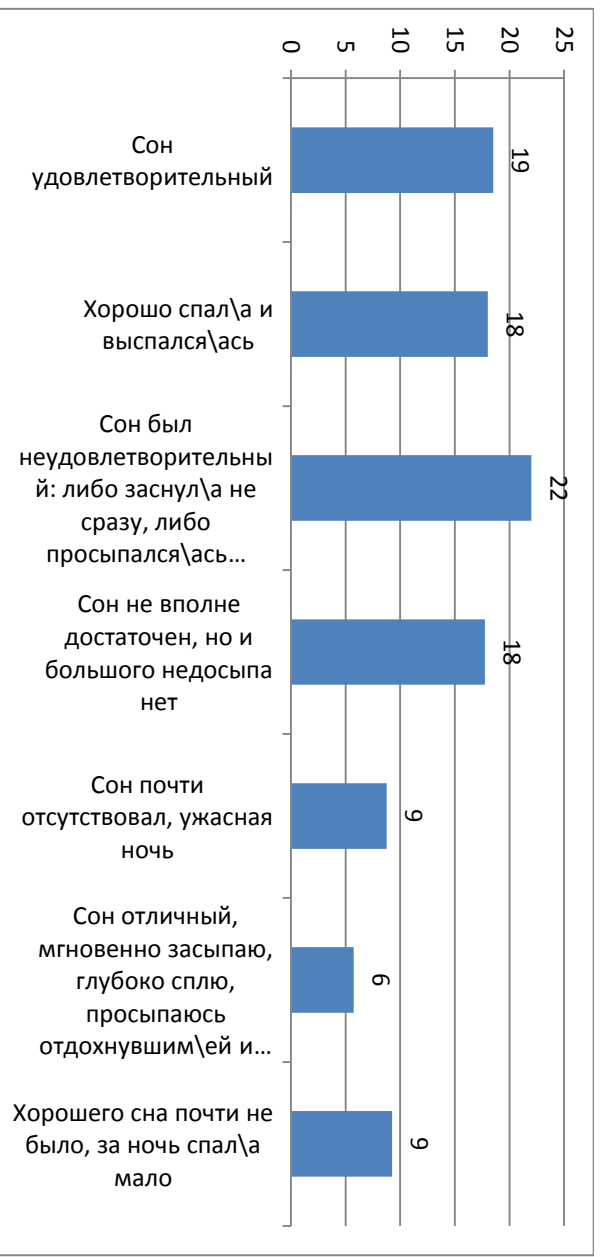


Рисунок 7 - Распределение ответов респондентов на вопрос №7

«Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Сон»

Распределение ответов на вопрос №8 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Оптимизм» мы можем наблюдать на рисунке №8. 25% респондентов выбрали ответ «Я скорее оптимистичен\а, чем нейтрален\на», 24% «Не оптимизм, не пессимизм во мне не преобладает». Вариант «Оптимизма у меня достаточно» отметили 17%, а вариант «Я скорее пессимистичен\а, чем оптимистичен\а» 14%. Вариант «Я резко пессимистичен\а, уверен\а всё будет плохо» выбрали 10% студентов. И с разницей в 1 % опрошенные выбирали ответы «От будущего хорошего не жду» и «Я прямо излучаю оптимизм и уверен\а, что всё будет прекрасно» 6% и 5% соответственно.

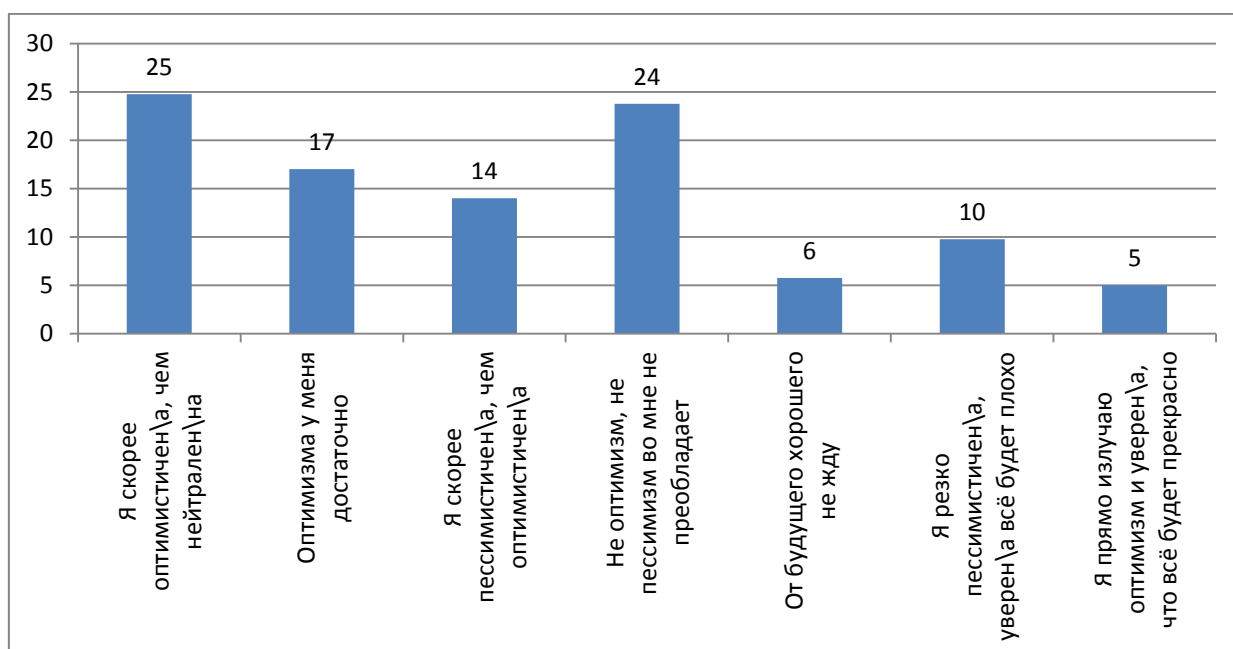


Рисунок 8 - Распределение ответов респондентов на вопрос №8 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Оптимизм»

На рисунке №9 мы можем наблюдать распределение ответов студентов СФУ на вопрос №9 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Активность».

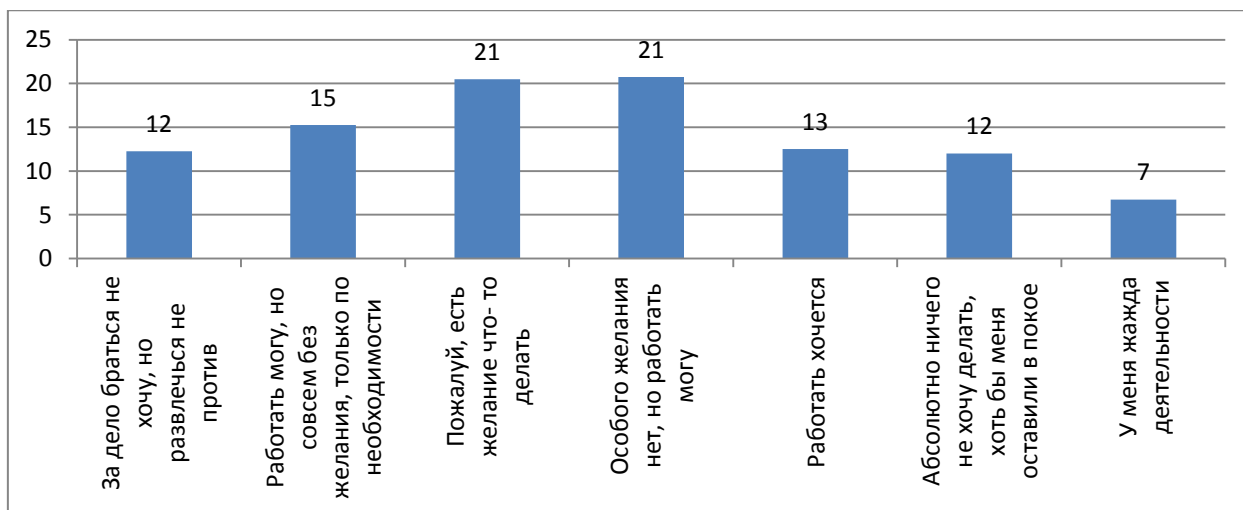


Рисунок 9 - Распределение ответов респондентов на вопрос №9
 «Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий Вашему состоянию в данный момент: Активность»

Распределение ответов на вопрос №10 «Как часто вы испытываете ощущение легкости, парения?» изображено на рисунке №10. Мы видим, что наибольший процент респондентов отметил вариант ответа «Иногда» и составляет 31%.

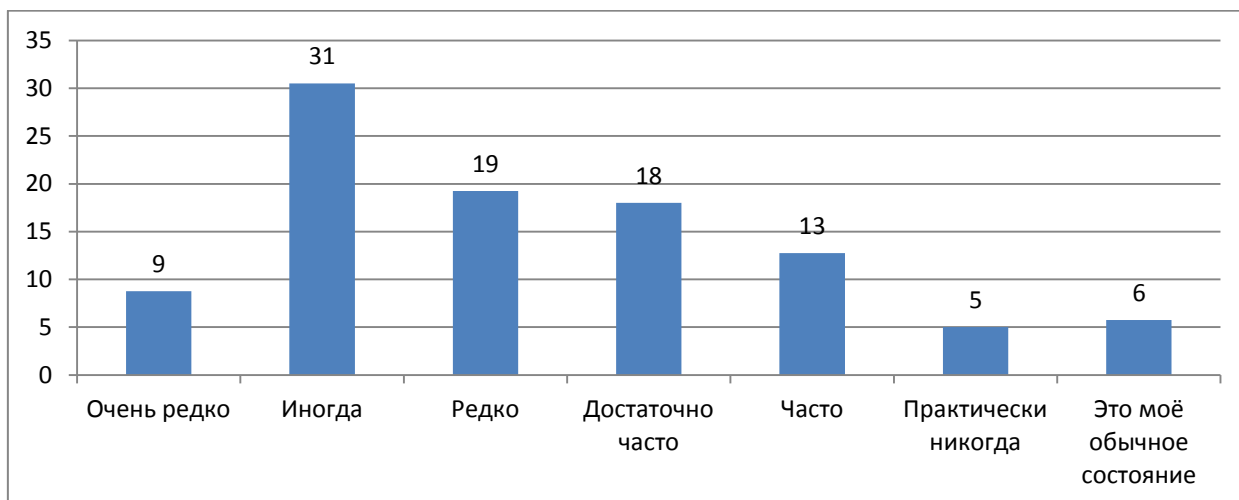


Рисунок 10 - Распределение ответов респондентов на вопрос №10
 «Как часто вы испытываете ощущение легкости, парения?»

Распределение ответов на вопрос №11 «Как часто Вы испытываете чувство полного вовлечения, растворения в том, что вы делаете?» изображено на рисунке №11. 31% респондентов выбрали вариант «Иногда». 21% отметили

ответ «Достаточно часто». Вариант ответа «Редко» выбрали 17% опрошенных, а 15% выбрали ответ «часто». Наименьшую популярность имели такие варианты, как «Это моё обычное состояние», «Очень редко» и «Практически никогда» 8%,5% и 3% соответственно.

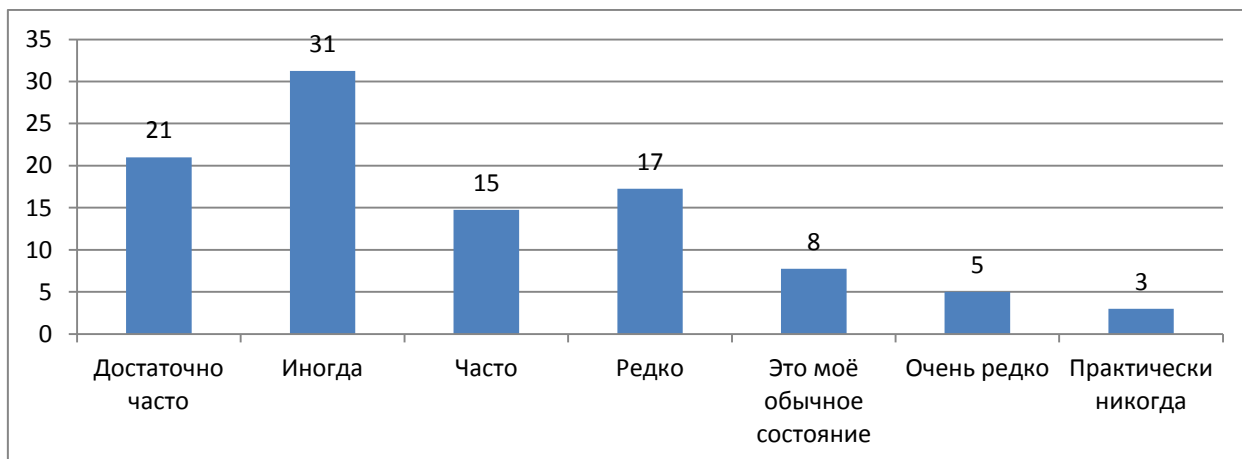


Рисунок 11 - Распределение ответов респондентов на вопрос №11

«Как часто Вы испытываете чувство полного вовлечения, растворения в том, что вы делаете?»

На рисунке №12 представлено распределение ответов на вопрос №12 «Как часто Вы испытываете ощущение сосредоточенности, совершенной ясной цели, полного контроля над ситуацией?». 27% опрошенных студентов Сибирского федерального университета выбрали вариант «Иногда». Вариант ответа «Достаточно часто» отметили 21% респондентов. «Редко» выбрали 17% опрошенных. Вариант «Часто» в своём ответе указали 14% студентов. По 9% получили варианты «Это моё обычное состояние» и «Очень редко». И 4% отметили вариант «Практически никогда».

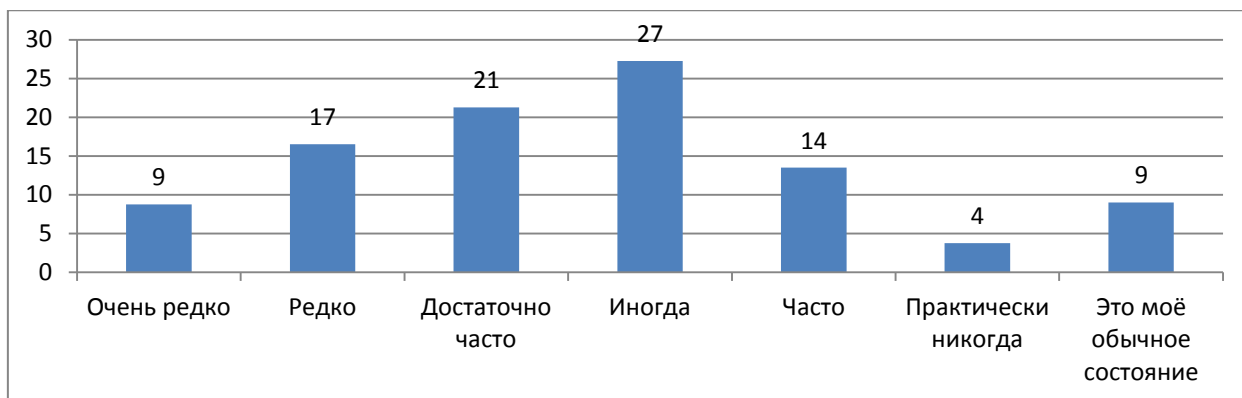


Рисунок 12 - Распределение ответов респондентов на вопрос №12

«Как часто Вы испытываете ощущение сосредоточенности, совершенной ясной цели, полного контроля над ситуацией?»

На вопрос №13 «Как часто Вы испытываете глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения вас самих?» мы видим следующее распределение ответов. Максимальное количество респондентов 28% выбрали вариант ответа «Иногда». «Достаточно часто» отметили 22% опрошенных студентов. 16% выбрали ответ «Часто» и с небольшой разницей отметили «Редко» 14%. «Очень редко» и «Это моё обычное состояние» выбрали одинаковое количество респондентов по 8%. Ответ «Практически никогда» отметили 5% студентов СФУ. Распределение ответов изображено на рисунке №13.

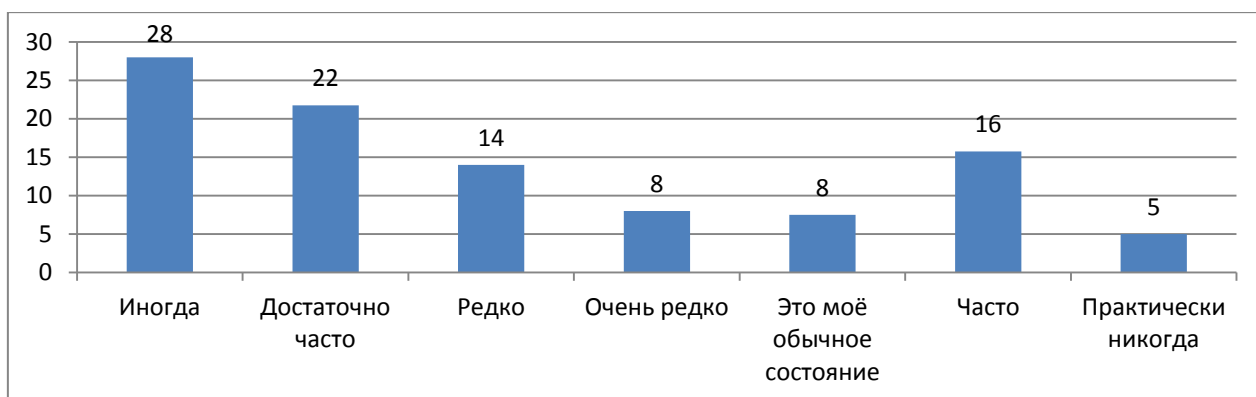


Рисунок 13 - Распределение ответов респондентов на вопрос №13

«Как часто Вы испытываете глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения вас самих»

В целом по таким аспектам, как тревожность 23%, раздражительность 18%, утомляемость 30%, угнетенность 27% и работоспособность 30% можно сделать вывод, что большинство студентов находятся под влиянием стресса.

На рисунке №14 мы видим распределение ответов на вопрос №14 «Когда у Вас начинается состояние, которое можно охарактеризовать, как стресс?». Вариант «За неделю до экзаменов» выбрали 27% опрошенных студентов Сибирского федерального университета. С разницей в 1% студенты отметили вариант «За день до экзамена» 26%. 20% опрошенных выбрали ответ «Постоянно прибываю в данном состоянии». Вариант «За месяц до экзаменов» отметили 18% респондентов и 10% отметили «Не испытываю такого состояния». Отсюда следует, что большинство респондентов ощущают стресс за неделю до экзаменов.

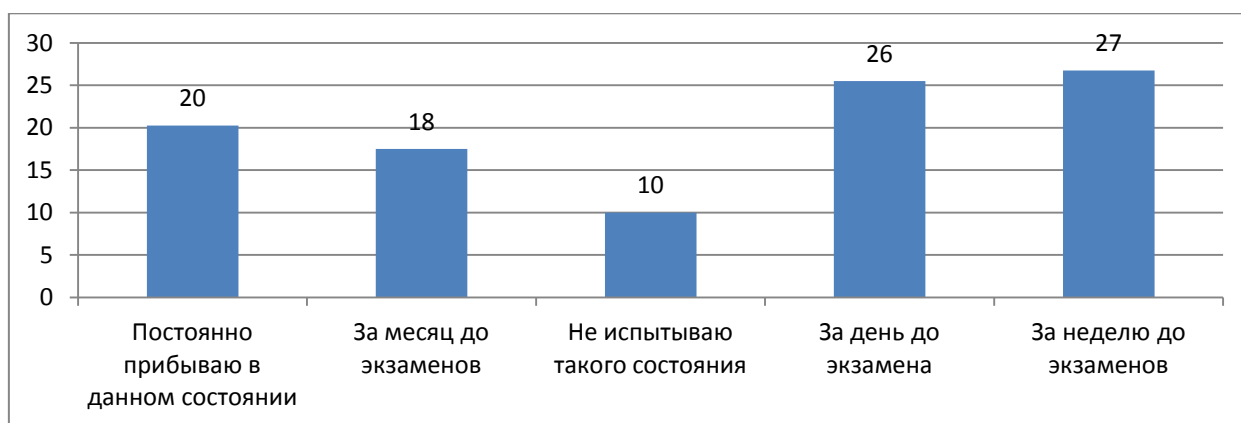


Рисунок 14 - Распределение ответов респондентов на вопрос №14 «Когда у Вас начинается состояние, которое можно охарактеризовать, как стресс?»

Распределение ответов респондентов на вопрос №15 «Что предшествовало состоянию стресса?» представлено на рисунке №15. Мы видим, что мнения студентов распределились примерно одинаково. Вариант ответа «неуверенность в знаниях» выбрали 25% студентов Сибирского федерального университета. 23% выбрали вариант «страх ошибиться». «Страх перед плохой оценкой» отметили 18% участников опроса. По 13% выборов молодых людей получили варианты «осуждение близких» и «поведение/настрой преподавателя». «Другое» при ответе указали 8%

опрошенных. Отсюда следует, что наиболее распространённой причиной стресса у студентов является не уверенность в знаниях.

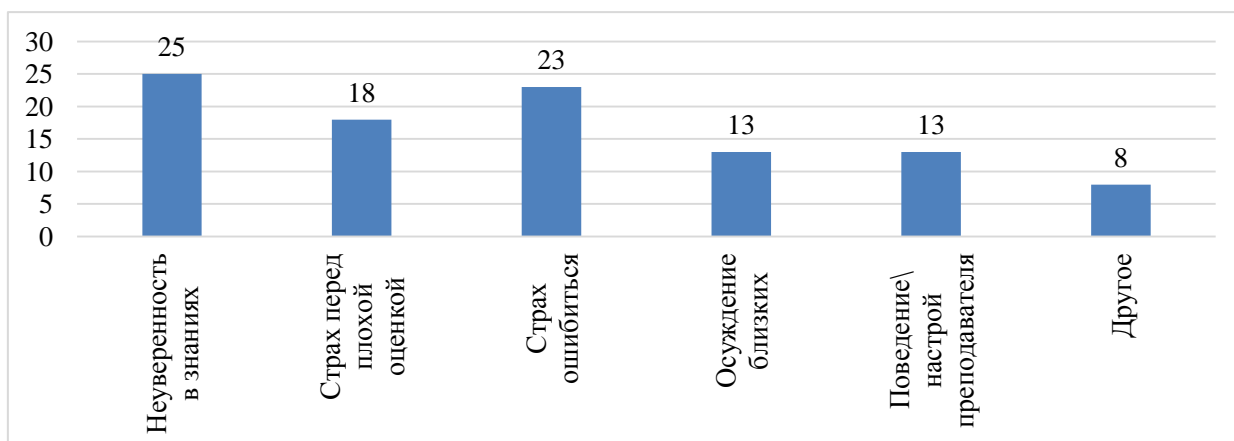


Рисунок 15 – Распределение ответов респондентов на вопрос №15 «Что предшествовало состоянию стресса?»

На вопрос №16 «В чем с вашей точки зрения, у Вас выражается стресс?» распределение ответов изображено на рисунке №16. 57% респондентов выбрали вариант «Тревожность». Ответ «Плохое настроение» отметили 53%. «Неуверенность в себе» выбрали 50% опрошенных студентов. Вариант «Исчезновение интереса ко всему окружающему» указали 45%. «Вспыльчивость» выбрали 32%. С небольшой разницей студенты отметили вариант «Медлительность в решениях, действиях» 23% и «Снижение иммунитета» 22%. «Другое» при ответе указал 1% опрошенных. Отсюда следует, что у большинства опрошенных во время стресса появляется тревожность.

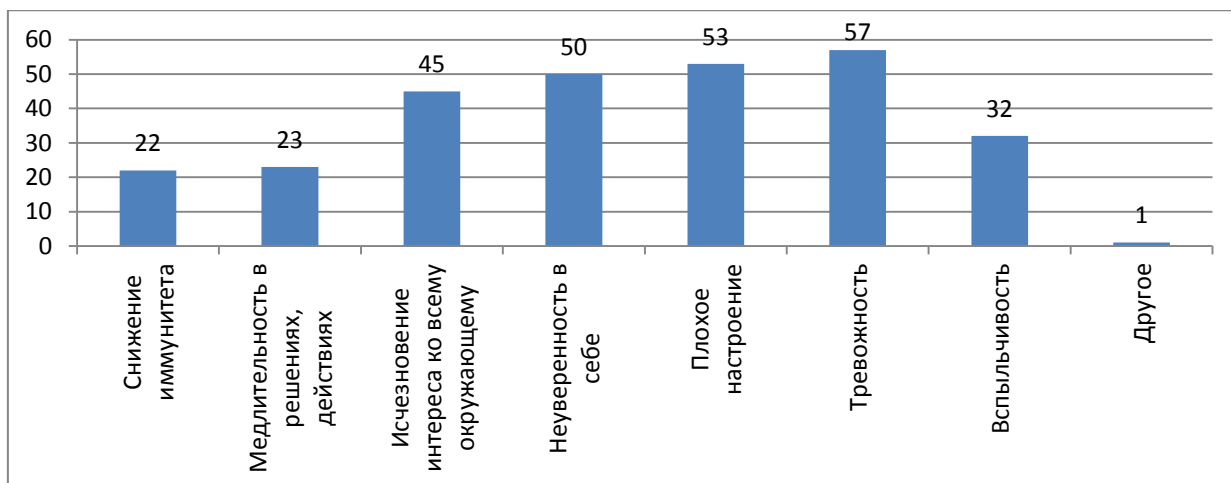


Рисунок 16 – Распределение ответов респондентов на вопрос №16
«В чем с вашей точки зрения, у Вас выражается стресс»

На вопрос №17 «Считаете ли Вы возможным снижение уровня стресса?» распределение ответов продемонстрировано на рисунке №17. С большим отрывом опрошенные студенты выбрали вариант «Да» 46%. Ответ «Иногда» отметили 34% респондентов. Вариант «Не пробовал» выбрали 11% опрошенных и 10% выбрали ответ «Нет». Отсюда следует, что большинство респондентов считают, что снижение уровня стресса возможно.

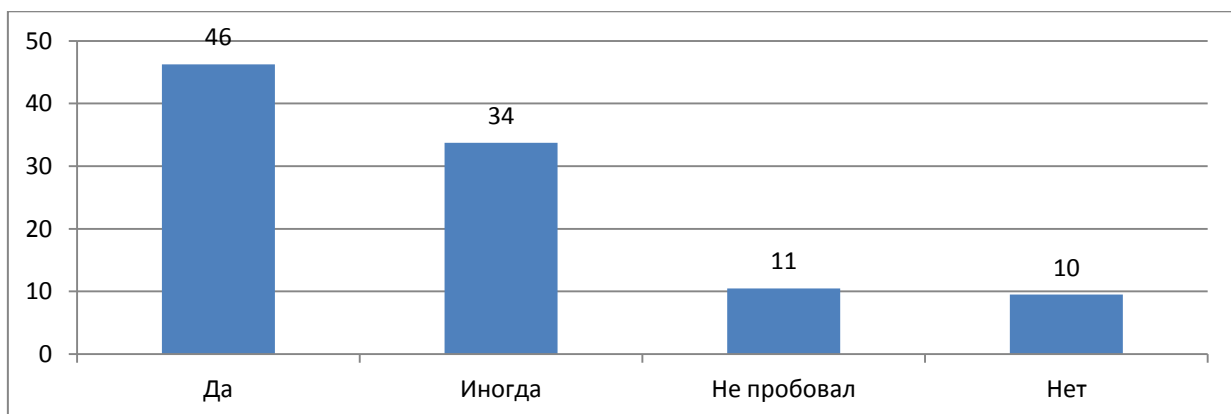


Рисунок 17 – Распределение ответов респондентов на вопрос №17
«Считаете ли Вы возможным снижение уровня стресса?»

На вопрос №18 «Какими методами Вы пользуетесь, чтобы смягчить\ликвидировать влияние стресса?» распределение ответов изображено на рисунке №18. Вариант ответа «Слушаю музыку» выбрали 57% респондентов. Ответ «Отвлекаюсь на любимое хобби» отметили 47% опрошенных. 42%

студентов выбрали ответ «Провожу время с друзьями». Вариант «Занимаюсь физической нагрузкой» выбрали 33%. Ответ «Медитирую» отметили 24% опрошенных, а «Решительно действую (смотрю страху в глаза)» 22%. 17% респондентов указали вариант ответа «Обращаюсь к специалистам (психологам)». Так же 3% студентов отметили вариант «Другое».

Отсюда следует, что большинство опрошенных студентов СФУ при стрессе слушают музыку, чтобы ликвидировать это состояние, и только самая меньшая часть обращается к психологам.

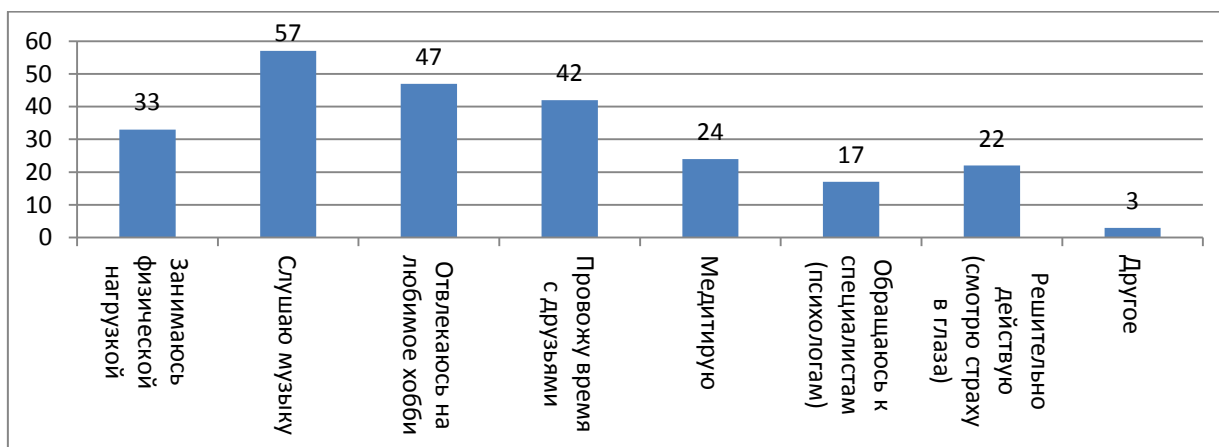


Рисунок 18 – Распределение ответов респондентов на вопрос №18

«Какими методами Вы пользуетесь, чтобы смягчить\ ликвидировать влияние стресса?»

На рисунке №19 изображено распределение ответов на вопрос №19 «Согласны ли Вы с тем, что существуют позитивные последствия стресса?». Наибольшее количество респондентов указали вариант ответа «Да, согласен», что составило 46%. 29% опрошенных студентов выбрали ответ «Нет, не согласен». И вариант «Затрудняюсь ответить» отметили 26% опрошенных. Отсюда следует, что большинство респондентов считают, что существуют позитивные последствия стресса.

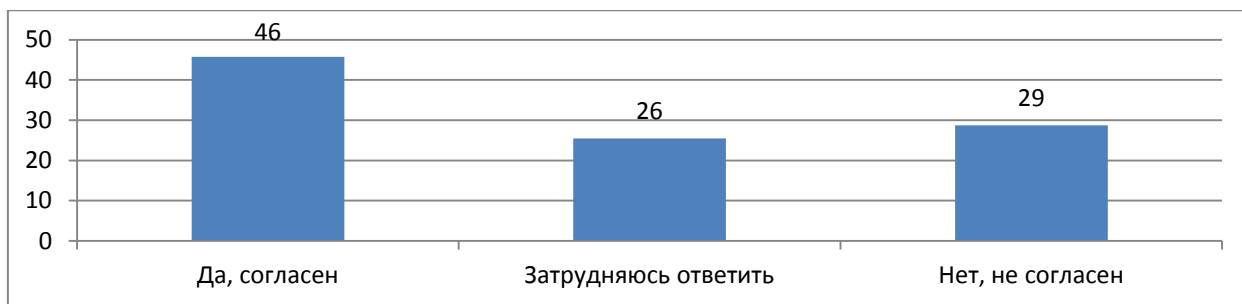


Рисунок 19 – Распределение ответов респондентов на вопрос №19
«Согласны ли Вы с тем, что существуют позитивные последствия стресса?»

На вопрос №20 «Согласны ли Вы со следующими утверждениями? Стресс является причиной...» распределение ответов изображено на рисунке №20.

На пункт «Ухудшение здоровья» ответы распределились таким образом, вариант ответа «Абсолютно согласен» отметили 40% респондентов. Ответ «Не согласен» выбрали 26% опрошенных студентов. Ответ «Абсолютно не согласен» указали 18% студентов. 10% выбрали вариант «Затрудняюсь ответить» и 6% отметили «Согласен».

На пункт «Потеря связи с родными и близкими» ответы распределились таким образом, вариант ответа «Абсолютно согласен» отметили 37% респондентов. Ответ «Не согласен» выбрали 13% опрошенных студентов. Ответ «Абсолютно не согласен» указали 14% студентов. 16% выбрали вариант «Затрудняюсь ответить» и 20% отметили «Согласен».

На пункт «Возникновения неудовлетворительно\ нестабильного эмоционального состояния» ответы распределились таким образом, вариант ответа «Абсолютно согласен» отметили 38% респондентов. Ответ «Не согласен» выбрали 32% опрошенных студентов. Ответ «Абсолютно не согласен» указали 12% студентов. 10% выбрали вариант «Затрудняюсь ответить» и 8% отметили «Согласен».

На пункт «Бессонницы» ответы распределились таким образом, вариант ответа «Абсолютно согласен» отметили 35% респондентов. Ответ «Не согласен» выбрали 29% опрошенных студентов. Ответ «Абсолютно не

согласен» указали 9% студентов. 13% выбрали вариант «Затрудняюсь ответить» и 14% отметили «Согласен».

На пункт «Ухудшения способности к обучению» ответы распределились таким образом, вариант ответа «Абсолютно согласен» отметили 42% респондентов. Ответ «Не согласен» выбрали 22% опрошенных студентов. Ответ «Абсолютно не согласен» указали 10% студентов. 14% выбрали вариант «Затрудняюсь ответить» и 12% отметили «Согласен».

На пункт «"Тренировки" организма к трудностям» ответы распределились таким образом, вариант ответа «Абсолютно согласен» отметили 26% респондентов. Ответ «Не согласен» выбрали 12% опрошенных студентов. Ответ «Абсолютно не согласен» указали 10% студентов. 29% выбрали вариант «Затрудняюсь ответить» и 23% отметили «Согласен».

На пункт «Длительной продуктивности» ответы распределились таким образом, вариант ответа «Абсолютно согласен» отметили 16% респондентов. Ответ «Не согласен» выбрали 10% опрошенных студентов. Ответ «Абсолютно не согласен» указали 18% студентов. 23% выбрали вариант «Затрудняюсь ответить» и 33% отметили «Согласен».

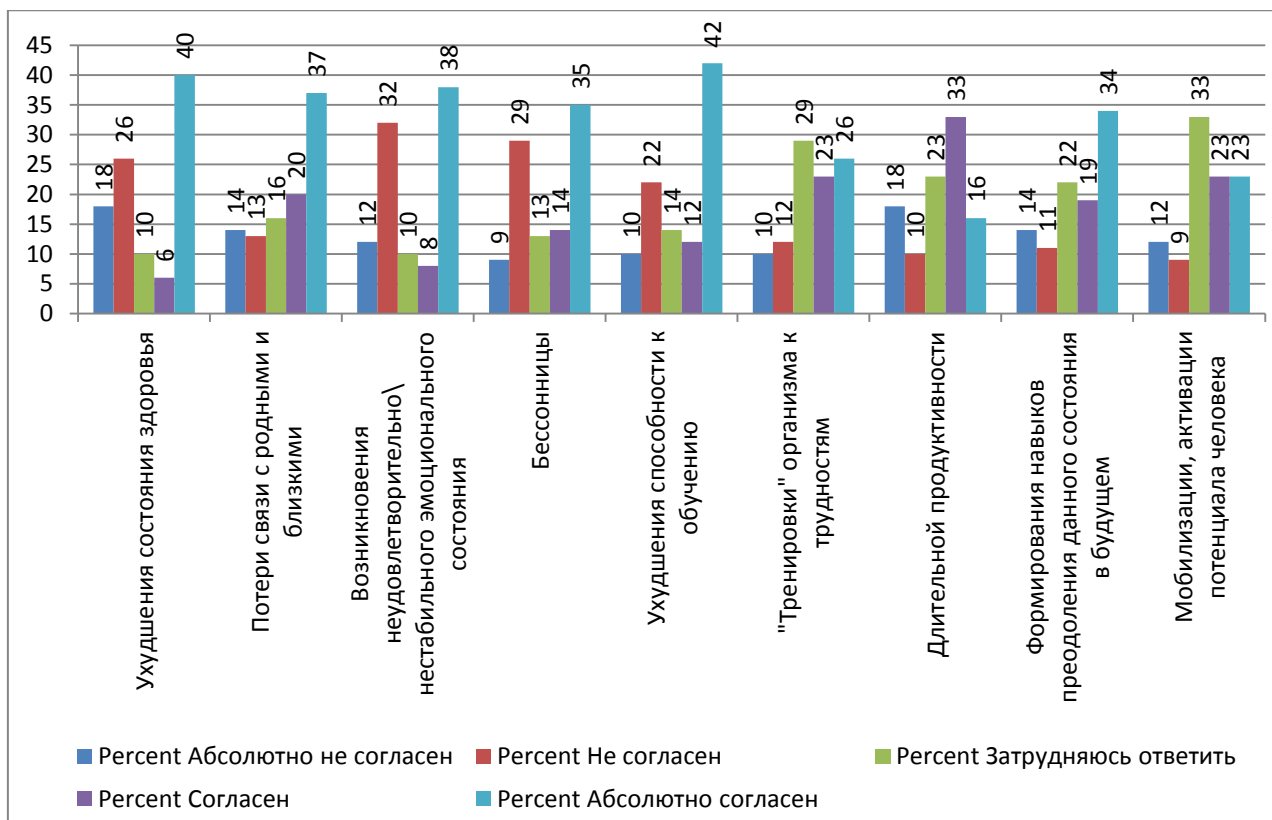


Рисунок 20 – Распределение ответов респондентов на вопрос №20 «Согласны ли Вы со следующими утверждениями? Стресс является причиной...»

На пункт «Формирования навыков преодоления данного состояния в будущем» ответы распределились таким образом, вариант ответа «Абсолютно согласен» отметили 34% респондентов. Ответ «Не согласен» выбрали 11% опрошенных студентов. Ответ «Абсолютно не согласен» указали 14% студентов. 22% выбрали вариант «Затрудняюсь ответить» и 19% отметили «Согласен».

На пункт «Мобилизации, активации потенциала человека» ответы распределились таким образом, вариант ответа «Абсолютно согласен» отметили 23% респондентов. Ответ «Не согласен» выбрали 9% опрошенных студентов. Ответ «Абсолютно не согласен» указали 12% студентов. 33% выбрали вариант «Затрудняюсь ответить» и 23% отметили «Согласен».

На вопрос №21 «Что для вас означает понятие "стресс"?» распределение ответов изображено на рисунке №21. Большинство респондентов, а именно 55% выбрали вариант ответа «Затяжное нервное состояние организма от происшествия или непрекращающегося дискомфорта». 30% опрошенных

студентов указали ответ «Естественная реакция организма во время опасных и неприятных ситуаций». И вариант «Психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной и умственной заторможенности» отметили 15% студентов. Отсюда следует, что большинство опрошенных не знают определение стресса, считая что стресс-это затяжное нервное состояние, что является неверным.

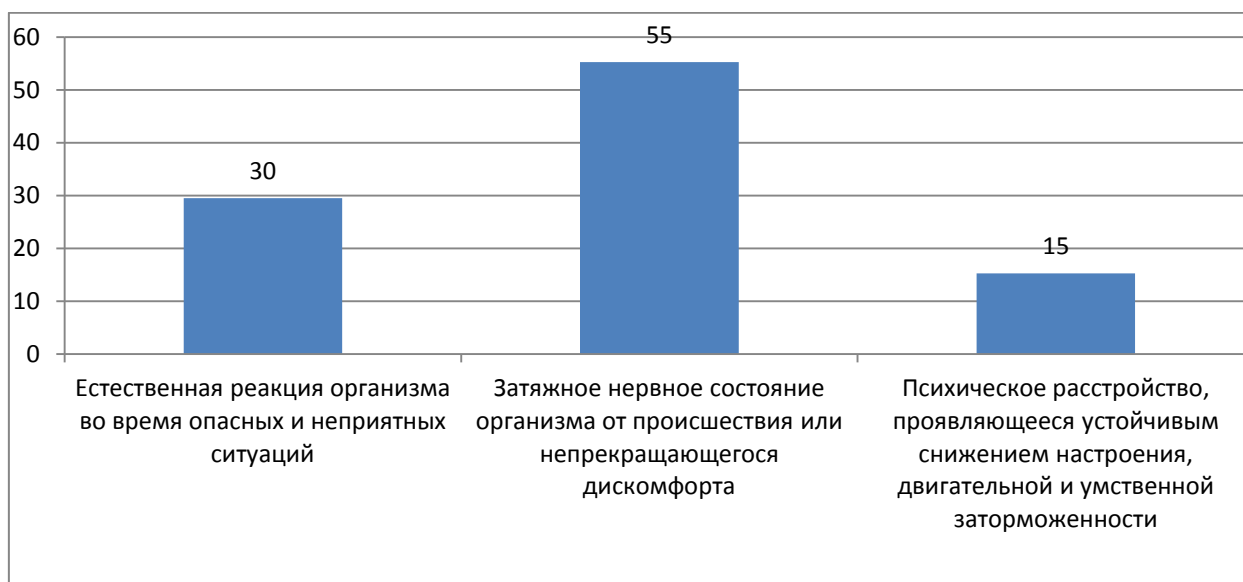


Рисунок 21 – Распределение ответов респондентов на вопрос №21 «Что для вас означает понятие "стресс"?»

На рисунке №22 продемонстрировано распределение ответов на вопрос №22 «Считаете ли вы важным разбираться в психологии стресса, чтобы бороться с ним?». Больше половины опрошенных студентов СФУ выбрали ответ «Да», что составило 63%. Вариант «Нет» в ответе указали 23% респондентов. 14% опрошенных отметили вариант «Затрудняюсь ответить». Отсюда следует, что большинство респондентов считают важным разбираться в психологии стресса.

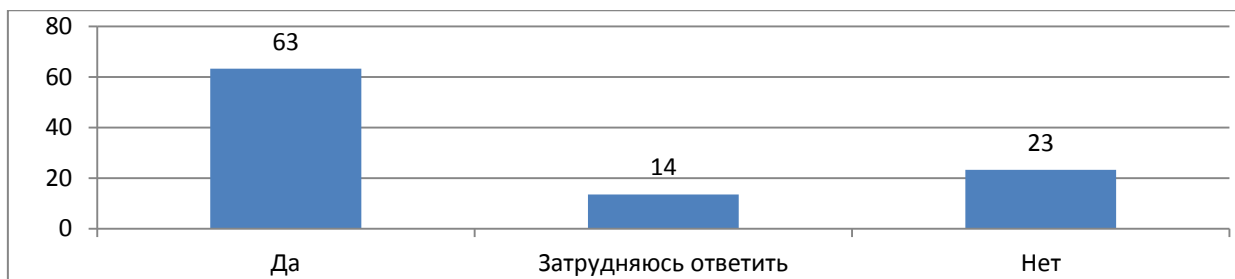


Рисунок 22 – Распределение ответов респондентов на вопрос №22

«Считаете ли вы важным разбираться в психологии стресса, чтобы бороться с ним?»

На вопрос №23 «Какими способами Вы получаете информацию о психологии стресса?» распределение ответов изображено на рисунке №23. 56% респондентов указали в ответе вариант «Личный опыт». Вариант «В интернете» выбрали 44% опрошенных. 42% студентов ответили «Читаю книги по психологии», 32% «Смотрю психологические фильмы», 28% «Общаюсь с профессионалами психологами»). Вариант ответа «Другое» отметили 2% опрошенных. Отсюда следует, что большинство опрошенных берут информацию о психологии стресса из своего личного опыта, не прибегая к другим источникам.

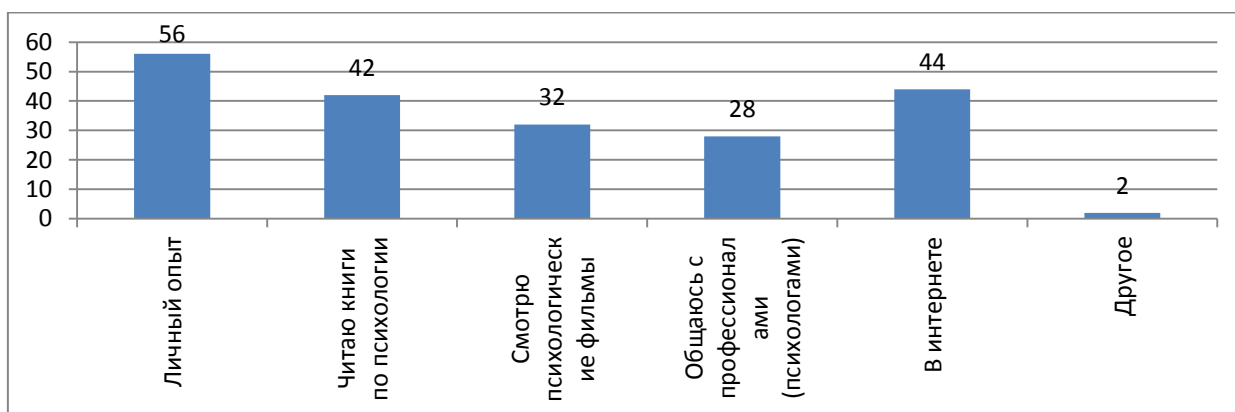


Рисунок 23 – Распределение ответов респондентов на вопрос №23

«Какими способами Вы получаете информацию о психологии стресса?»

На вопрос №24 «Укажите ваш пол» распределение ответов получилось следующим образом: 66% респондентов, прошедших нашу анкету, выбрали вариант «Женский» и 35% «Мужской».

На рисунке №24 представлено распределение ответов на вопрос №25 «Укажите ваш возраст». 22% респондентов указали вариант «21», 21% выбрали «20», 15% отметили «22», 13% выбрали вариант «18», 6% указали «23», 5% отметили «24» и 1% опрошенных ответил «25».

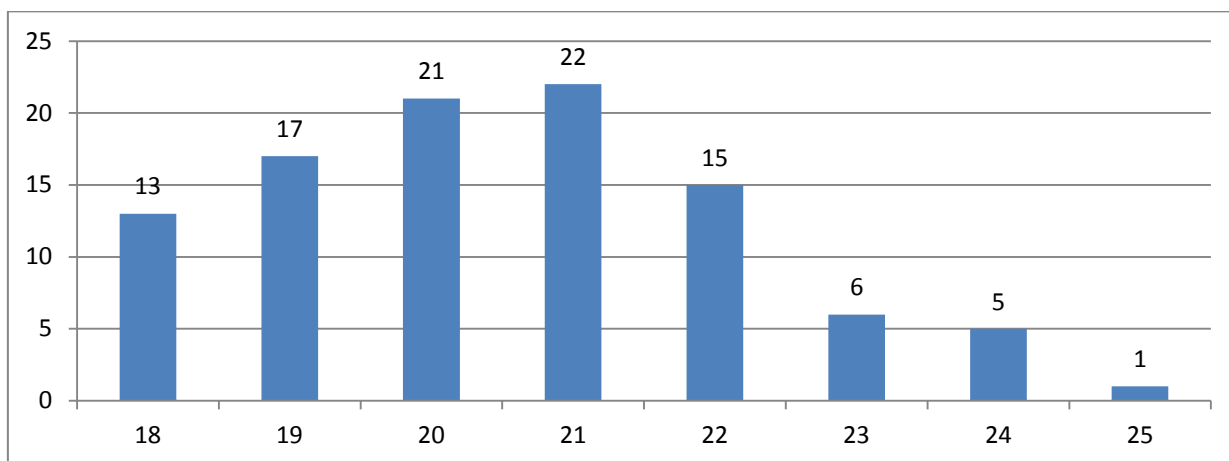


Рисунок 24 – Распределение ответов респондентов на вопрос №25 «Укажите ваш возраст»

На рисунке №25 продемонстрировано распределение ответов на вопрос №27 «На каком курсе вы обучаетесь?». 28% опрошенных студентов СФУ выбрали вариант «2». Вариант ответа «4» отметили 27% респондентов. Вариант «1» отметили 25% опрошенных. 20% студентов указали вариант «3».

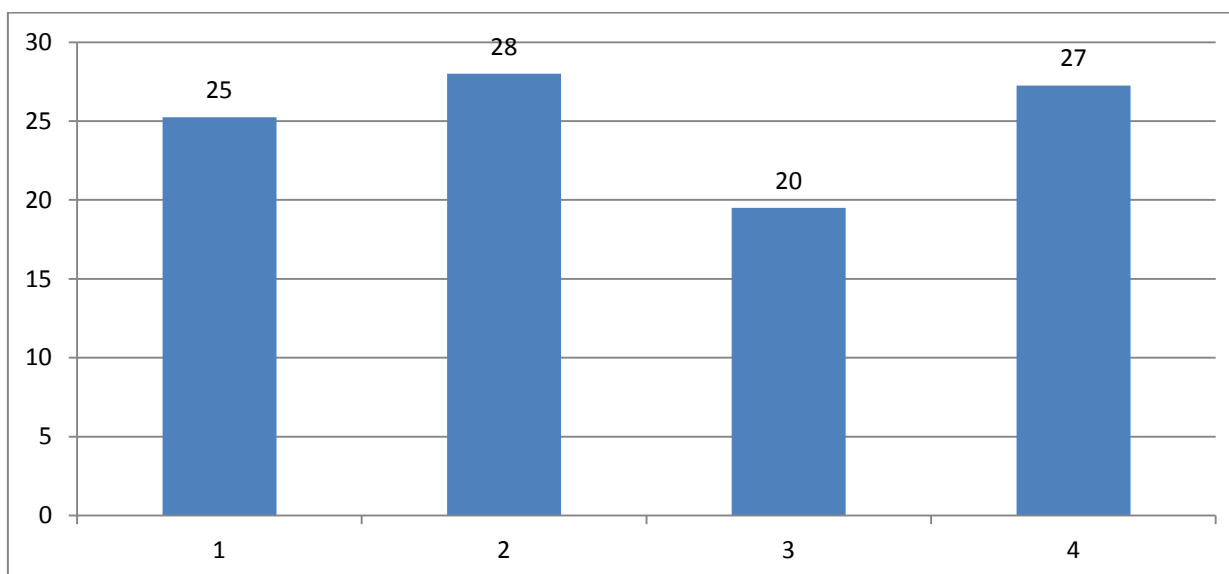


Рисунок 25 – Распределение ответов респондентов на вопрос №27 «На каком курсе вы обучаетесь?»

Результаты корреляционного анализа

При получении результатов с помощью корреляционного анализа, мы можем сделать следующие выводы: показатели стресса тесно связаны между собой, переживание стрессовой реакции связаны отрицательной корреляцией с показателями вдохновения, умением входить в продуктивные состояния. Также мы можем сделать вывод о том, что обучение студентов вдохновению поможет снизить уровень стресса. На рисунках представлены максимальные корреляционные графы, отражающие взаимосвязь отдельных индикаторов стрессовой реакции. Красными линиями отображены отрицательные корреляции, а зелеными положительные.

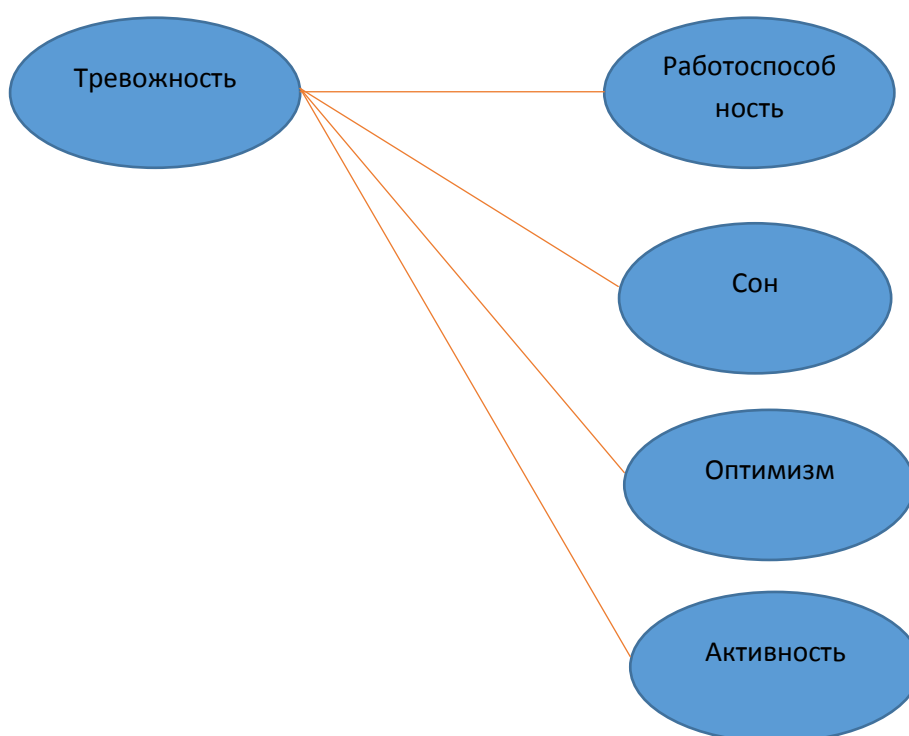


Рисунок 26- Корреляционная отрицательная связь «Тревожность»

Повышенный уровень тревожности отрицательно взаимосвязаны с работоспособностью (-0,12), сном (-0,12), оптимизмом (-0,15) и активностью (-0,15).

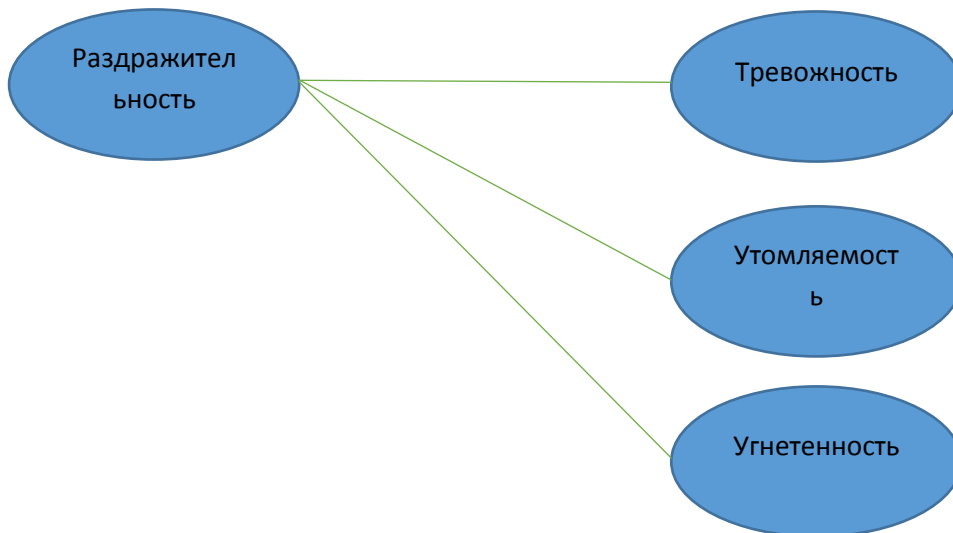
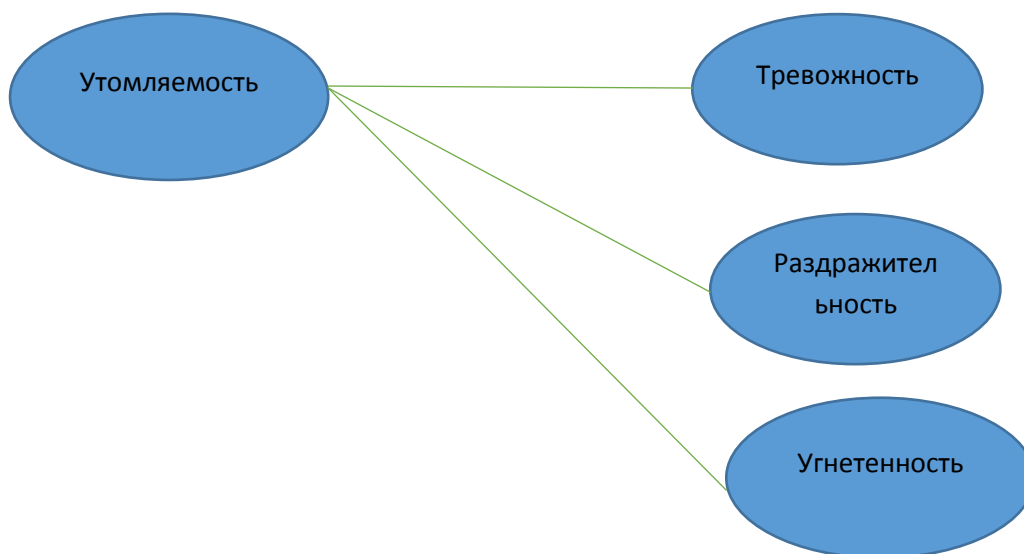


Рисунок 27 – Корреляционная положительная связь «Раздражительность»

Повышенный уровень раздражительности положительно связан с тревожностью, утомляемостью (0,23) и угнетенностью (0,25).



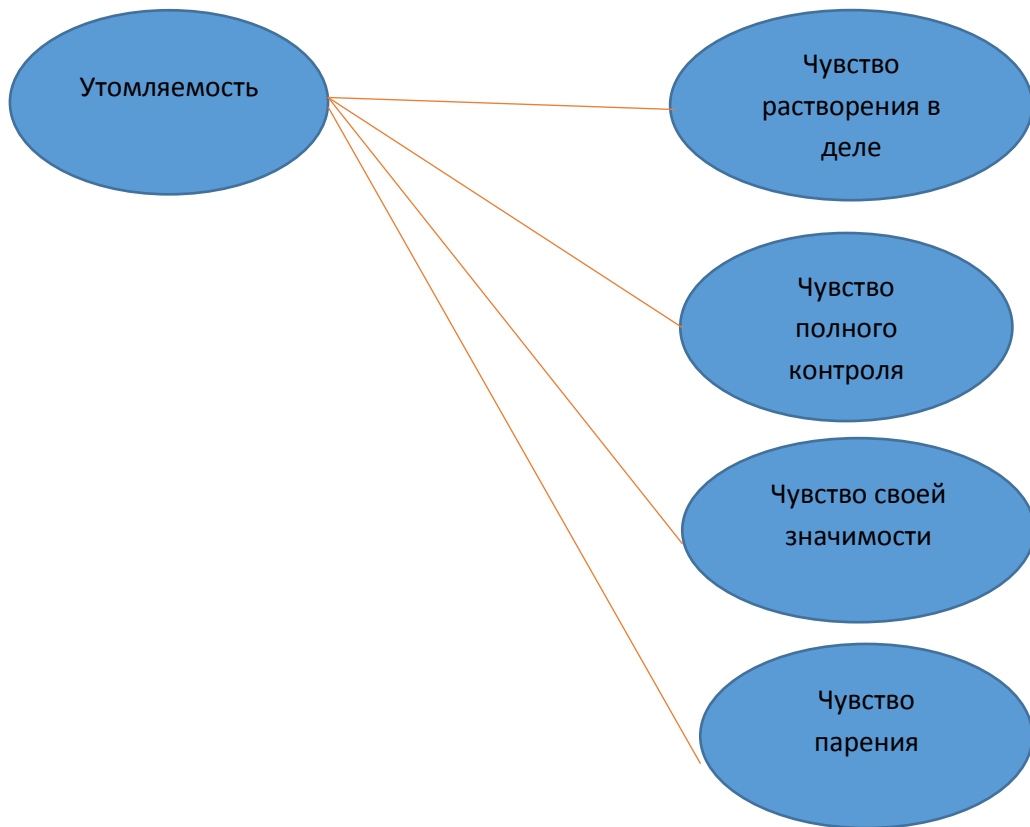
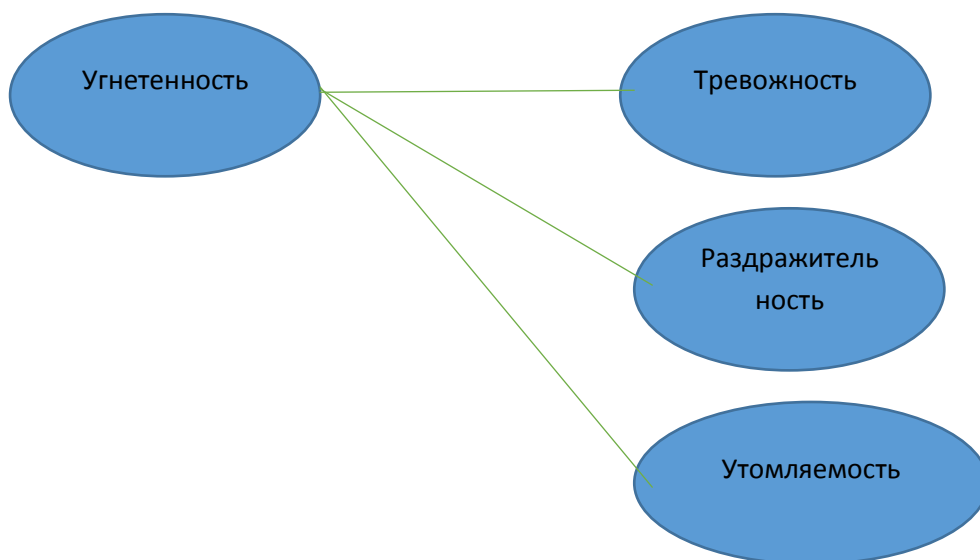


Рисунок 28 – Корреляционная положительная и отрицательная связь «Утомляемость»

Высокая утомляемость положительно связана с тревожностью (0,22), раздражительностью (0,23) и угнетенностью (0,34). А также отрицательно взаимосвязан с чувством парения (-0,26), растворения в деле (-0,30), полного контроля (-0,25), своей значимости (-0,21).



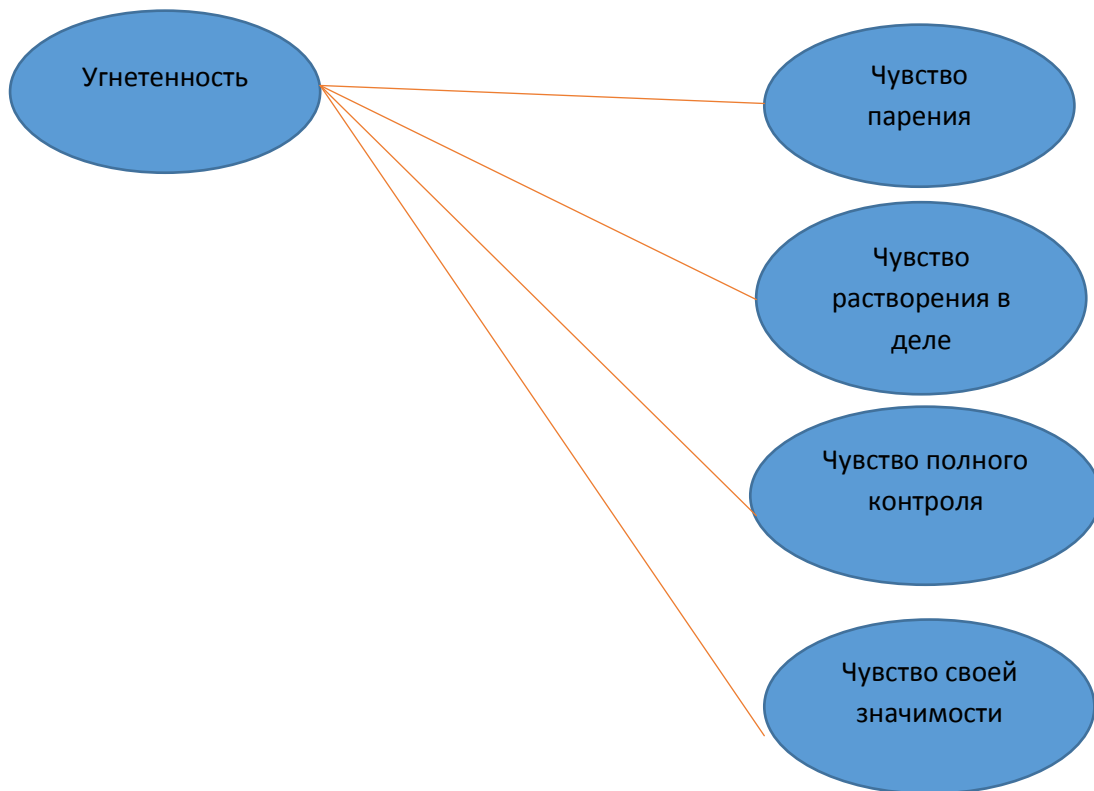


Рисунок 29 – Корреляционная положительная и отрицательная связь «Угнетенность»

Высокий уровень угнетенности положительно взаимосвязан с тревожностью (0,23), раздражительностью (0,25) и утомляемостью (0,34). А так же отрицательно связан с чувством парения (-0,34), чувством растворения в деле (-0,28), чувством полного контроля (-0,31), чувством своей значимости (-0,30).

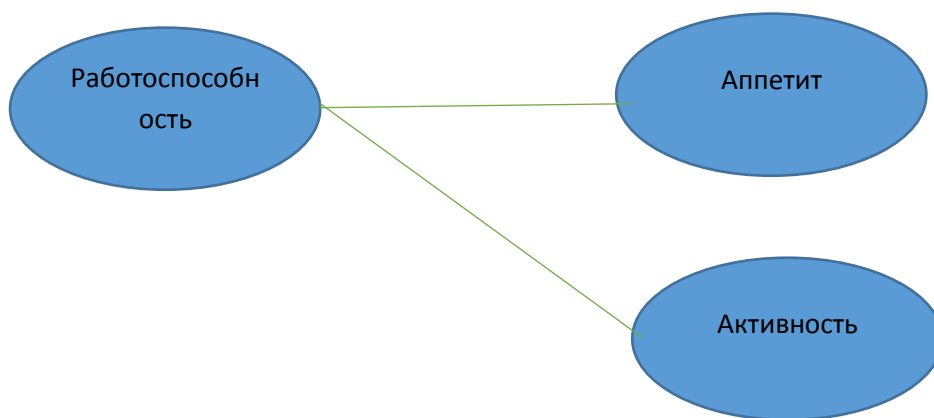


Рисунок 30 – Корреляционная положительная связь «Работоспособность»

Работоспособность положительно связана с аппетитом (0,20) и активностью (0,34).

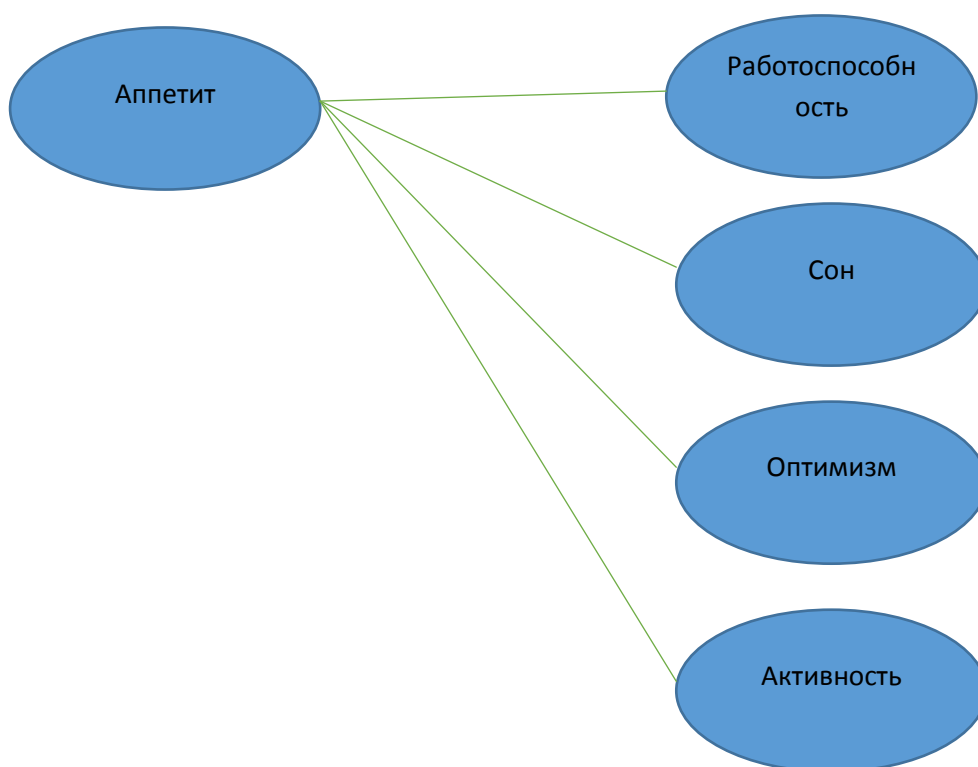
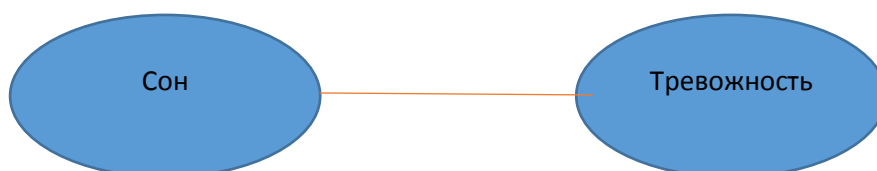


Рисунок 31 – Корреляционная положительная связь «Аппетит»

Высокий уровень аппетита положительно связан с работоспособностью (0,20), сном (0,45), оптимизмом (0,36) и активностью (0,28).



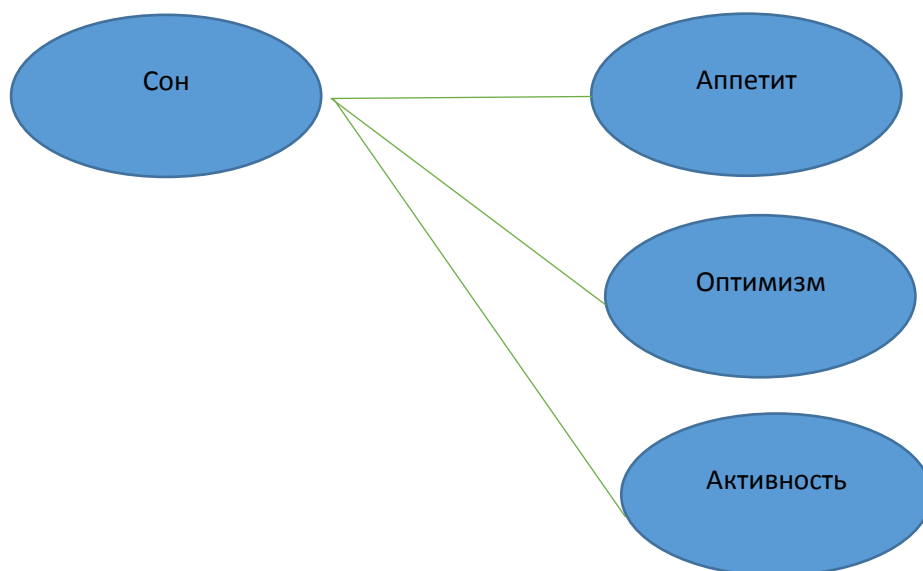


Рисунок 32 – Корреляционная отрицательная и положительная связь «Сон»

Сон отрицательно взаимосвязан с тревожностью (-0,12) и положительно с аппетитом (0,45), оптимизмом (0,34) и активностью (0,29).

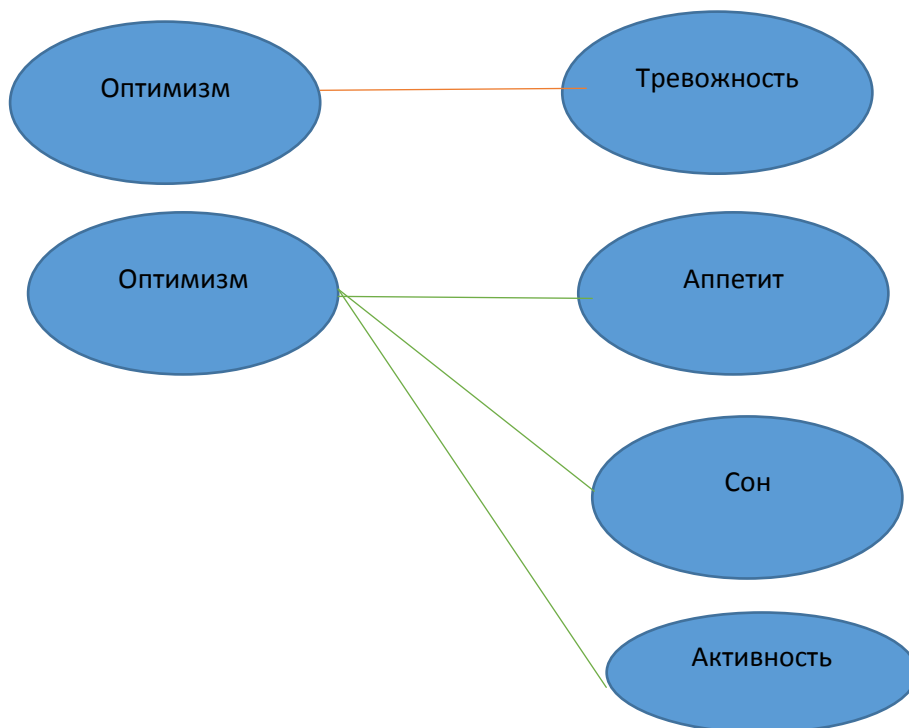


Рисунок 33 – Корреляционная отрицательная и положительная связь «Оптимизм»

Оптимизм отрицательно взаимосвязан с тревожностью (-0,15). А так же положительно связан с аппетитом (0,36), сном (0,34) и активностью (0,37).

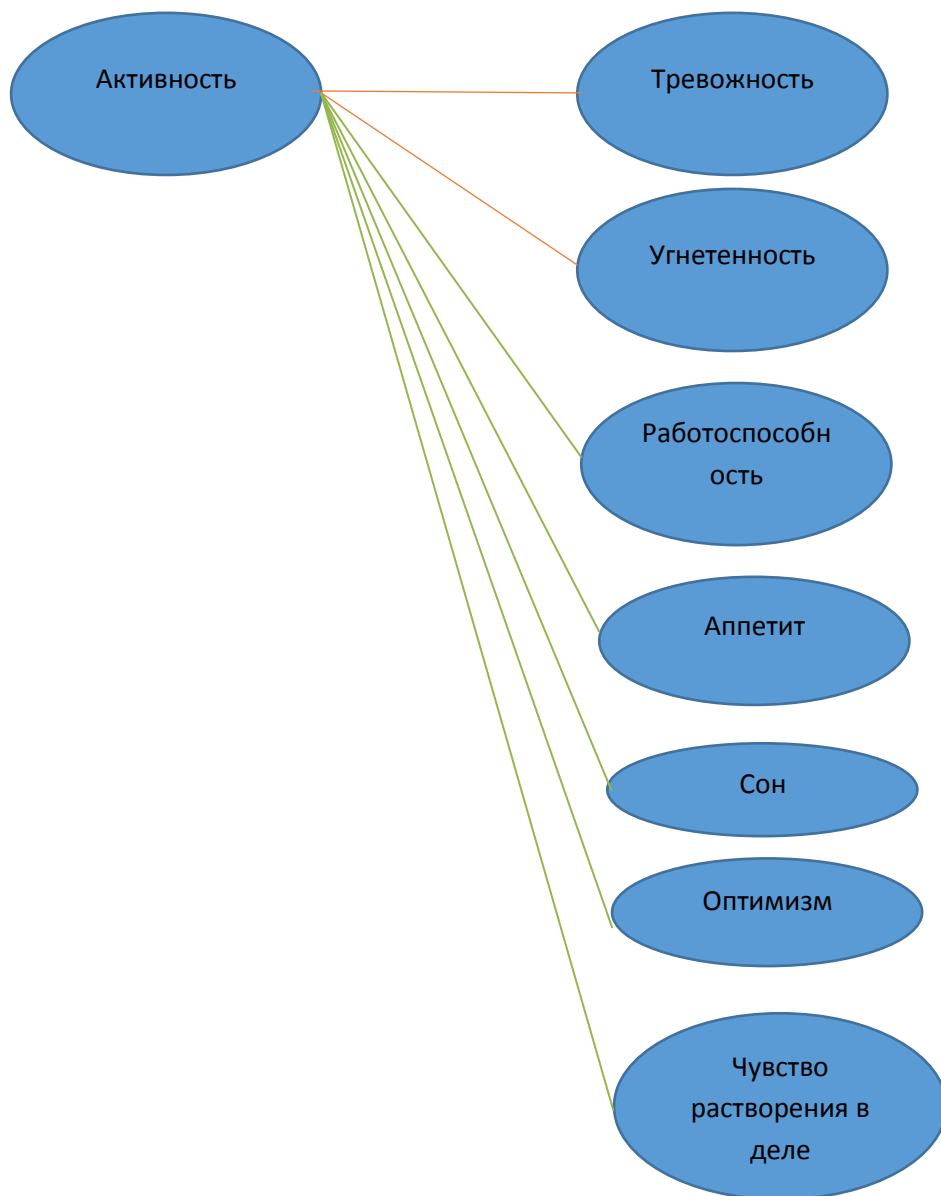


Рисунок 34 – Корреляционная отрицательная и положительная связь «Активность»

Активность отрицательно взаимосвязана с тревожностью (-0,15), угнетенностью (-0,12). И положительно связана с работоспособностью (0,34), аппетитом (0,28), сном (0,29) , оптимизмом (0,37) и чувством растворения в деле (0,13).

Результаты факторного анализа

С целью определения факторов, группирующих представление респондентов о стрессе, был проведен факторный анализ ответов на вопрос

«Стресс является причиной ...». Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера. Результаты факторного анализа представлены в таблицах 4 и 5.

При проведении факторного анализа, было выявлено два независимых фактора. В целом, факторная модель описывает 75,5% вариации признаков. (таблица 4).

Первый фактор (43% общей вариации) тесно связан с такими переменными (представление о стрессе) как:

1. Возникновение неудовлетворительно\ нестабильного эмоционального состояния (0,89- факторная нагрузка)
2. Ухудшение состояния здоровья (0,88)
3. Бессонницы (0,86)
4. Ухудшение способности к обучению (0,85)
5. Потеря связи с родными и близкими (0,76).

Данный фактор можно интерпретировать, как представление о негативных последствиях стресса. Прежде всего, данный фактор наиболее тесно связан с согласием респондента с тем, что стресс является причиной нестабильного эмоционального состояния, ухудшения здоровья и способности к обучению, бессонницы, а также потери связи с родными и близкими.

Второй фактор (32% общей вариации) мы условно обозначили как «Позитивные аспекты стресса». Данный фактор тесно связан со следующими переменными:

1. Мобилизации, активации потенциала человека (0,86);
2. Длительной продуктивности (0,83);
3. Формирования навыков преодоления данного состояния в будущем (0,79);
4. "Тренировки" организма к трудностям (0,76).

Таким образом, согласно результатам проведенного факторного анализа в представлении о стрессе присутствуют две группы смыслов: негативные последствия и позитивные – со стимуляцией ресурсов, активацией потенциала

человека, ростом его продуктивности, а также развитием навыков преодоления стресса. Иными словами, все разнообразие представлений студентов о стрессе, которое в анкете было предложено респондентам в виде девяти аспектов, может быть сокращено до двух латентных смысловых групп.

По всей видимости, найденные факторы могут быть интерпретированы следующим образом:

1. Ухудшение (физического, психологического) состояния при стрессе.
2. Позитивные аспекты стресса.

Таблица 4 – Результаты факторного анализа ответов респондентов на вопрос «Стресс является причиной ...». Объясненная совокупная дисперсия

Объясненная совокупная дисперсия									
Компонент	Начальные собственные значения			Суммы квадратов нагрузок извлечения			Суммы квадратов загрузок вращения		
	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %	Всего	% дисперсии	Суммарный %
1	5,25	58,35	58,35	5,25	58,35	58,35	3,90	43,30	43,30
2	1,55	17,19	75,53	1,55	17,13	75,53	2,90	32,23	75,53
3	,50	5,52	81,05						
4	,406	4,52	85,57						
5	,39	4,35	89,92						
6	,30	3,33	93,25						
7	,25	2,82	96,07						
8	,22	2,39	98,46						
9	,14	1,54	100,00						

Метод выделения факторов: метод главных компонент.

Таблица 5 – Факторные нагрузки «Стресс является причиной ...». Повернутая матрица компонентов

Повернутая матрица компонентов^а		
	Факторные нагрузки	
	Ухудшение состояния	Стимуляция ресурсов
Возникновения неудовлетворительно\ нестабильного эмоционального состояния	,894	
Ухудшения состояния здоровья	,882	
Бессоницы	,860	
Ухудшения способности к обучению	,849	
Потери связи с родными и близкими	,762	
Мобилизации, активации потенциала человека		,856
Длительной продуктивности		,832
Формирования навыков преодоления данного состояния в будущем		,792
"Тренировки" организма к трудностям		,756
Метод выделения факторов: метод главных компонент. Метод вращения: варимакс с нормализацией Кайзера.		
а. Вращение сошлось за 3 итераций.		

Таким образом, разнообразие способов оценки отношения к стрессу как причине каких-либо явлений, которое было предложено респондентам в анкете и составляло 9 суждений, может быть сокращено до 2 ключевых аспектов (шкал) оценки: «Ухудшение состояния» и «Позитивные аспекты стресса». Суммарный процент объясненной дисперсии составил 75,5%, что говорит о достаточном уровне устойчивости выделенных комплексов мнений (таблица 4).

Результаты дисперсионного анализа

Для того, чтобы определить гендерное различие в реагировании на стресс, мы использовали дисперсионный анализ.

По результатам анализа мы можем сделать вывод, что студентки СФУ подвержены стрессу больше, чем студенты. Достоверные различия были

выявлены по таким показателям, как: тревожность, раздражительность, утомляемость, аппетит, сон и оптимизм.

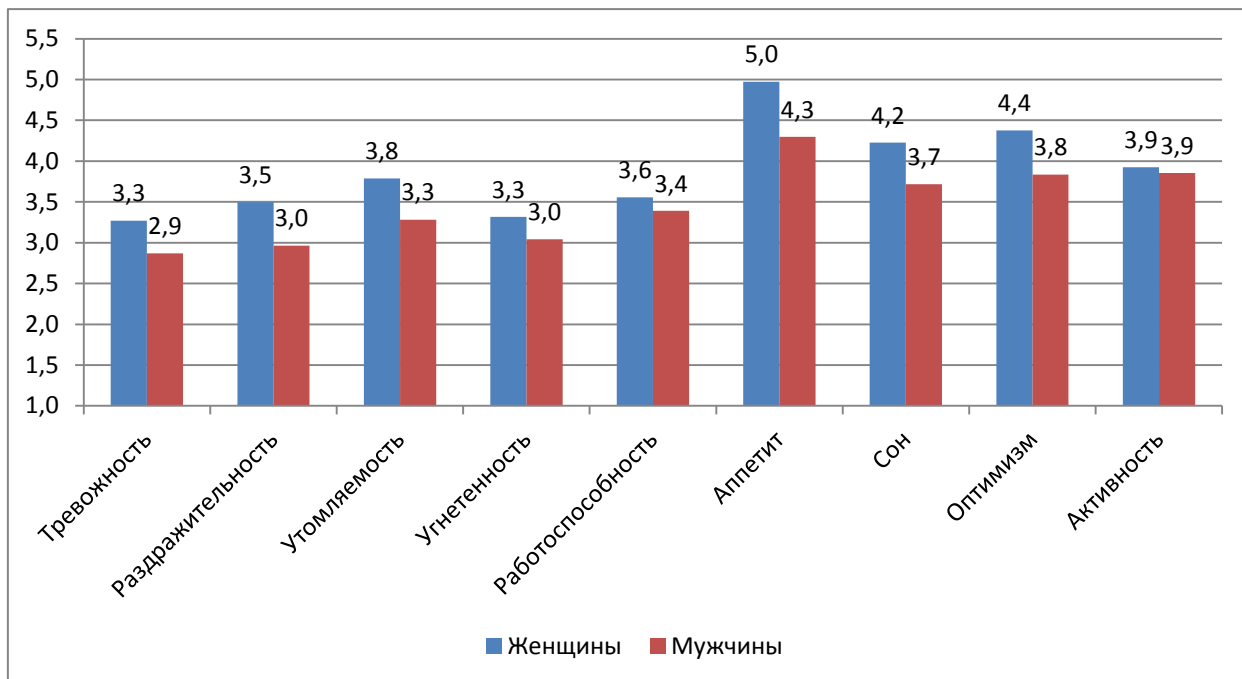


Рисунок 35 - результаты дисперсионного анализа «Пол- вопросы 1-9»

Для того, чтобы увидеть разницу реагирования на стресс между курсами был проведен дисперсионный анализ. На рисунке №29 мы можем увидеть разницу между курсами и их восприятием стресса. Достоверное различие между курсами было выявлено по следующим показателям: оптимизм и активность. Так, например, эти факторы возрастают от 1 до 3 курса, а к 4 идёт спад. Тревожность в большей степени повышена на 1 и на 4 курсе.

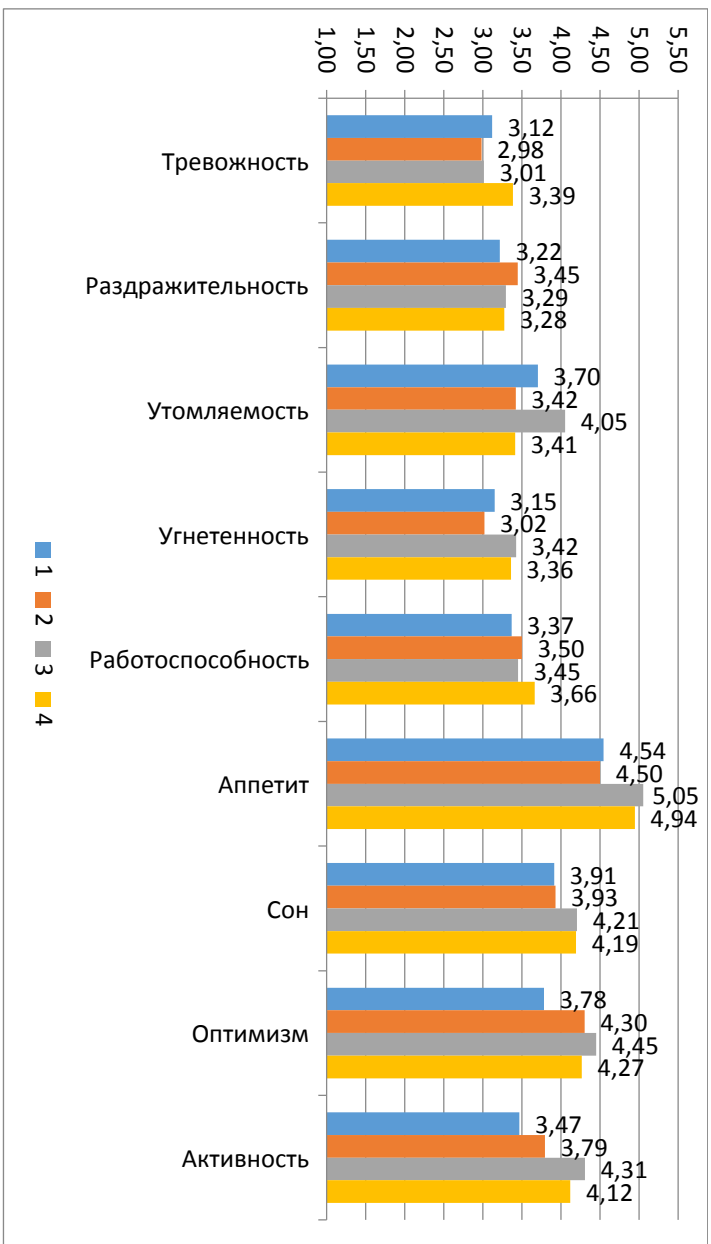


Рисунок 36 - результаты дисперсионного анализа «Курс 1-4 – вопросы 1-9»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное нами исследование позволяет сделать следующие выводы:

Опираясь на анализ субъективной оценки студентов своего состояния (по таким аспектам, как тревожность 23%, раздражительность 18%, утомляемость 30%, угнетенность 27% и работоспособность 30%), можно охарактеризовать состояние многих из них, как стрессовое.

Дисперсионный анализ показал наличие гендерных различий субъективной оценки своего состояния: студентки СФУ оценивают своё состояние более негативно, чем студенты. Достоверные различия были выявлены по таким показателям, как: тревожность, раздражительность, утомляемость, аппетит, сон и оптимизм.

Дополнительно были выявлены различия по субъективной оценке своего состояния между курсами. Достоверное различие между курсами было выявлено по следующим показателям: оптимизм и активность. Так, например, эти факторы возрастают от 1 до 3 курс, а к 4 идёт спад. Тревожность в большей степени повышена на 1 и на 4 курсе.

Были проанализированы представления о негативном влиянии стресса студентов СФУ. Результаты исследования показали, что большая часть студентов рассматривают стресс с негативной стороны. Они считают, что стресс вызывает, в частности: снижение иммунитета, медлительность в действиях, плохое настроение. По мнению студентов, стресс оказывает негативное влияние на учёбу.

Факторами, воздействующими в наибольшей степени негативно в плане стрессовых нагрузок, по мнению студентов, являются: неуверенность в знаниях, страх перед плохой оценкой, страх ошибиться, осуждение близких, поведение и настрой преподавателя.

По вопросу «Когда у вас начинается состояние, которое можно охарактеризовать, как стресс?» мы можем сделать следующие выводы: значительная часть студентов оценивает своё состояние, как стрессовое почти постоянно. 20% опрошенных выбрали вариант ответ «постоянно прибываю в

данном состоянии». В то же время большая часть студентов испытывает стресс в основном во время экзаменов: 27% «За неделю до экзамена» и 26% «За день до экзамена».

Анализ результатов о способах смягчения стресса в понимании студентов показал, что в среднем студенты стараются своими силами бороться со стрессом: слушают музыку, занимаются физической нагрузкой, отвлекаются на любимое хобби, проводят время с друзьями.

Также, стоит отметить, что множество студентов (34%) считают, что не всегда можно влиять на снижение стресса.

Так же анализ показал, что большинство студентов СФУ (46%) согласны с тем, что существуют и позитивные последствия стресса, в частности: мобилизация организма, «тренировка» к трудностям, длительная продуктивность, формирование навыков преодоления трудностей в будущем. Стоит отметить, что 29% студентов не видят позитивных последствий стресса, а считают, что влияние стресса несёт исключительно негативный характер (ухудшение состояния здоровья, потеря связи с родными и близкими, нестабильное эмоциональное состояние, бессонница, ухудшение способности к обучению).

С помощью факторного анализа были выявлены два фактора, характеризующие представления студентов о стрессе «Ухудшение состояния при стрессе» и «Позитивные аспекты стресса». Согласно данным факторного анализа, стресс ассоциируется не только с негативными последствиями, но и с позитивными – со стимуляцией ресурсов, активацией потенциала человека, ростом его продуктивности, а также развитием навыков преодоления стресса.

Стресс является естественной реакцией организма во время опасных и неприятных ситуаций. В некоторых ситуациях стресс может проявляться более очевидно, в некоторых – менее очевидно. Стресс представляет собой состояние организма, возникающее при нарушении его адаптационных способностей к новым, зачастую некомфортным условиям.

Обучающиеся вузов в значительной степени подвержены стрессам, поскольку во время обучения человеку необходима высокая степень ответственности и концентрации внимания. Особенно остро проблема стресса встает у студентов во время экзаменов.

Студенты, сталкиваются не только с новыми условиями жизни, но и со рядом трудностей, связанных с повышенной учебной нагрузкой и оценивают своё состояние, как нестабильное и стрессовое. Студенты младших курсов зачастую испытывают состояние дезадаптации в новых жизненных обстоятельствах. Данное обстоятельство детерминировано необходимостью развивать самостоятельность, непривычностью образовательных нагрузок, а также возможной сменой места жительства. Все перечисленные факторы делают обучающихся вузов уязвимыми при столкновении с различными стрессовыми ситуациями.

Гипотеза исследования о том, что в представлениях студентов СФУ стресс оценивается в основном, как негативное влияние, подтвердилась. В то же время, среди контингента студентов есть и те, кто считает стресс позитивным явлением.

В дальнейшей разработки проблематики представлений студентов СФУ о стрессе представляют интерес, выявленные корреляционным анализом, закономерности.

Корреляционный анализ показал, что индикаторы негативного самочувствия студентов (тревожность, раздражительность, утомляемость, угнетенность, работоспособность) тесно связаны между собой. В то же время умение входить в продуктивное состояние (вдохновение, чувство лёгкости и парения, чувство полного вовлечение в дело, чувство полного контроля над ситуацией, чувство своей значимости) тесно связано отрицательной корреляцией с переменными отражающими негативное состояние студентов. По всей видимости, мы можем сделать вывод о том, что целесообразно обучение студентов различным методом преодоления стрессовых нагрузок, в

частности антистрессовым действием, «лекарством» обладают особые продуктивные состояния.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- 1 Алиев Б. Г. Педагогическая психология / Б. Г. Алиев, К. Р. Алиева, Р. В. Джаббаров // Б.: Образование, 2011. – 256 с.
- 2 Антропова М. В. Факторы риска и состояние здоровья учащихся / М. В. Антропова // Здравоохранение Российской Федерации. – 1997. – № 3. – С.29–33.
- 3 Артюхин, И. Н. Учебный стресс и копинг-стратегии [Электронный ресурс] / И. Н. Артюхин, О. В. Никитина // Научно-исследовательский институт школьных технологий. — 2016. Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26524824>.
- 4 Баевский Р.М. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // М.: Медицина, 1997. – 256с.
- 5 Байрамов А. С. Психология / А. С. Байрамов: учебник для вузов. – Б.: Çinar-Çap, 2009. – 622 с.
- 6 Баранов А. А. Психология стрессоустойчивости педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / А. А. Баранов. – СПб., 2002. – 48 с.
- 7 Бильданова В. Р. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
- 8 Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М.: ПЕРСЭ, 2000. – 352 с.
- 9 Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров // М.: ПБР СЭ, 2006. – 528 с.
- 10 Джаббаров Р. В. Экзаменационный стресс в образовании и пути его коррекции / Р. В. Джаббаров // Научные исследования НАНА. – 2006. – № 4. – С. 56–60.

- 11 Захаренко, Т. А. Учебный стресс: причины и проявления / Т. А. Захаренко, Е. И. Кулько // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической конференции, 28 февраля 2017 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. – Екатеринбург: РГППУ, 2017. – С. 480–484.
- 12 Зильберман П. Б. Эмоциональная устойчивость оператора / П. Б. Зильберман // Очерки психологии труда / Под ред. Е. А. Милеряна. — М.: Наука, 1974. – 308 с.
- 13 Имамгалиева, Л. А. Социологический анализ влияния стресса на учебное поведение студентов / Л. А. Имамгалиева // Вестник Тамбовского университета. Серия: Общественные науки. – 2017. – № 2 (10). – С. 73–76.
- 14 Кадневский В. М. К вопросу о создании обучающих тестовых систем по учебным дисциплинам образовательного стандарта / В. М. Кадневский // Поиск новых форм взаимодействия вузов со школами. Развитие тестовых технологий в России. Тезисы докладов V Всероссийской научно-методической конференции. – 2003. – С. 163–164.
- 15 Калашников А. А. К вопросу о профилактике нервно-эмоционального напряжения у студентов во время экзаменов / А. А. Калашников, В. С. Сауткин, Л. В. Косова // Гигиена и санитария. – 1982. – № 5. – С.32–35.
- 16 Киреева, М. В. Ведущие копинг-стратегии студентов с различным уровнем стрессоустойчивости / М. В. Киреева // Научные ведомости БелГУ. Серия: Гуманитарные науки. – 2012. – № 6 (125). – С. 229–233.
- 17 Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6. – С. 417–419.
- 18 Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М.: Академический Проект, 2009. – 944 с.

- 19 Королев, Л. М. Психология управления /Л. М. Королев. – М.: Дашков и К, 2011. – 188 с.
- 20 Куприянов, Р. В. Психодиагностика стресса: практикум / Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.
- 21 Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В. В. Марков. – М.: Academia, 2001. – 157 с.
- 22 Матюшкина, Е. Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения / Е. Я. Матюшкина // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Том 24. – № 2. – С. 47–63.
- 23 Митина Л. М. Психология развития конкурентоспособной личности / Л. М. Митина. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2002. – 400 с.
- 24 Михеева А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения / А. В. Михеева // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность. –2010. – № 2. – С. 82–87.
- 25 Мойкин Ю.В. Психофизиологические основы профилактики перенапряжения / Ю.В. Мойкин, А.И. Киколов, В.И. Тхоревский, Л.Е. Милков. – М.: Медицина, 1987. – 256 с.
- 26 Немов Р. С. Психология. В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии / Р. С. Немов. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 688 с.
- 27 Педагогический энциклопедический словарь. – М.: Науч. издательство «Большая Российская энциклопедия», 2002. – 527с.
- 28 Плахтиенко В. А. Надежность в спорте / В. А. Плахтиенко, Ю. М. Блудов // Физкультура и спорт. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
- 29 Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 21-29.
- 30 Психофизиология: Учебник для вузов. 4-е изд. / Под ред. Ю. И. Александрова. – СПб.: Питер, 2014. – 464 с.

- 31 Психоэмоциональный стресс / под ред. К. В. Судакова. – М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 2012. – 148 с.
- 32 Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье. – М.: Медгиз, 1960. – 207с.
- 33 Селье Г. Стресс без дистресса / Г.Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 128 с.
- 34 Семенов А. К. Теория менеджмента: Учебник для бакалавров / А. К. Семенов, В. И. Набоков. – М.: Дашков и К, 2015. – 492 с.
- 35 Смирнов Ю.А. Стиль жизни у лиц с разным уровнем личностной тревожности. Автореф. дис. ... канд псих. Наук / Ю. А. Смирнов. – М., 2007. – 34 с.
- 36 Суворова В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. – М.: Педагогика, 1975. – 208 с.
- 37 Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [Электронный ресурс]. – 2015. Режим доступа: http://rasstanovki-rostov.ru/?page_id=2469.
- 38 Ханин Ю.Л. Краткое руководство к применению шкалы реактивной личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера / Ю. Л. Ханин. – Ленинград: ЛНИИФК, 1976. – 18 с.
- 39 Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – СПб.: Питер, 2002. – 224 с.
- 40 Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса. Автореф. ... дис. д-ра биол. Наук / Ю. В. Щербатых. – СПб, 2001. – 32 с.
- 41 Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ А

Анкета социологического исследования

Здравствуйте! Приглашаем Вас принять участие в исследовании, которое проводится с целью изучения представления студентов СФУ о стрессе

Выберите один вариант ответа, наиболее подходящий вашему состоянию в данный момент.

1)Тревожность.

- меня могут встревожить только жизненно важные ситуации, я спокоен\а
- я спокоен\а, меня могут встревожить, кроме жизненно важных, лишь значительные неприятности
- я спокоен\а, но меня могут встревожить и незначительные неприятности
- пожалуй, я спокоен\а, но не уверен\а, что так будет весь день
- я тревожусь по пустякам и одновременно о здоровье своем и своих близких, о будущем и.т.д.
- малейшая угроза изменения обычного существования вызывает у меня тревогу
- я весь\я охвачен\а беспокойством и тревогой

2)Раздражительность

- даже если меня будут обвинять или оскорблять- у меня не появится раздражения и даже желания
- в случае обвинений и оскорблений у меня появится небольшое раздражение
- только если близкие люди будут конфликтовать со мной, они смогут ненадолго вывести меня из себя
- пока со мной все дружелюбны, меня сегодня ничто не раздражает
- я, пожалуй, могу вспылить и даже накричать, на кого-нибудь, если представится случай
- только троньте меня- вам же будет хуже, вспылю и накричу

- все окружающие, и чужие, и свои, меня сильно раздражают, так бы и побил кого-нибудь

3) Утомляемость

- на меня можно «воду возить», и я не устану, или мгновенно
восстановлюсь

- я могу довольно много работать без усталости
- пожалуй, я не очень устаю сегодня
- пожалуй, я устаю сегодня от обычной работы, но лишь немного
- после обычной работы я сегодня слишком утомляюсь
- я очень устаю сегодня, даже немного поработав
- при малейшей нагрузке я сразу сильно устаю

4) Угнетенность

- я совершенно не угнетен\а, радуюсь жизни, почти летаю, хочется петь и
смеяться, настроение приподнятое

- угнетенности нет, настроение хорошее
- я скорее в хорошем состоянии, чем в плохом
- я не угнетен\а, но легкости и веселья тоже нет
- немного угнетен\а, у меня неважное настроение
- угнетен\а, грустно, тяжесть на душе
- я совсем угнетен\а, подавлен\а, в мерзком настроении, самые мрачные и
тяжелые мысли

5) Работоспособность

- я могу продуктивно работать только очень короткими периодами с
большими перерывами

- долго непрерывно работать не смогу
- я мало пригоден к длительной непрерывной работе
- пожалуй, длительно работать могу, но с трудом
- пожалуй, смогу работать довольно долго

- смогу работать много часов без усталости
- смогу работать хоть с утра до ночи

6)Аппетит

- даже мысль о еде не приятна
- аппетита нет, равнодушие к еде
- что-нибудь съем, хотя без удовольствия
- аппетит средний, любимое блюдо съем
- сегодня есть аппетит, хотя и не очень большой
- хороший аппетит, ем с большим удовольствием
- «зверский» аппетит, во время еды получаю наслаждение

7)Сон

- сон почти отсутствовал, ужасная ночь
- хорошего сна почти не было, за всю ночь спал\а мало
- сон был неудовлетворительный: либо заснул\а не сразу, либо просыпался\ась среди ночи, либо не выспался\ася, хотя долго спала
- сон не вполне достаточен, но и большого недосыпа нет
- сон удовлетворительный
- хорошо спал\а и выспался\ась
- сон отличный, мгновенно засыпаю, глубоко сплю, просыпаюсь отдохнувшим\ей и бодрым\ой

8)Оптимизм

- я резко пессимистичен\а, уверен\а, что всё будет плохо
- от будущего хорошего не жду
- я скорее пессимистичен\а, чем оптимистичен\а
- не оптимизм, не пессимизм во мне не преобладает
- я скорее оптимистичен, чем нейтрален
- оптимизма у меня достаточно

- я прямо излучаю оптимизм и уверен\а, что всё будет прекрасно

9)Активность

- абсолютно ничего не хочу делать, хоть бы меня оставили в покое
- за дело браться не хочу, но развлечься не против
- работать могу, но совсем без желания, только по необходимости
- особого желания нет, но работать могу
- пожалуй, есть желание что-то делать
- работать хочется
- у меня жажда деятельности

10)Как часто вы испытываете ощущение легкости, парения?

- это моё обычное состояние
- часто
- достаточно часто
- иногда
- редко
- очень редко
- практически никогда

11)Как часто вы испытываете чувство полного вовлечения, растворения в том, что вы делаете?

- Это моё обычное состояние
- Часто
- Достаточно часто
- Иногда
- Редко
- Очень редко
- Практически никогда

12) Как часто вы испытываете ощущение сосредоточенности, совершенной ясной цели, полного контроля над ситуацией?

- Это моё обычное состояние
- Часто
- Достаточно часто
- Иногда
- Редко
- Очень редко
- Практически никогда

13) Как часто вы испытываете глубокое чувство своей значимости, внутреннее ощущение одобрения вас самих?

- Это моё обычное состояние
- Часто
- Достаточно часто
- Иногда
- Редко
- Очень редко
- Практически никогда

14) Когда у вас начинается состояние, которое можно охарактеризовать, как стресс?

- Постоянно прибываю в данном состоянии
- За месяц до экзамена
- За неделю до экзамена
- За день до экзамена
- Не испытываю такого состояния

15) Что предшествовало состоянию стресса?

- Неуверенность в знаниях
- Страх перед плохой оценкой
- Страх ошибиться
- Осуждение близких

- Поведение\настрой преподавателя
- Другое

16) В чем с вашей точки зрения, у Вас выражается стресс? (выберите не более 3-ех вариантов)

- Снижение иммунитета
- Медлительность в решениях, действиях
- Исчезновение интереса ко всему окружающему
- Неуверенность в себе
- Плохое настроение
- Тревожность
- Вспыльчивость
- Другое

17) Считаете ли Вы возможным снижение уровня стресса?

- Да
- Иногда
- Нет
- Не пробовал

18) Какими методами вы пользуетесь, чтобы смягчить\ ликвидировать влияние стресса? (выберите не более 3-ех вариантов)

- Занимаюсь физической нагрузкой
- Слушаю музыку
- Отвлекаюсь на любимое хобби
- Провожу время с друзьями
- Медитирую
- Обращаюсь к специалистам (психологам)
- Решительно действую (смотрю страху в глаза)
- Другое

19) Согласны ли Вы с тем, что существуют позитивные последствия стресса?

- Да, согласен
- Нет, не согласен
- Затрудняюсь ответить

20) Согласны ли вы со следующими утверждениями?
Стресс является причиной...

	Абсолютно не согласен	Не согласен	Затрудняюсь ответить	Согласен	Абсолютно согласен
Ухудшения состояния здоровья					
Потери связи с родными и близкими					
Возникновения Неудовлетворительного\ нестабильного эмоциональное состояние					
Бессонницы					
Ухудшения способности к обучению					
«Тренировки» организма к трудностям					
Длительной продуктивности					
Формирования навыков преодоления данного состояния в будущем					
Мобилизации, активизации потенциала человека					

21)Что для вас означает понятие «стресс»?

- Естественная реакция организма во время опасных и неприятных ситуаций
- Затяжное нервное состояние организма от происшествия или непрекращающегося дискомфорта
- Психическое расстройство, проявляющееся устойчивым снижением настроения, двигательной и умственной заторможенности

22)Считаете ли вы важным разбираться в психологии, чтобы бороться со стрессом?

- Да
- Нет
- Затрудняюсь ответить

23)Какими способами вы получаете информацию о психологии стресса?
(выберете не более 3-ех вариантов)

- Личный опыт
- Читаю книги по психологии
- Смотрю психологические фильмы
- Общаюсь с профессионалами (психологами)
- В интернете
- Другое

24)Укажите ваш пол

- Мужской
- Женский

25) Укажите ваш возраст

26) В каком институте вы обучаетесь?

27) На каком курсе вы обучаетесь?

- 1
- 2
- 3
- 4

ПРИЛОЖЕНИЕ В

Выборочная совокупность социологического исследования представления студентов СФУ о стрессе

Для исследования была сформирована квотная выборка, учитывающая пол и курс обучения респондентов.

Для формирования выборочной совокупности эмпирического исследования были использованы данные о генеральной совокупности, а именно численность студентов Сибирского федерального университета.

По состоянию на 1 марта 2020 года эта численность составляет 24207 студентов (бакалавры, магистры и специалисты). Использование мнения заочников не подразумевалось, т.к. эта группа включает студентов различного возраста, не только молодежи. При помощи формулы расчета выборочной совокупности было рассчитано, что при доверительном интервале $\pm 5\%$ и доверительной вероятности 95%, выборочная совокупность составляет 378 студентов. В таблицах ниже приведены необходимые данные (таблица 2, таблица 3).

Таблица 2 - Общая численность студентов СФУ очной формы обучения по состоянию на 1 марта 2020 года

	1	2	3	4	5	6	Итого
Бакалавры	3900	3981	3593	3385	104	-	14963
Специалисты	898	947	803	693	594	400	4164
Магистры	1866	1753	-	-	-	-	3619
Итого	6664	6681	4396	4078	698	400	24207

Данные, упомянутые в таблице, представлены на основе количественных показателей, взятых на сайте Сибирского федерального университета.

Таблица 3 - Распределение студентов СФУ по институтам

№	Институт СФУ	Генеральная совокупность		Выборочная совокупность	
		Кол-во студентов	% от общего числа	Кол-во	%
23.	ПИ	2379	9,8	37	9,8
24.	ЮИ	1986	8,2	32	8,2
25.	ИКиТ	1968	8,1	31	8,1
26.	ИСИ	1947	8	30	8
27.	ИГДиГ	1593	6,6	25	6,6
28.	ИНиГ	1570	6,5	25	6,5
29.	ИУБПЭ	1555	6,4	24	6,4
30.	ИЦМиМ	1490	6,2	23	6,2
31.	ИЭУиП	1381	5,7	22	5,7
32.	ТЭИ	1363	5,6	21	5,6
33.	ВУЦ	909	3,8	14	3,8
34.	ИППС	822	3,4	12	3,4
35.	ИАиД	806	3,3	12	3,3
36.	ИИФиРЭ	753	3,1	11	3,1
37.	ИФиЯК	742	3,1	11	3,1
38.	ГИ	693	2,9	11	2,9
39.	ИФКСиТ	628	2,6	10	2,6
40.	ИМФИ	571	2,3	9	2,3
41.	ИФБиБТ	522	2,1	8	2,1
42.	ИЭиГ	382	1,6	6	1,6
43.	ИГ	135	0,6	2	0,6
44.	Проектный офис новых образовательных услуг (пед.образование – магистратура)	12	0,1	1	0,1
Итого		24207	100	378	100



Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Институт педагогики, психологии и социологии
Кафедра социологии


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
П.А. Стариков
подпись инициалы, фамилия
« 7 » 2020 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

39.03.01 Социология

Представление студентов СФУ о стрессе

Руководитель  доцент, канд. филос. наук. П.А. Стариков
Выпускник  А.С. Ковалькова

Красноярск 2020