

15  
А-65б

На правах рукописи  
УДК 159.9:378  
ББК 88.40  
А 655

АНДРЕЕВА Елена Алексеевна

**СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР  
РАЗВИТИЯ ПОЗИТИВНОГО ОТНОШЕНИЯ  
К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ**

Специальность 19.00.07 – педагогическая психология  
(психологические науки)

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени  
кандидата психологических наук



Тамбов 2009

09-17205

Работа выполнена на кафедре  
педагогической и возрастной психологии  
Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина

**Научный руководитель:** доктор педагогических наук, профессор  
**Старов Михаил Иванович**

**Официальные оппоненты:** доктор психологических наук, профессор  
**Корсунский Евгений Андреевич**

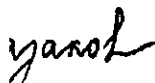
кандидат психологических наук  
**Хуторная Маргарита Леонидовна**

**Ведущая организация:** **Владимирский государственный  
университет**

Защита состоится «27» марта 2009 года в 10 часов на заседании диссертационного совета ДМ 212.261.09 в Тамбовском государственном университете им. Г.Р. Державина по адресу: Россия, 392023, г. Тамбов, ул. Советская, д. 6, зал заседаний диссертационного совета.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина по адресу: г. Тамбов, ул. Советская, д. 6.

ня 2009 года

 Т.В. Казакова

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В рамках модернизации системы высшего образования России, в связи с динамичными изменениями, происходящими в нашей стране и в мире, осуществляется подготовка конкурентоспособного специалиста, важной профессиональной характеристикой которого является позитивное отношение к деятельности, эмоциональная стабильность, прогнозируемость развития его личности (Т.В. Габай, В.А. Зобков, В.Я. Ляудис, В.В. Рубцов, В.А. Якунин и др.).

У современных студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, сегодня часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности, что выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сфер деятельности личности студента (В.А. Бодров, Е.А. Корсунский, О.В. Лозгачева, А.А. Реан, Ю.В. Щербатых, и др.).

Современное состояние проблемы свидетельствует о необходимости проведения комплексного исследования влияния уровня стрессоустойчивости студентов на улучшение их отношения к учебной деятельности, а также необходима разработка психолого-педагогической технологии, формирующей позитивное отношение студентов к учебной деятельности путем повышения их стрессоустойчивости.

**Состояние и степень разработанности проблемы.** В современной научной отечественной литературе проблему отношения к учебной деятельности рассматривали такие ученые, как А.М. Акбаева, И.Г. Антипова, Т.Д. Дубовицкая, С.А. Захарова, Н.Г. Левандовский и др.

Благодаря исследованиям отечественных (Л.М. Аболин, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, П.Б. Зильберман, Н.В. Суворова и др.) и зарубежных (Ли Канг Хи, N. Naan, S. Hobfall, S. Kobasa, A. Lehtonen и др.) ученых накоплен обширный материал по проблеме стрессоустойчивости. Выявлены и описаны различные типы поведения человека в зависимости от наличия у него пси-

хологических защитных механизмов и копинг-стратегий, присутствующих в тех или иных стрессовых ситуациях (Л.Р. Гребенников, С.К. Нартова-Бочавер, Е.С. Романова, В. Fletcher, S. Folkman, R. Lazarus J. Suls и др.).

Отдельные исследования (А.А. Баранов, Л.В. Карапетян, А.А. Напримеров, А.А. Реан, С.В. Субботин и др.) посвящены стрессоустойчивости в рамках проблем педагогической психологии, но они в основном направлены на изучение и развитие устойчивости к стрессу у педагогов. Формирование стрессоустойчивости в учебной деятельности студентов является малоизученной проблемой, хотя некоторые ее аспекты отражены в работах ряда авторов (О.В. Лозгачева, Т.В. СерEDA, М.Л. Хуторная, Е.Г. Шукина, D. Mechanic и др.).

Вышеизложенное свидетельствует о недостаточной разработанности проблемы взаимосвязи стрессоустойчивости и учебной деятельности у студентов в педагогической психологии.

Пока еще остаются не полностью решенными следующие **противоречия**:

- между теоретико-методологическим осмыслением данной проблемы и степенью ее недостаточной изученности в педагогической психологии;

- между теоретической разработанностью проблем стрессоустойчивости в различных аспектах и неактивным внедрением их относительно развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов;

- между практической необходимостью развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов и отсутствием психолого-педагогических технологий по развитию позитивного отношения к учебной деятельности у студентов.

Указанные противоречия обусловили существование проблемы, которая заключается в том, что несформированность стрессоустойчивости как фактора позитивного отношения к учебной деятельности снижает уровень профессиональной подготовки специалистов высшей школы, и является следствием их недостаточной востребованности на рынке труда и низкой конкурентоспособности.

**Объект исследования:** позитивное отношение студентов к учебной деятельности.

**Предмет исследования:** стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов.

**Цель исследования:** разработать психолого-педагогическую технологию развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов путем повышения их стрессоустойчивости.

**Задачи исследования:**

- исследовать сущность и структуру проблемы стрессоустойчивости в учебной деятельности в современной науке;
- рассмотреть позитивное отношение к учебной деятельности у студентов как проблему педагогической психологии;
- выявить психологические факторы, влияющие на развитие позитивного отношения к учебной деятельности и стрессоустойчивости у студентов;
- разработать и реализовать психолого-педагогическую технологию развития позитивного отношения к учебной деятельности путем повышения уровня стрессоустойчивости и проверить ее эффективность.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении о том, что развитие позитивного отношения к учебной деятельности у студентов будет успешным, если в ходе психолого-педагогической технологии развития стрессоустойчивости как фактора позитивного отношения к учебной деятельности учитывать такие компоненты стрессоустойчивости, как личностная и ситуативная тревожность, нервно-психическое напряжение, самооценка, работоспособность, эмоциональная устойчивость.

**Методологическую основу** исследования стрессоустойчивости как фактора позитивного отношения к учебной деятельности составляют концепция системного подхода (П.К. Анохин, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский и др.); субъектно-деятельностный подход, основанный на научных идеях Б.Г. Ананьева, А.Н. Леонтьева, С.Л. Рубинштейна и развитого К.А. Абульхановой-Славской, Л.Г. Дикой, В.Д. Шадриковым и др.; динамический подход, развиваемый Л.И. Анцыферовой; структурно-

функциональный и системно-структурный подходы с выделением индивидуально-типологического направления развития личности (В.С. Мерлин, В.Д. Небылицын, Б.М. Теплов и др.).

**Теоретической основой** исследования являются психолого-педагогический подход к теории системы отношений (А.А. Бодалев, А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев, А.И. Щербаков и др.); теоретико-эмпирические исследования, направленные на изучение отношения к учебной деятельности (И.Г. Антипова, С.А. Захарова, В.А. Зобков, Н.Г. Левандовский и др.); теория психических состояний (Б.И. Додонов, Е.П. Ильин, Н.Д. Левитов, А.Б. Леонова и др.); исследования стрессоустойчивости (А.А. Баранов, В.А. Бодров, О.В. Лозгачева, Н.В. Суворова и др.) и эмоциональной устойчивости (Л.М. Аболин, Б.Х. Варданян Д.В. Иванов, О.А. Черникова и др.); отечественные и зарубежные подходы к изучению способов совладающего поведения (Т.Л. Крюкова, С.К. Нартова-Бочавер, G.V. Coelho, S. Kobasa и др.); исследования позитивного отношения к учебной деятельности в условиях высшей школы (С.Б. Каверин, В.Н. Косырев, М.И. Старов, О.В. Щекочихин и др.).

**Методы исследования:** теоретико-методологический анализ философских, психологических, педагогических, психофизиологических, медицинских, биологических научных источников по теме исследования; наблюдение, беседа, формирующий эксперимент по специально разработанной технологии психолого-педагогического воздействия. Психодиагностические методы: 1) направленные на выявление уровня стрессоустойчивости: методика многофакторного исследования личности R. Cattell, опросник нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин), методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк), методика САН, методика диагностики самооценки (Ч.Д. Спилбергер и Ю.Л. Ханин), авторская методика «Стрессоустойчивость в учебной деятельности» и др.; 2) направленные на выявление отношения к учебной деятельности: методика «Изучение системы отношений студенческой молодежи» (М.И. Старов), анализ результатов успеваемости студентов в учебной деятельности. Методы математической статистики: процедуры описательной статистики, корреляционный и фак-

торный анализ. Обработка и вычисление производилось с помощью программы SPSS 13.0 for Windows.

**Научная новизна исследования.** Раскрыта роль влияния уровня стрессоустойчивости студентов на их отношение к учебной деятельности, заключающаяся в том, что факторы, влияющие на отношение студентов к учебной деятельности, одновременно являются стресс-факторами.

Определены факторы, влияющие на развитие позитивного отношения к учебной деятельности: «педагогическое воздействие», «межличностное взаимодействие», «стимулирование», «система деятельностей в вузе», а также фактор «стрессоустойчивость в учебной деятельности».

Выявлены компоненты стрессоустойчивости в учебной деятельности, такие как: низкая тревожность (личностная и ситуативная) и нервно-психическое напряжение, высокая эмоциональная устойчивость, адекватная самооценка, высокий уровень работоспособности.

Обнаружены способы воздействия на отношение студентов к учебной деятельности, а именно: психолого-педагогическая технология развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности путем повышения их стрессоустойчивости.

**Теоретическая значимость исследования.** Доказана зависимость развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности от уровня сформированности их стрессоустойчивости.

Конкретизированы понятия «стрессоустойчивость в учебной деятельности», «позитивное отношение к учебной деятельности», «психолого-педагогическая технология» в соответствии с предметом исследования.

Систематизированы факторы, влияющие на развитие позитивного отношения и стрессоустойчивости в учебной деятельности у студентов.

**Практическая значимость исследования.** Предложена методика «Стрессоустойчивость в учебной деятельности», позволяющая диагностировать данное свойство личности.

Разработана и реализована психолого-педагогическая технология развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности путем повышения уровня их стрессоустойчивости.

Материалы исследования могут быть использованы в учебных курсах «Психология отношений», «Дидактика и деонтология», «Педагогические технологии», «Основы современных психотехник», а также в спецкурсе «Стрессоустойчивость в учебной деятельности».

#### **Положения, выносимые на защиту:**

1. Стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности является комплексным свойством личности, включающим такие личностные компоненты, как низкая личностная и ситуативная тревожность, низкий уровень нервно-психического напряжения, адекватная самооценка, высокая работоспособность, эмоциональная устойчивость, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах деятельности личности.

2. Позитивное отношение студентов к учебной деятельности представляет собой сознательную, избирательную, активную позицию студента, характеризующуюся с эмоциональной стороны ее принятием, с содержательной стороны – гармонией мотивов в процессе развития стрессоустойчивости через положительные результаты учебной деятельности.

3. Факторами, влияющими на развитие стрессоустойчивости и позитивного отношения к учебной деятельности, являются: внешние факторы – педагогическое воздействие, межличностное взаимодействие, система деятельности в вузе, стимулирование; и внутренние – психофизиологические, социально-психологические, психолого-педагогические особенности личности.

4. Психолого-педагогическая технология повышения уровня стрессоустойчивости студентов, представляющая собой совокупность психолого-педагогических методов, техник, приемов, средств, является эффективной формой развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности.



**Апробация и внедрение результатов исследования:** Материалы и результаты исследования докладывались на международных, всероссийских научно-практических конференциях, региональных и международных семинарах аспирантов, международном симпозиуме, в частности: Международные научно-практические конференции «Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций» (Тамбов, 2006, 2007, 2008), «Психология в современном информационном пространстве» (Смоленск, 2007), «Социальная психология в образовании: проблемы и перспективы» (Саратов, 2007), «Потенциал личности: комплексная проблема» (Тамбов, 2008); Всероссийские – «Человек в условиях социальных изменений» (Уфа, 2007), «XIII Державинские чтения» (Тамбов, 2008); семинары – Межрегиональный семинар аспирантов «Человек в изменяющемся мире: социально-психологические проблемы» (Тамбов, 2007), I Международный семинар аспирантов и докторантов «Социально-психологические проблемы профессионального развития специалиста в современных условиях» (Воронеж, 2008); Международный симпозиум «Фундаментальная наука – ресурс сохранения здоровья здоровых людей» (Тамбов, 2008). Также теоретические и эмпирические материалы диссертации обсуждались и одобрены на заседаниях кафедры педагогической и возрастной психологии ТГУ им. Г.Р. Державина (2006–2009 гг.)

**Организация исследования:** опытно-экспериментальной базой исследования явился Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина. В эксперименте приняли участие 234 студента – представители специальностей «психология», «социальная педагогика», «управление персоналом», «налоги и налогообложение», «физическая культура и спорт». Исследование проводилось в период с 2005 по 2009 гг.

**Структура диссертации:** диссертация состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений. Работа иллюстрирована рисунками, таблицами, диаграммами.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы исследования, определяется проблема, обозначены объект и предмет, цели и задачи исследования, выдвинута гипотеза, раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость, излагаются основные положения, выносимые на защиту.

В первой главе «Теоретико-методологические основы исследования проблемы стрессоустойчивости как фактора, влияющего на отношение студентов к учебной деятельности» представлено состояние теоретической разработанности выбранной проблематики в отечественной и зарубежной психологии. Проведен теоретический анализ базовых понятий исследования; выявляются факторы, влияющие на развитие позитивного отношения к учебной деятельности и стрессоустойчивости у студентов. Теоретически обосновывается связь стрессоустойчивости и отношения студентов к учебной деятельности.

Сегодня в соответствии с системным подходом стресс в основном изучается с позиций физиологического (объективистского) (Т. Кокс, А. Fishman, L. Levi, I. Udris и др.) и психологического (субъективистского) уровней (Р. Лазарус, В.Э. Мильман, А. Lehtonen, S. Breznitz). Л.А. Китаев-Смык конструктивно объединил объективистский и субъективистский подходы. Сопоставление теорий и концепций психологического стресса (Р. Лазарус, А.Б. Леонова, S. Hobfall, D. Mechanic и др.) показывает, что они отражают различные стороны содержательной характеристики стресса: процессуальную и регулятивную, а также предметную и причинно-следственную.

Изучая проблемы стрессоустойчивости, нельзя обойти вниманием вопрос о психологических механизмах совладания, к ним относятся механизмы психологической защиты и копинг-механизмы, определяющие успешную или неуспешную адаптацию человека к стрессу. Некоторые авторы напрямую определяют копинг-механизмы как сознательные варианты бессознательных защит (Л.И. Вассерман, Р. Лазарус, Г. Келлерман, Г. Конте, А. Плутчик, Е.С. Романова и др.). Для других, как правило, механизмы совладания считаются родовым понятием по

отношению к механизмам защиты и включают в себя как бессознательные, так и осознанные защитные техники (Р.М. Грановская, И.М. Никольская, Ph. Mairing, P. Strehmel и др.).

В исследовании целесообразно рассмотрение данного вопроса, поскольку именно знание способов совладающего поведения позволяет формировать стрессоустойчивость у студента в учебной деятельности. Наиболее продуктивными способами совладающего поведения являются: активное сотрудничество субъекта в решении проблемы, активный поиск поддержки в окружающей социальной среде, проблемный анализ ситуации и ее последствий, разумная степень игнорирования проблемы и юмористический подход к ней, сохранение самообладания, противостояние проблеме, эмоциональная разрядка и альтруизм.

Понятие «стрессовое состояние» рассматривают через категорию «психическое состояние» (Ф.Е. Василюк, В.А. Ганзен, Б.А. Додонов, Е.П. Ильин, Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров, Ю.Е. Сосновикова и др.).

Исследование стрессоустойчивости осуществляется в трех направлениях: традиционно-аналитическое (В.Д. Небылицын, И.П. Павлов, В.В. Суворова, Б.М. Теплов, О.А. Черникова и др.); системно-регулятивное (О.А. Конопкин, Б.Ф. Ломов, В.Д. Шадриков и др.); системно-структурное – (А.А. Баранов, Н.И. Бережная, В.А. Бодров, Б.А. Вяткин, Л.В. Куликов, Ли Канг Хи, О.В. Лозгачева, С.В. Субботин, Н.В. Суворова и др.).

Рассмотрим различные представления об эмоциональной устойчивости, сложившиеся в науке к настоящему времени: в основном исследователи (Л.М. Аболин, П.Б. Зильберман, Д.В. Иванов, Е.А. Милерян, С.М. Оя, В.М. Писаренко, О.А. Черникова, J.P. Guilford и др.) под эмоциональной устойчивостью понимают интегративное качество личности, способствующее успешному осуществлению деятельности в напряженных условиях. В качестве ее критериев выступают характеристики деятельности: успешность, результативность, сохранность, стабильность и др. Кроме того, наряду с указанными критериями, упоминаются различные психологические, физиологические и поведенческие компоненты.

В данном исследовании понятие эмоциональной устойчивости входит в понятие стрессоустойчивости, являясь ее компо-

нением, так как устойчивость к стрессу выражается не только в эмоциональной, но также и в когнитивной, мотивационной, поведенческой сферах деятельности личности.

Основываясь на системном подходе (П.К. Анохин, Б.Ф. Ломов, А.В. Петровский и др.), рассматривая стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов, мы *под стрессоустойчивостью понимаем комплексное свойство личности, которое характеризуется необходимой адаптацией студента к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе учебной деятельности, обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется с помощью способов совладающего поведения в эмоциональной, мотивационной, когнитивной и поведенческой сферах деятельности личности.*

Учебная деятельность с позиции отношения к ней исследовалась на основе субъектно-деятельностного подхода (К.А. Абульханова-Славская, Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, С.Л. Рубинштейн и др.). Таким образом, студенты, являясь активными участниками образовательного процесса, выступают в роли «субъекта учебной деятельности».

Главная функция учебной деятельности в вузе заключается в качественной подготовке высококвалифицированного конкурентоспособного специалиста.

Важными психолого-педагогическими составляющими отношения к учебной деятельности, по мнению многих ученых, выступают мотивационный и эмоциональный компоненты, которые сигнализируют о валентности отношения – положительной, отрицательной, противоречивой или безразличной.

Исследуя категорию отношения к учебной деятельности у студентов, следует отметить, что идея отношения – это фундаментальная научная идея (М.Я. Басов, А.Ф. Лазурский, Б.Ф. Ломов, В.Н. Мясичев и др.). Исследованию структуры отношения к учению, выявлению факторов, определяющих различное отношение учащихся и студентов к деятельности и влиянию на ее развитие, посвящены работы Б.Г. Ананьева, Г.С. Костюка, А.Н. Леонтьева и др. Установлено, что структура отношения к

учению включает мотивационный, когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, находящиеся во взаимосвязи, где доминирующую роль выполняет мотивационный компонент. При этом отношение рассматривается как целостное личностное образование, носящее динамический характер, как субъект-субъектная взаимосвязь, осуществляемая на субъективно-эмоциональном уровне. А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев, Б.Ф. Ломов, А.А. Бодалев, В.А. Зобков, М.И. Старов и др. предлагают разные классификации отношений личности к деятельности.

В данной работе при исследовании позитивного отношения к учебной деятельности у студентов выделяются следующие компоненты: отношение к учебным занятиям – здесь отношение студентов зависит от специфики содержания, функций и значимости данной деятельности; отношение к преподавателям, к товарищам по учебе; отношение к учебной информации, зависящее от жизненного опыта студентов и направленности личности в целом; отношение к самообразованию.

*Под позитивным отношением студентов к учебной деятельности понимается сознательная, избирательная, активная позиция студента, характеризующаяся с эмоциональной стороны ее принятием, с содержательной стороны – гармонией мотивов, проявляющаяся в процессе развития стрессоустойчивости через положительные результаты учебной деятельности.*

Научные исследования, проведенные в психолого-педагогической литературе, показывают, что на отношение студентов к учебной деятельности влияют различные факторы, такие как организация учебного процесса (В.Т. Лисовский, А.М. Матюшкин и др.), уровень развития коллективов групп (А.В. Петровский, В.И. Селиванов, В.А. Яковлев и др.), производственная и педагогическая практика (О.А. Абдуллина, О.О. Киселева, Т.А. Немчин и др.) и т.д. В данных исследованиях выявлены определенные особенности направленности личности, условия воспитания, оказывающие существенное влияние на формирование положительного отношения учащихся и студентов к учебной деятельности.

На основе анализа ряда работ (С.Б. Каверин, В.Н. Косырев, В.А. Слостенин, М.И. Старов, О.В. Щекочихин и др.) выде-

лены факторы, влияющие на отношения студентов к учебной деятельности: *«педагогическое воздействие»* (педколлектив вуза в целом, педколлектив института (факультета), отдельные преподаватели, куратор учебной группы); *«межличностное взаимодействие»* (взаимодействие в коллективе учебной группы); *«факторы-стимулы»* – система поощрений и наказаний (моральных и материальных), таких как стипендии (в том числе именные), премии, грамоты, дипломы, рейтинговая система обучения); *«система деятельности в вузе»* (учебные занятия в вузе (лекции, семинарские занятия, лабораторные работы), производственная и педагогическая практика, научно-исследовательская деятельность студентов, самостоятельная работа). Все вышеперечисленные факторы можно объединить в группу *объективных факторов*, влияющих на отношение к учебной деятельности. Следует отметить, что данная группа факторов, одновременно является для студентов и факторами-стрессорами.

Наряду с объективными факторами, выделяются также и *«субъективные факторы»*, к числу которых, помимо удовлетворенности выбранной специальностью, гражданской позиции, уровня притязания в учебной деятельности необходимо внести еще один фактор, влияющий на отношение к учебной деятельности – *стрессоустойчивость*. Ведь именно умение противостоять стрессу и адаптироваться в различных ситуациях учебной деятельности помогает студенту справиться с воздействующими на него факторами-стрессорами, приводит студента в психологическое равновесие, а это, в свою очередь, не только обеспечивает положительные результаты в успеваемости, но и, как результат, улучшает отношение студента к учебной деятельности в целом.

В научной литературе отмечено влияние различных факторов на устойчивость к стрессу, таких как тревожность (Л.Д. Гиссен, Ч.Д. Спилбергер, И.М. Фейнгерберг, Ю.В. Щербатых и др.), нервно-психическое напряжение (Н.И. Наенко, Т.А. Немчин и др.); работоспособность (Е.А. Климов, А.Б. Леонова, О.Г. Носкова и др.); самооценка (В.А. Бодров, М.Л. Хуторная, S. Kobasa и др.) уровень интеллекта (М.Д. Дворяшина, Т.А. Немчин, Я. Рейковский), поддерживающий стиль общения (Н.А. Аминов, М.В. Молоканов и др.) и т.д. При улучшении по-

казателей уровня стрессоустойчивости в учебной деятельности у студентов развивается положительное отношение к учебной деятельности.

В данном исследовании различаются следующие уровни развития отношения к учебной деятельности у студентов:

*Позитивное отношение* – положительное ответственное отношение к учебным занятиям, (лекциям, семинарским занятиям, лабораторным работам), производственной и педагогической практике, научно-исследовательской деятельности студентов, самостоятельной работе; к учебной информации, к самообразованию; выраженные положительные взаимоотношения с преподавателями, с товарищами по учебе.

*Индифферентное отношение* – равнодушное отношение к учебным занятиям, учебной информации, самообразованию, к преподавателям и товарищам по учебе.

*Негативное отношение* – отрицательное отношение к учебным занятиям, учебной информации, самообразованию, к преподавателям, неустойчивые отношения с товарищами по учебе.

Во второй главе «Эмпирическое исследование влияния уровня стрессоустойчивости студентов на развитие их позитивного отношения к учебной деятельности» на основании проведенного теоретико-методологического исследования изучаемой проблемы, раскрываются этапы исследования, обосновывается и описывается ход реализации психолого-педагогической технологии развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности путем повышения уровня их стрессоустойчивости, состоящей из трех этапов: подготовительного – диагностического, основного – технологического и итогового – контрольно-аналитического.

Психолого-педагогическая технология развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности путем формирования их стрессоустойчивости представляет собой комплексную программу – совокупность психолого-педагогических методов, техник, приемов, средств, используемых в рациональной последовательности, направленных на решение определенной психолого-педагогической проблемы (развития позитивного отношения к учебной деятельности), на формирование и разви-

тие определенных свойств личности (стрессоустойчивости в учебной деятельности).

Психолого-педагогическая технология развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности путем повышения уровня их стрессоустойчивости включала *три блока*: 1) развитие взаимоотношений в группе (тренинговые занятия, развивающие уровень взаимоотношений в учебной группе); 2) развитие у студентов компонентов стрессоустойчивости в учебной деятельности (система психогимнастических упражнений, направленная на развитие компонентов стрессоустойчивости); 3) формирование навыков преодоления стресс-факторов в учебной деятельности (дыхательная техника саморегуляции, аутогенная тренировка, медитативная техника, снимающие напряжение во время стресс-ситуаций в учебной деятельности).

*Цель* данной психолого-педагогической технологии – развитие позитивного отношения к учебной деятельности у студентов, путем повышения уровня их стрессоустойчивости.

Реализация поставленной цели потребовала решения следующих *задач*:

- 1) выявить стресс-факторы, влияющие на отношение к учебной деятельности;
- 2) определить компоненты стрессоустойчивости;
- 3) разработать рациональную последовательность психологических техник, приемов, упражнений, направленную на повышение стрессоустойчивости студентов с целью развить у них позитивное отношение к учебной деятельности.

Данная психолого-педагогическая технология представляла собой работу преподавателя со студентами в рамках учебных курсов «Основы тренинговой работы с разновозрастными категориями» и «Основы современных психотехник». Было бы целесообразно ввести спецкурс «Стрессоустойчивость в учебной деятельности».

*В первом блоке* психолого-педагогической технологии решалась задача сформировать у студентов представления о целях данной комплексной программы, о ее содержании и личностных возможностях каждого студента в развитии позитивного отношения к учебной деятельности путем повышения уровня их



стрессоустойчивости, а также улучшить взаимоотношения в учебной группе. В результате обсуждения цели программы участники пришли к пониманию необходимости проведения данного курса. Важным достижением данного этапа стало формирование у студентов знаний о том, что представляет собой отношение к учебной деятельности и стрессоустойчивость в учебной деятельности.

Результатом коллективной работы студентов в тренинге по развитию подлинно гуманистических взаимоотношений стало осознание своих и групповых интересов, возможностей. В процессе тренинга участники имели возможность через механизмы обратной связи с группой и с ведущим диагностировать свои «проблемные области», которые нуждаются в изменении. Обратная связь стимулировала процессы идентификации и рефлексии.

*Второй блок* психолого-педагогической технологии представлял собой развитие у студентов компонентов стрессоустойчивости в учебной деятельности. На данном этапе были охарактеризованы личностные свойства студентов, способствующие выявлению пониженной стрессоустойчивости в учебной деятельности, такие как: основные – высокий уровень тревожности (как личностной, так и ситуативной), высокая степень нервно-психического напряжения, низкий уровень эмоциональной устойчивости, низкий уровень самооценки, низкий уровень работоспособности; второстепенные – появление некоторых отклонений в соматических проявлениях, ухудшение состояния познавательных психических процессов, изменение во внешних вербальных и невербальных проявлениях, чувство изолированности, отчужденности от учебного коллектива. Применялись психогимнастические упражнения, направленные на улучшение показателей по данным компонентам.

В результате проведения второго блока были улучшены вышеперечисленные показатели стрессоустойчивости в учебной деятельности.

*В третьем блоке* психолого-педагогической технологии перед студентами стояла задача – сформировать навыки преодоления стресс-факторов в учебной деятельности. С этой целью использовались дыхательная техника саморегуляции, аутоген-

ная тренировка и медитативная техника. Был сделан особый акцент на обучающем характере предлагаемых техник, подчеркнуто, что участники смогут самостоятельно применять их в дальнейшем, приблизительно запомнив текст самовнушений. В результате у студентов возникало ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил; снималось физическое и психическое напряжение, утомление; снижалась значимость стресс-факторов учебной деятельности.

В результате проведения третьего блока были сформированы навыки эффективного преодоления стресс-ситуаций в учебной деятельности, что, в свою очередь, способствовало улучшению отношения к учебной деятельности.

Таким образом, в ходе проведения разработанной психолого-педагогической технологии, с одной стороны был повышен уровень стрессоустойчивости в учебной деятельности, а с другой – улучшено отношение к учебной деятельности у студентов.

Для отслеживания результатов реализации разработанной психолого-педагогической технологии были использованы следующие методики: методика многофакторного исследования личности R. Cattell (№187), опросник нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин), методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк), методика САН, методика диагностики самооценки (Ч.Д. Спилбергер и Ю.Л. Ханин), методика «Куда ты идешь: к стрессу или от него?», методика «Стрессоры», авторская методика «Стрессоустойчивость в учебной деятельности»; «Изучение системы отношений студенческой молодежи» (М.И. Старов), анализ результатов успеваемости студентов в учебной деятельности.

Выбор данных методик обусловлен поставленными исследовательскими задачами: выявить динамику развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов путем формирования их стрессоустойчивости в ходе реализации разработанной психолого-педагогической технологии.

Для выявления компонентов стрессоустойчивости была разработана методика «Стрессоустойчивость в учебной деятельности». Для анализа взаимосвязей различных показателей и выявления наиболее значимых факторов была проведена мате-

матическая обработка полученных статистических данных с помощью программы SPSS for Windows 13.0.

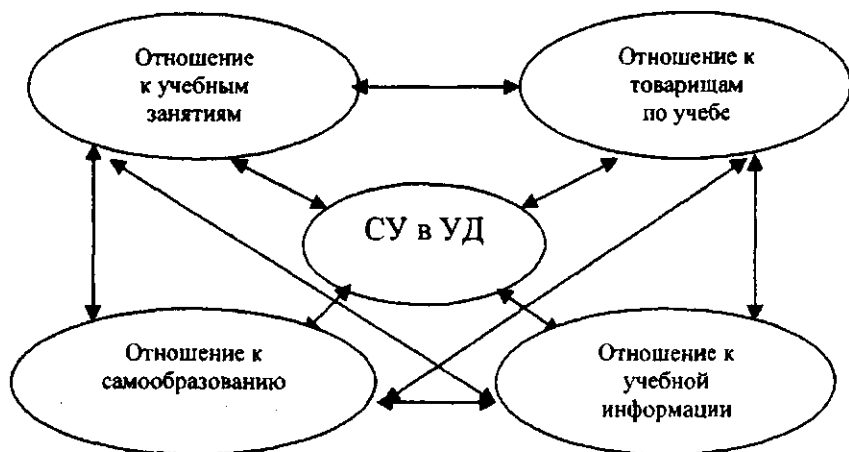
По результатам факторного анализа показателей разработанной методики было выявлено, что стрессоустойчивость в учебной деятельности представлена следующим рядом факторов – компонентов: 1) уровень личностной тревожности, напряженности; 2) ситуативная тревожность (чувство волнения); 3) уровень самооценки; 4) уровень работоспособности; 5) состояние познавательных психических процессов (память, внимание, мышление); 6) внешние вербальные и невербальные проявления; 7) психосоматические проявления; 8) изолированность, отчужденность в стрессовых ситуациях учебной деятельности. Положительным моментом методики является то, что ее результаты можно оценивать как по отдельным компонентам, так и по сумме всех набранных баллов (интегральный показатель стрессоустойчивости в учебной деятельности).

Выявлены уровни стрессоустойчивости (СУ) – высокий, средний и низкий. Высокий уровень СУ в учебной деятельности выражается в устойчивом уровне личностной и ситуативной тревожности, напряженности, высоком уровне работоспособности, нормальном соматическом состоянии, нормальной деятельности познавательных психических процессов, в высокой самооценке в стрессовых ситуациях учебной деятельности. Ему не свойственны какие-либо отклонения во внешних вербальных и невербальных проявлениях, отсутствует чувство изолированности и отчужденности по отношению к учебному коллективу.

Отношение к учебной деятельности (УД) исследовалось при помощи методики «Изучение системы отношений студенческой молодежи» (М.И. Старов), а также учитывались средние показатели учебной успеваемости.

Корреляционный анализ для сравнения уровня СУ и отношения к УД показал высокие корреляционные взаимосвязи по следующим переменным: положительно коррелируют переменные «СУ в УД» – «Отношение к учебным занятиям»  $r = 0,522$ ; «СУ в УД» – «Отношение к товарищам по учебе»  $r = 0,576$ ; «СУ в УД» – «Отношение к самообразованию»  $r = 0,517$ ; «СУ в УД» – «Отношение к учебной информации»  $r = 0,526$ . Это подтвердило

предположение о том, что взаимосвязь между уровнем СУ в учебной деятельности и отношением (позитивным, индифферентным, негативным) к ней существует, а соответственно, при изменении у студентов уровня стрессоустойчивости, изменяется их отношение к учебной деятельности в целом.



**Рис. 1.** Корреляционная плеяда взаимодействия СУ в УД с компонентами отношения к УД

Данные, полученные в результате первого этапа психолого-педагогической технологии, отображены в табл. 1.

Таблица 1

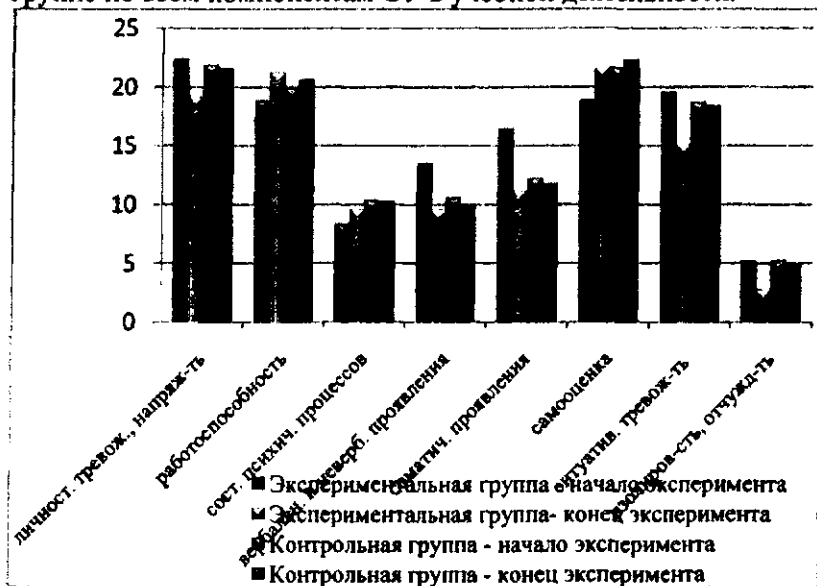
**Изменение уровня взаимоотношений в группе студентов в результате проведенного тренинга**

Методики		до тренинга		после тренинга	
		контр.гр.	экспер.гр.	контр.гр.	экспер.гр.
1	СУ в УД (интегр. показатель)	126,8	134,5	123,4	121,2
	СУ в УД (изолировать, отчужденность от кол-ва)	5,33	5,26	5,1	2,8
2	О к Т по У	3,98	3,50	3,88	4,28
	О к УД	3,49	3,48	3,56	4,01

Как видно из таблицы 1, в результате проведенного психологического тренинга, в экспериментальной группе наблюдаются положительные изменения показателя «Отношение к товарищам по учебе», а также и уровня стрессоустойчивости в учебной деятельности, и отношения к учебной деятельности в целом.

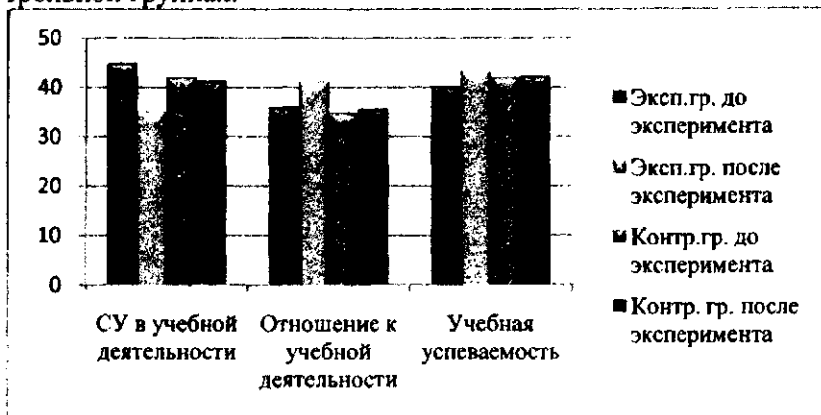
Подобранная система упражнений, в отличие от тренинга, развивающего уровень взаимоотношений в группе, может быть использована как в полном объеме, для развития выделенных личностных свойств студентов, которые способствуют выявлению пониженной стрессоустойчивости в учебной деятельности, так и отдельных компонентов, выявленных у студентов в процессе исследования и требующих определенной коррекции.

Результаты второго этапа, направленного на развитие у студентов компонентов стрессоустойчивости в учебной деятельности отражены на диаграмме (рис. 2). Данная диаграмма показывает наличие видимых изменений в экспериментальной группе по всем компонентам СУ в учебной деятельности.



**Рис. 2.** Динамика изменения значений факторов – компонентов стрессоустойчивости в учебной деятельности в экспериментальной и контрольной группах

Обобщенные данные, полученные по результатам внедрения психолого-педагогической технологии представлены на рис 3. Диаграмма отражает динамику изменения среднегрупповых показателей стрессоустойчивости, отношения к учебной деятельности и учебной успеваемости в экспериментальной и контрольной группах.



**Рис. 3.** Динамика изменения среднегрупповых показателей стрессоустойчивости, учебной успеваемости и отношения к учебной деятельности в экспериментальной и контрольной группах

В результате проведенной опытно-экспериментальной работы отмечена положительная динамика уровней развития стрессоустойчивости и позитивного отношения к учебной деятельности в учебной группе (см. табл. 2, 3).

**Таблица 2**  
**Динамика уровней развития стрессоустойчивости в учебной деятельности в экспериментальной и контрольной группах**

Группы		Уровни развития СУ в УД (%)			
до эксперимента		низкий уровень СУ в УД	средний уровень СУ в УД	высокий уровень СУ в УД	
		Эксперим. гр.	20	60	20
	Контр. гр.	18,75	68,75	12,5	
после эксперимента		Эксперим. гр.	–	53,3	46,6
		Контр. гр.	12,5	75	12,5

Таблица 3

**Динамика уровней развития позитивного отношения  
к учебной деятельности в экспериментальной  
и контрольной группах**

Группы		Уровни развития отношения к УД (%)		
до экспери- мента		<i>негативное отношение</i>	<i>индифферентное отношение</i>	<i>позитивное отношение</i>
	Эксперим. гр.	26,6	53,3	20,0
	Контр. гр.	31,25	50,0	18,75
после экспе- римента	Эксперим. гр.	–	<b>46,6</b>	<b>53,3</b>
	Контр. гр.	18,75	56,25	25,0

В целом, данные, полученные в результате реализации психолого-педагогической технологии развития позитивного отношения студентов к учебной деятельности путем повышения их стрессоустойчивости свидетельствуют о том, что развитие у студентов вузов устойчивости к стрессу не только способствует созданию эмоционально устойчивой, психологически здоровой личности, способной к саморегуляции, успешной адаптации и социализации в обществе, но также способствует развитию положительного отношения к учебной деятельности, что повышает результативность ее показателей. А это, в свою очередь, повышает уровень профессиональной подготовки специалистов в высшей школе.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза доказана.

Полученные в исследовании теоретические и опытно-экспериментальные данные позволяют сделать следующие **выводы**:

1. Стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности является комплексным свойством личности, включающим такие личностные компоненты, как низкая личностная и ситуативная тревожность, низкий уровень нервно-психического напряжения, адекватная самооценка, высокая работоспособность, эмоциональная устойчивость, которое обеспечивает успешное достижение цели деятельности и реализуется в когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферах деятельности личности.

2. Позитивное отношение студентов к учебной деятельности определяется как сознательная, избирательная, активная позиция студента, характеризующаяся с эмоциональной стороны ее принятием, с содержательной стороны – гармонией мотивов в процессе развития стрессоустойчивости через положительные результаты учебной деятельности.

3. Факторами, влияющими на развитие стрессоустойчивости и позитивного отношения к учебной деятельности, являются такие внешние факторы, как «педагогическое воздействие», «межличностное взаимодействие», «система деятельностей в вузе», «стимулирование»; и внутренние – психофизиологические, социально-психологические, психолого-педагогические особенности личности;

4. Психолого-педагогическая технология повышения уровня стрессоустойчивости студентов, представляющая собой совокупность психолого-педагогических методов, техник, приемов, средств, влияет на развитие позитивного отношения студентов к учебной деятельности.

### **Основные публикации по теме диссертации**

**Статьи в периодических изданиях, рекомендованных ВАК РФ для публикаций научных исследований, проведенных при подготовке кандидатских диссертаций:**

1. Андреева, А.А. Инновационная диагностика измерения стрессоустойчивости студентов в процессе модульно-рейтинговой системы контроля обучения / А.А. Андреева // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. Тамбов, 2008. – Вып. 11(67). – С. 55-64.

**Статьи в других научных сборниках, научно-практических журналах:**

2. Андреева, А.А. К вопросу о диагностике стрессоустойчивости у студентов / А.А. Андреева // Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций: Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. 26 ноября 2006; Фед. агентство по



образованию, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2007. – С. 303-307.

3. Андреева, А.А. Анализ механизмов совладающего поведения в развитии стрессоустойчивости / А.А. Андреева // Психология в современном информационном пространстве: Мат-лы Междунар. науч. конф. / Смол.гос. ун-т. – Смоленск: Изд-во СмолГУ, 2007. – Ч. 1. – С. 14-18.

4. Андреева, А.А. Стрессоустойчивость педагога и психологический климат классного коллектива / М.И. Старов, А.А. Андреева // Социальная психология в образовании: проблемы и перспективы: Мат-лы Междунар. науч. конф.: в 2 ч. – Саратов: «Научная книга», 2007. – Часть 2. – С. 186-189.

5. Андреева, А.А. Формирование стрессоустойчивости как условие улучшения психологического здоровья студентов-психологов / А.А. Андреева // Психологические чтения. Человек в условиях социальных изменений: Мат-лы Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участием. Вып. 4, Часть 1. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2007. – С. 279-283.

6. Андреева, А.А. Факторы, влияющие на уровень стресса и стрессоустойчивости в учебной деятельности / А.А. Андреева // Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций: Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. 5 декабря 2007; Фед. агентство по образованию, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2007. – С. 149-150.

7. Андреева, А.А. Методологические основы изучения стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности / А.А. Андреева // XIII Державинские чтения. Институт психологии. Институт физической культуры: Мат-лы науч. конф. преподавателей и аспирантов. Февр. 2008 г.; Фед. агентство по образованию, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2008. – С. 47-50.

8. Андреева, А.А. Психолого-педагогический фактор и его влияние на уровень стрессоустойчивости студента в учебной деятельности / А.А. Андреева, М.И. Старов // Социально-психологические проблемы профессионального развития специалиста в современных условиях: Мат-лы первого Междунар. семинара аспирантов 17 марта 2008 года / Отв. ред. Н.А. Коваль;

Фед. агентство по образованию, Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. Тамбов, 2008. – С. 5-9.

9. Андреева, А.А. Повышение стрессоустойчивости будущего психолога в процессе обучения актерской технике / М.И. Старов, А.А. Андреева // Потенциал личности: комплексная проблема: Мат-лы седьмой Междунар. конф. (заочн.) 5 июня 2008 г.: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2008. – С. 120-123.

10. Андреева, А.А. Активные групповые методы повышения стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности / А.А. Андреева // Практическая психология: от фундаментальных исследований до инноваций: Мат-лы III Междунар. науч.-практ. конф. 10 октября 2008г. / Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г.Р. Державина, 2008. – С. 243-248.

11. Андреева, А.А. Психологический тренинг как способ повышения стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности / А.А. Андреева // Адаптация личности в современном мире. Межвуз. сб. науч. тр. – Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. – Вып. 1. – С. 17-22.

12. Андреева, А.А. Отношение студентов к учебной деятельности как предмет изучения педагогической психологии / А.А. Андреева // Психологические подходы к изучению личности в системе «человек – общество»: Междунар. сборник науч. ст. – Свети Николе: Международный славянский институт. Филиал Македония, 2008. – С. 11-17.

13. Андреева, А.А. Развитие стрессоустойчивости в учебной деятельности как условие улучшения психологического здоровья / М.И. Старов, А.А. Андреева // Фундаментальная наука - ресурс сохранения здоровья здоровых людей: Мат-лы Междунар. конгресса. – Тамбов, 2008. – С. 351-356.

Подписано в печать 19.02.2009 г. Формат 60×84/16. Объем 1,5 п.л.  
Тираж 100 экз. Заказ № 1109. Бесплатно.

Издательский дом ТГУ имени Г.Р. Державина.  
392008, Тамбов, ул. Советская, 190г.