

**БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОСОФИИ И СОЦИАЛЬНЫХ НАУК**

Кафедра общей и клинической психологии

Реферат к магистерской работе

«Изучение жизнестойкости, уровня стресса и тревожности у студентов»

Фруцкая Ирина Викторовна

руководитель Королев Константин Юрьевич

2019

РЕФЕРАТ

Фруцкая Ирина Викторовна

«Изучение жизнестойкости, уровня стресса и тревожности у студентов»

Магистерская работа: 63 с., 73 источника, 2 прил.

Ключевые слова: ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ, ТРЕВОЖНОСТЬ, СТРЕСС, ВОВЛЕЧЁННОСТЬ, КОНТРОЛЬ, ПРИНЯТИЕ РИСКА.

Объект исследования – жизнестойкость, уровень стресса и тревожности у студентов.

Цель работы – выявить характер взаимосвязи жизнестойкости, уровня стресса и тревожности у взрослых.

Методы исследования: теоретический анализ, измерение методом тестов, методы математической статистики. Описательные статистики включали расчёт среднего значения и стандартного отклонения, в качестве методов сравнительной статистики – корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена, t-критерий Стьюдента для независимых выборок, критерий Краскала-Уоллиса.

Полученные результаты и их новизна: у женщин на достоверно более высоком уровне находятся показатели тревожности и вовлечённости. По другим показателям жизнестойкости и уровню стресса достоверных различий между мужчинами и женщинами не выявлено.

У испытуемых из выборки в целом, обнаружена слабая обратная корреляция тревожности и ощущения контроля над собственной жизнью.

Также, обнаружена связь между уровнем стресса и показателями вовлечённости, контроля и общей жизнестойкости только на мужской выборке. При этом для людей с высоким уровнем стрессовой нагрузки характерны наиболее высокие показатели данных шкал.

В результате проведённого исследования предложен ряд рекомендаций для снижения тревожности и негативного влияния стресса.

Область возможного практического применения: результаты проведенного исследования могут быть использованы психологами в области консультирования, психокоррекционной и просветительской работе, для разработки тренинговых и профилактических программ, спецкурсов по развитию уровня жизнестойкости и выработки конструктивной реакции на стресс.

Автор работы подтверждает, что приведенный в работе материал правильно и объективно отражает состояние исследуемого процесса, а все заимствованные из литературных и других источников теоретические, методологические и методические положения и концепции сопровождаются ссылками на их авторов.

РЭФЕРАТ

Фруцкая Ірына Віктараўна

«Вывучэнне жыццязойкасці, узроўня стрэсу і трывожнасці у студэнтаў»

Дыпломная работа: 63 с., 73 крыніцы, 2 прыкл.

Ключавыя словы: ЖЫЦЦЕЎСТОЙЛІВАСЦЬ, ТРЫВОЖНАСЦЬ, СТРЭС, ЎЦЯГНУТАСЦЬ, КАНТРОЛЬ, ПРЫНЯЦЦЕ РЫЗЫКІ.

Аб'ект даследавання – жыццёўстойлівасць, узровень стрэсу і трывожнасці ў студэнтаў.

Мэта работы - выявіць характар ўзаемасувязі жыццязойкасці, узроўню стрэсу і трывожнасці у дарослых.

Метады даследавання: тэарэтычны аналіз, вымярэнне, метады матэматычнай статыстыкі. У якасці метадаў апісальнай статыстыкі выкарыстоўваўся расчёт сярэдняга значэння і стандартнага адхілення, у якасці параўнальнай - карэляцыйны аналіз з выкарыстаннем каэфіцыента карэляцыі Спірмена, т-крытэрыі Ст'юдэнта для незалежных выбарак, а таксама крытэрыі Краскала-Уоліса.

Атрыманыя вынікі і іх навізна: у жанчын на пэўна больш высокім узроўні знаходзяцца паказчыкі трывожнасці і ўцягнутасці. Па іншых паказчыках пэўных адрозненняў паміж мужчынамі і жанчынамі не выяўлена. У падыхватных з выбаркі ў цэлым, выяўлена слабая зваротная карэляцыя трывожнасці і адчуванні кантролю над уласным жыццём.

Таксама, выяўлена сувязь паміж узроўнем стрэсу і паказчыкамі ўцягнутасці, кантролю і агульнай жыццёўстойлівасці толькі на мужчынскі выбарцы. Пры гэтым для людзей з высокім узроўнем стрэсавай нагрузкі характэрны найбольш высокія паказчыкі дадзеных шкал. У жаночай частцы выбаркі падобных сувязей не выяўлена. У выніку праведзенага даследавання прапанаваны шэраг рэкамендацый для зніжэння трывожнасці і негатыўнага ўплыву стрэсу.

Вобласць магчымага практычнага ўжывання: вынікі праведзенага даследавання могуць быць выкарыстаны псіхолагамі ў галіне кансультавання, псіхакарэкцыйнай і асветніцкай працы, для распрацоўкі трэнінгавых і прафілактычных праграм, спецкурсаў па развіцці ўзроўню жыццязойкасці і выпрацоўкі канструктыўнай рэакцыі на стрэс.

Аўтар работы пацвярджае, што прыведзены ў працы матэрыял правільна і аб'ектыўна адлюстроўвае стан доследнага працэсу, а ўсе запазычаныя з літаратурных і іншых крыніц тэарэтычныя, метадалагічныя і метадычныя становішчы і канцэпцыі суправаджаюцца спасылкамі на іх аўтараў.

ANNOTATION

Frutskaya Iryna Victorovna

"The study of hardiness, stress levels and anxiety among students"

Degree paper: 63p., 73 sources, 2 app.

Key words: HARDINESS; ANXIETY, STRESS, INVOLVEMENT, CONTROL, RISK ACCEPTANCE.

Object of research – hardiness, level of stress and anxiety among students.

Purpose of research - identify the nature of the relationship of hardiness, stress levels and anxiety in adults

Research methods: theoretical analysis, measurement by test method, methods of mathematical statistics. The methods of descriptive statistics included the mean and standard deviation, the methods of comparative statistics were the Spearman correlation coefficient, checking the equality of the mean values using the Student's t-test for independent samples, and the Krascall-Wallis test.

Obtained results and their novelty: in women part, indicators of anxiety and involvement are at a significantly higher level. According to other indicators of hardiness and stress level, no significant differences were found.

The subjects from the sample as a whole, found a weak inverse correlation of anxiety and a sense of control over their own lives. With further analysis, this trend can be traced in the male part of the sample, however, it was not detected in the female part.

Area of possible practical application: The results of the study can be used by psychologists in the field of counseling, correctional and educational work, to develop training and prevention programs, special courses on developing the level of hardiness and developing a constructive reaction to stress. Also, a link was found between stress levels and indicators of involvement, control, and overall hardiness only in the male sample. At the same time, people with high levels of stress are characterized by the highest rates of these scales. In the female part of the sample, no such connections were found.

As a result of the study, a number of recommendations were proposed to reduce anxiety and the negative effects of stress.

The author of the work confirms that material presented in it correctly and objectively reproduces the picture of investigated process, and all the theoretical, methodological and methodical positions and concepts borrowed from literary and other sources are given references to their authors.
