

2. Кутбиддинова Р. А., Пек Е. А. Исследование взаимосвязи стрессоустойчивости и темперамента личности // Национальная Ассоциация Ученых. 2016. № 6 (22). С. 87–89.

3. Лисова Н. А. Эффективность адаптационных реакций и саморегуляции у девушек-студенток с разным типом темперамента и уровнем активации коры головного мозга: диссертация ... кандидата биологических наук: 03.03.01. Красноярск, 2020. 145 с.

4. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещрякова, В. П. Зинченко. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-Пресс, 2003. 666 с.

5. Небылицын В. Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. М.: Наука, 1976. 336 с.

6. Исследование взаимосвязи темперамента и стрессоустойчивости у футболистов студенческой команды / А. В. Романова, Д. В. Гандер, Н. Д. Лысаков, А. В. Коробовский // Ученые записки университета Лесгафта. 2021. № 8 (198). С. 438–442. <https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2021.8.p438-442>.

УДК 378.015.324:[159.923:159.944.4]

**М.П. Шевцова, С.С. Котова**

**M.P. Shevtsova, S.S. Kotova**

*ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», Россия,*

*г. Екатеринбург*

*Russian state vocational and pedagogical University, Russia,*

*Ekaterinburg*

**89193885388@mail.ru**

## **ВЗАИМОСВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ**

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS TOLERANCE AND PERSONAL ANXIETY IN STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF SELF-REGULATION**

**Аннотация.** В работе представлен анализ теории и практики взаимосвязи стрессоустойчивости и личностной тревожности у студентов с разным уровнем саморегуляции.

**Abstract.** The paper presents an analysis of the theory and practice of the relationship between stress tolerance and personal anxiety in students with different levels of self-regulation.

**Ключевые слова:** образовательный процесс, стрессоустойчивость, личностная тревожность, саморегуляция, взаимосвязь стрессоустойчивости и личностной тревожности у студентов.

**Keywords:** educational process, stress tolerance, personal anxiety, self-regulation, the relationship of stress tolerance and personal anxiety in students.

Стресс играет важную роль в нашей жизни, особенно в условиях быстро меняющегося мира. Стресс может возникать из-за различных факторов: экзамены, нагрузка на работе или связанные с отношениями проблемы. Студенческая жизнь – это период, когда молодые люди сталкиваются с множеством проблем и стрессовых ситуаций. Некоторые студенты легко адаптируются к университетской жизни и успешно справляются со стрессом, тогда как другие испытывают большие трудности. Современная система образования стремится преодолеть эти трудности путем воспитания в студенте таких качеств личности, как самодостаточность, самостоятельность в суждениях, навыки критического мышления, а также стрессоустойчивость.

Существует много подходов к повышению стрессоустойчивости у студентов, одним из них является развитие саморегуляции. Однако индивидуальные различия в личности также могут оказывать влияние на способность человека переживать стресс. Поэтому уровень стрессоустойчивости и личностной тревожности может значительно различаться у разных людей. В последние годы проблема взаимосвязи между этими явлениями стала предметом активного изучения для психологов и научных исследователей, что проявляется в многообразии публикаций.

Так С.В. Субботин в своих публикациях выделяет, что под термином «стрессоустойчивость» он прежде всего понимает многообразие его составляющих, таких как психологическая устойчивость к стрессу, стресс резистентность [1].

Б.Х. Варданян рассматривает феномен стрессоустойчивости как взаимодействие компонентов психики человека, особенно эмоционального. В своих работах он отмечает, что стрессоустойчивость – это взаимодействие этих компонентов, которое помогает человеку успешно справляться со стрессом в эмоциональных ситуациях, что способствует успешности деятельности [2].

В своих работах раскрывали проблему стрессоустойчивости Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Коухена и Г. Виллиансона, и др. Специфика развития

стрессоустойчивости студентов раскрывается в работах Б.Г. Ананьева, Б.А. Вяткина, А.Н. Глушко, С.В. Субботина [3].

Термин «тревожность» многие авторы рассматривают как черту личности человека. Эта черта не проявляется непосредственно в поведении человека, она представляет собой некую призму, через которую тревожный человек смотрит на мир и то, как он с ним взаимодействует. Для тревожных людей мир полон опасностей и угроз, необходимо всегда быть готовым дать отпор, совладать со стрессом [4].

Проблемы личностной тревожности рассматриваются в работах Ф.Б. Березина, С.Ю. Головина, В.В. Давыдова, Ч.Д. Спилбергера.

С целью изучения взаимосвязи стрессоустойчивости и личностной тревожности у студентов с разным уровнем саморегуляции было проведено эмпирическое исследование на базе Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет». Выборку исследования составило 100 студентов бакалавриата очной формы обучения в возрасте от 19 до 23 лет, средний возраст 21,3 года. Из них студентов с высоким уровнем саморегуляции – 41 человек, студентов со средним уровнем саморегуляции – 45 человек, студентов с низким уровнем саморегуляции – 14 человек.

Для проведения исследования подобраны адекватные его целям и задачам методики: «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона, шкала реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергер в адаптации Ю.Л. Ханина, опросник «Стиль саморегуляции поведения» В.И. Моросановой.

Из результатов процентного распределения по показателю общей саморегуляции ( $M_e=30$ ) выявлено, что 41% респондентов имеют высокий уровень, 45% – средний и 14% – низкий, что свидетельствует об уровне развития выше среднего и характеризует группу, как самостоятельных, гибкой адекватно реагирующих на изменение условий, выдвигающих и достигающих цели.

Из результатов процентного распределения по показателю планирования ( $M_e=6$ ) выявлено, что 36% респондентов имеют высокий уровень, 51% – средний и 13% – низкий, что свидетельствует о среднем уровне развития и характеризует группу, как умеющих осознанно планирующих свою деятельность и формирующих детализированные планы, однако планы могут быть подвержены частой смене.

Из результатов процентного распределения по показателю моделирования ( $M_e=6$ ) выявлено, что 40% респондентов имеют высокий уровень, 46% – средний и 14% – низкий, что свидетельствует о среднем уровне развития и ха-

характеризует группу, как имеющих представления о внешних и внутренних значимых условиях, способны выделять значимые условия достижения целей, как в текущей ситуации, так и в перспективном будущем, однако могут не всегда замечать изменение ситуации.

Из результатов процентного распределения по показателю программирования ( $M_e=6$ ) выявлено, что 14% респондентов имеют высокий уровень, 63% – средний и 23% – низкий, что свидетельствует о среднем уровне развития и характеризует группу, как имеющих потребность продумывать способы своих действий и поведения для достижения намеченных целей, однако не всегда могут самостоятельно сформировать программу действий.

Для сравнения результатов показателей методики «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин), было выявлено процентное распределение по группам студентов с разным уровнем саморегуляции.

Из процентного распределения по показателю «Личностной тревожности» выявлено, что 44% студентов 1 группы, 71% из 2 группы и 57% из 3 группы имеют высокий уровень. Это свидетельствует о наличии сильной тревоги и восприятие большинства ситуаций как угрожающих. Данный показатель на среднем уровне проявляется у 54% в 1 группе, у 29% во 2 группе и 43% в 3 группе. Примечательно, что низкая личностная тревожность наблюдается только у группы с высоким уровнем саморегуляции.

Подводя итог результатов эмпирического исследования с помощью методик изучения шкалы оценки реактивной и личностной тревожности, теста самооценки стрессоустойчивости и опросника «Стиль саморегуляции поведения», можно сделать следующие выводы, что у большинства студентов саморегуляция проявляется на высоком и среднем уровне. Это характеризует группы как способных управлять своим поведением или деятельностью.

Для проверки гипотезы о том, что существует статистически значимая взаимосвязь между показателями саморегуляции и тревожности у студентов с разным уровнем саморегуляции был проведён корреляционный анализ с помощью непараметрического критерия Смирмена.

Результаты корреляционного анализа по подгруппе студентов, с высоким уровнем саморегуляции, показали наличие статистически значимых взаимосвязей между общим уровнем саморегуляцией и стрессоустойчивостью, реактивной и личностной тревожностью. Между тревожностью и гибкостью, стрессоустойчивостью. Данные представлены в таблице 1. Можно отметить, что для группы студентов с высоким уровнем саморегуляции характерна более слабая взаимосвязь между показателями.

Таблица 1

Результаты корреляционного анализа по группе студентов  
с высоким уровнем саморегуляции

		Реактивная тревожность	Личност- ная тре- вожность	Самооценка стрессо- устойчивости
Модели- рование	Коэффициент корреляции			-0,342*
	Знач. (2-х сторонняя)			0,029
	N			41
Гибкость	Коэффициент корреляции	-0,444**	-0,364*	-0,527**
	Знач. (2-х сторонняя)	0,004	0,019	0,000
	N	41	41	41
Общий уровень саморегу- ляции	Коэффициент корреляции	-0,385*	-0,384*	-0,356*
	Знач. (2-х сторонняя)	,013	0,013	0,022
	N	41	41	41
Само- оценка стрессо- устойчи- вости	Коэффициент корреляции	0,755**	0,768**	
	Знач. (2-х сторонняя)	0,000	0,000	
	N	41	41	

Взаимосвязи общего уровня саморегуляции и стрессоустойчивости ( $r = -0,356$ ;  $p = 0,022$ ), личностной ( $r = -0,384$ ;  $p = 0,013$ ) и реактивной тревожности ( $r = -0,385$ ;  $p = 0,013$ ) могут говорить о том, что для студентов с высокой осознанной регуляцией своей деятельности наиболее характерно снижение стрессовых факторов и ситуаций, способствующих повышению тревожности, что приводит к неумению справиться с подобными ситуациями.

Результаты корреляционного анализа подтверждают гипотезу исследования о том, что существует статистически значимые взаимосвязи между показателями саморегуляции и тревожности у студентов с разным уровнем саморегуляции. Таким образом, тревожность и качество саморегуляции являются важными факторами для развития стрессоустойчивости личности. Чем более развиты эти качества, тем лучше человек справляется со стрессом и адаптируется к изменяющимся условиям.

### Список использованной литературы

1. Субботин С. В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: диссертация ... кандидата психологических наук: 19.00.07 Пермь, 1992. 152 с.

2. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы: тезисы научного сообщества советских психологов к VI всесоюзному съезду Общества психологов СССР (Москва, 18–22 августа 1983 г.) / отв. ред. Б. Ф. Ломов. М.: Наука, 1983. С. 542–543.

3. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2011. Т. 10, № 1. С. 6–19. URL: [https://www.elib.vsmu.by/bitstream/123/7821/1/vVGMU\\_2](https://www.elib.vsmu.by/bitstream/123/7821/1/vVGMU_2).

4. Айзенк Г. Психологические теории тревожности // Тревога и тревожность: хрестоматия / сост. и ред. В. М. Астапова. СПб.: Питер, 2021. С. 48–51.

УДК 373.29.018.1:159.9.072

**Е.А. Широкова, Н.Е. Жданова**

**E.A. Shirokova, N.E. Zhdanova**

*ФГАОУ ВО «Российский государственный  
профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург*

*Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*

**[zne1976@gmail.com](mailto:zne1976@gmail.com)**

## **ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ К ШКОЛЕ В КОНТЕКСТЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

## **RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL READINESS FOR SCHOOL IN THE CONTEXT OF INTERACTION OF PARENTS WITH OLDER PRESCHOOL CHILDREN**

**Аннотация.** В статье изложены результаты проведенного эмпирического исследования психологической готовности к школе детей старшего дошкольного возраста в аспекте их взаимодействия с родителями, определены достоверные различия в уровне выраженности эмоционального взаимодействия в семьях девочек и мальчиков старшего дошкольного возраста. В результате корреляционного анализа были выявлены взаимосвязи между компонентами психологической готовности к школе и эмоционального взаимодействия родителей с детьми старшего дошкольного возраста. Мы также пришли к выводу о необходимости разработки и реализации программы развития компонентов психологической готовности к школе детей старшего дошкольного возраста.