

АННОТАЦИЯ

диссертационной работы Умуркуловой Мадины Максимовны
«Стратегии совладания с академическим стрессом у студентов в
контексте психолого-педагогического сопровождения», представленной на
соискание степени доктора философии (PhD) по образовательной программе
«8D01102 - Психология образования»

Актуальность диссертационного исследования. Тенденции развития казахстанского общества и мирового сообщества в целом диктуют новые требования к профессиональной подготовке сотрудников различных профилей, усиливая актуальность вопроса о повышении качества педагогической деятельности. Говоря о приоритетах работы в сфере образования, Первый Президент Республики Казахстан Н.А.Назарбаев в Послании народу Казахстана «Стратегия «Казахстан-2050»: новый политический курс состоявшегося государства» акцентирует внимание на важности обучения практическим навыкам, необходимым для становления конкурентоспособного специалиста. Эта же идея прослеживается в статье Н.А.Назарбаева «Взгляд в будущее: модернизация общественного сознания», в которой Первый Президент призывает каждого казахстанца определить образованность в качестве своей главной цели и стремиться овладеть качествами, являющимися ключевыми для жизни в XXI веке.

Решающая роль образования в повышении потенциала нации и необходимость формирования компетенций, востребованных на сегодняшнем рынке труда, подчеркивается и в Послании Главы государства Касым-Жомарта Токаева народу Казахстана от 1 сентября 2022 года «Справедливое государство. Единая нация. Благополучное общество». Эта же мысль отражена в программе национального проекта «Качественное образование «Образованная нация», в которой немаловажное место отводится идее повышения конкурентоспособности казахстанских организаций высшего и послевузовского образования.

Наряду с развитием профессиональных знаний, навыков и умений, современное образование нацелено на формирование личностных характеристик, которые являются залогом успешного функционирования студента в сложных или неоднозначных ситуациях, возникающих в учебной деятельности и в повседневной жизни. Среди таких характеристик особое значение имеет совладающее, или копинг-поведение, которое связано с умением не только преодолевать возникающие жизненные трудности с наименьшими для себя и окружающих потерями, но и вырабатывать успешные стратегии адаптации к динамичным и непредсказуемым обстоятельствам, возникающим в процессе обучения. Поиск путей решения этой сложной задачи связан с переосмыслением целей, содержания и результатов образования, обновлением форм и средств обучения, и требует обращения пристального внимания к образовательному пространству, в котором разворачивается процесс обучения.

Тщательный анализ всевозможных причин, осложняющих процесс

подготовки будущего профессионала, оправдан с точки зрения недопущения необоснованных кадровых, материальных и временных потерь. Одним из таких препятствий является академический стресс, оказывающий непосредственное влияние на эффективность педагогического процесса и личностное развитие его субъектов.

Различные аспекты влияния средовых и личностных факторов на успешность совладания с трудностями в обучении освещались в работах исследователей из стран ближнего зарубежья: А.М.Акбаевой, Д.Г.Бадмаевой, Ю.Е.Сосновиковой, Н.Г.Гаранян, З.Б.Кучиной, Э.А.Голубевой, Ю.В.Щербатых, А.Б.Холмогоровой, А.Ю.Маленовой, Я.Г.Евдокимовой, Е.Д.Соколовой, В.В.Красновой, А.А.Андреевой, Е.Д.Красик, Н.Д.Левитова, Е.А.Тарасовой и др.

Теоретическому осмыслению и практическому анализу академического стресса посвящены исследования западных ученых: В.С.-Н.Kuo, Т.Heiman, С.Hodgson, Т.J.Lawson, М.А.Brackett, N.Misra, J.Jung Н.К., D.Kariv, M.Dahlin, В.Andrews, K.Nakano, A.L.Dwyer, M.R.Reyes, S.E.Rivers, J.Simoni и т.д.

Исследования казахстанских ученых по теме учебного стресса носят узконаправленный характер и затрагивают преимущественно медицинские аспекты данного феномена. В этом ключе выполнены работы Л.Л.Мациевской, А.А.Нагимтаевой, Г.Б.Ниетбаевой, С.А.Алимовой, З.А.Аскаровой, Г.Т.Сраиловой. Среди отечественных исследований выделяются немногочисленные работы, анализирующие влияние различных факторов на учебную деятельность, социальную адаптацию и субъективное благополучие студентов. В частности, это исследования таких авторов, как Г.К.Касымова, К.Ж.Туребаева, О.Б.Тапалова, М.К.Бапаева.

Наряду с этим, существуют исследования, в которых авторы предлагают различные подходы к рассмотрению проблемы совладания со стрессовыми состояниями. Среди таких исследований особый интерес вызывают разработки, посвященные новому в научном психолого-педагогическом пространстве понятию проактивного совладания, характерной особенностью которого является его предвосхищающий, превентивный характер (G.Allport, R.Schwarzer, E.Greenlass, Н.М. Воищева, А.И.Ерзин, Е.С.Старченкова и др.). Проактивный копинг – копинг, способный не только устранить последствия уже возникшего стресса, но и действовать опережающим образом, предотвращая вероятность наступления кризиса за счет аккумуляции необходимых для этого ресурсов. Однако, исследований проактивного копинга в сфере казахстанского высшего образования не проводилось.

Анализ работ, посвященных теме переживания и преодоления академического стресса, вынуждает сделать неутешительный вывод о том, что казахстанская психолого-педагогическая общественность обходит вниманием данную проблему. Несмотря на имеющиеся многочисленные эмпирические данные, свидетельствующие о необходимости углубленного изучения данного вопроса, становится понятным, что казахстанские медики уделяют учебному стрессу гораздо больше внимания, чем представители педагогической и психологической науки. В то же время не вызывает сомнений тот факт, что при стрессе наносится ущерб не только соматическому, но и ментальному здоровью

студента. Психологические последствия академического стресса имеют глубинную, зачастую неосознаваемую природу и могут приобретать необратимый характер в случае неуспешного совладания с ним.

Имеющиеся на данный момент в отечественной литературе разработки, затрагивающие тему академического стресса, имеют преимущественно описательный характер и ограничены пределами узкого контингента студентов. Отсутствуют исследования, посвященные изучению факторов и детерминант стресса, характерных для студентов различных профилей, курсов и форм обучения. Крайне мало работ, предлагающих методический инструментарий для оказания помощи студентам, испытывающим трудности в обучении, основанный на достижениях в теории и практике совладающего поведения.

Таким образом, актуальность проблемы данного диссертационного исследования обусловлена существующими **противоречиями**:

- между необходимостью углубленного анализа феномена академического стресса у студентов и отсутствием всесторонних систематических исследований по данной проблеме;

- между потребностью в оказании эффективной помощи в совладании с академическим стрессом и отсутствием научно-обоснованного и практически выверенного подхода к оказанию психолого-педагогической поддержки студентам в стрессовых ситуациях;

- между имеющимися возможностями организаций высшего образования в плане психолого-педагогического сопровождения студентов, испытывающих стрессовые состояния, и недостаточностью научно-методического обеспечения процесса поддержки таковых.

Необходимость разрешения данных противоречий и поиск научно-обоснованных путей их решения определили **проблему** нашего исследования.

Недостаточная разработанность данной проблемы в психолого-педагогической теории и практике обусловили выбор темы диссертации в следующей формулировке: **«Стратегии совладания с академическим стрессом у студентов в контексте психолого-педагогического сопровождения»**.

Учитывая вышеизложенное, нами были определены объект, предмет, цель, гипотеза и задачи исследования.

Объект исследования: образовательный процесс высшего учебного заведения.

Предмет исследования: формирование совладающего поведения студентов с академическим стрессом.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально апробировать модель формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом и программу психолого-педагогического сопровождения.

Гипотеза исследования: если в образовательный процесс вуза внедрить разработанную модель формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом и программу психолого-педагогического сопровождения, то это положительно скажется на становлении их личностных

ресурсов в целом, так как студенты приобретут знания, умения, навыки, способствующие конструктивному предотвращению и купированию стресса, основанных на проактивном копинге.

В соответствии с целью и гипотезой исследования были поставлены следующие **задачи**:

1. Проанализировать становление и современное состояние изученности академического стресса как феномена.
2. Раскрыть сущность проактивного совладающего поведения и определить его ресурсы.
3. Выявить теоретические подходы к психолого-педагогическому сопровождению совладания с академическим стрессом.
4. Исследовать ресурсы проактивного совладающего поведения студентов вуза.
5. Опытным-экспериментальным путем проверить эффективность разработанной модели формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом и программы психолого-педагогического сопровождения.

Ведущая идея исследования: процесс формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом должен осуществляться с учетом разработанной модели формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом и программы психолого-педагогического сопровождения, основанных на проактивном копинге.

Методологической и теоретической основой исследования выступили:

- методологической основой диссертационного исследования являются: ресурсный подход в психологии личности (S.E.Hobfoll, J.D.Brown, E.C.Poulton, А.Л.Журавлев, Л.А.Александрова); субъектно-деятельностный подход (С.Л.Рубинштейн, А.Н.Леонтьев, А.В.Брушлинский); интегративный подход (R.H.Moss, J.A.Schaefer); системный подход к изучению личности (Б.Ф.Ломов, В.А.Ганзен, К.К.Платонов); подходы к исследованию совладания со стрессом в различных видах деятельности (Н.Е.Водопьянова, В.А.Бодров, Л.А.Китаев-Смык);

- теоретическим фундаментом исследования выступили: классическая теория стресса (H.Selye); теория проактивного копинга (L.G.Aspinwall, E.R.Greenglass, В.М. Ялтонский, Е.С.Старченкова); когнитивно-транзактная концепция копинга (R.S.Lazarus, S. Folkman, N.Endler); положения психологии совладающего поведения (Л.И.Анцыферова, Т.Л.Крюкова, С.К.Нартова-Бочавер); концепция академического стресса (В.Куо, А.Smith и др.); концепция психолого-педагогического сопровождения (М.Р.Битянова, Е.А.Козырева, Т.В.Христидис и пр.).

Источники исследования: труды философов, психологов, педагогов, медиков по исследуемой проблеме, официальные правительственные материалы и нормативные документы в области образования, а также собственный психолого-педагогический и научно-исследовательский опыт работы.

Методы исследования:

- теоретические методы: аналитический обзор психолого-педагогической литературы по проблеме исследования;

- диагностические методы: наблюдение, беседа, когнитивное интервью, опросники («Тест на учебный стресс» Ю.В.Щербатых; «Опросник студенческого стресса» (авторская адаптация опросника С.S.Crandall и соавт.); «Диагностика уровня социально-психологической адаптации» С.Rogers и R.Dymond» в адаптации А.К.Осницкого; «Опросник самоорганизации деятельности» М.Bond и N.Feather в адаптации Е.Ю.Мандриковой; «Эмоциональный интеллект» Д.В.Люсина; «Опросник стилей обучения» Р.Honey и А.Mumford в адаптации А.Д.Ишкова и Н.Г.Милорадовой; «Учебные стратегии» Т.А.Дворниковой и С.Н.Костроминой; «Опросник психологического благополучия студентов» (авторская адаптация опросника G.Williams и соавт.); «Проактивное совладающее поведение» E.Green glass в адаптации Е.С.Старченковой); анализ общей успеваемости (GPA) и др.;

- статистические методы: корреляционный анализ, факторный анализ посредством метода главных компонент с вращением Varimax; кластерный анализ; дисперсионный анализ; определение коэффициентов Пирсона, α -Кронбаха; анализ критериев Фишера, Манна-Уитни, Вилкоксона, Бонферрони и др. Для статистической обработки данных применялся пакет статистических программ «Statistical Package for the Social Science» в версии «SPSS 23.0»;

- организационные методы: сравнительный и мини-лонгитюдный методы, организация педагогического эксперимента;

- проектные методы: создание модели и программы психолого-педагогического сопровождения по формированию совладающего поведения студентов с академическим стрессом.

База исследования: исследование было организовано и проведено на базе НАО «Карагандинский университет им. академика Е.А.Букетова» с участием студентов факультета философии и психологии, экономического, юридического, химического, физико-технического факультетов, факультета иностранных языков.

В разных циклах эмпирического исследования в соответствии с поставленными задачами участвовали разные группы испытуемых. В цикле адаптации англоязычных опросников принимало участие 662 студента различных курсов и факультетов. В цикле эмпирического исследования ресурсов проактивного совладания участвовало 443 студента. Для третьего цикла опытно-экспериментальной проверки разработанной модели формирования совладающего поведения студентов и программы психолого-педагогического сопровождения были сформированы контрольная и экспериментальная группы, общим количеством 105 человек. Таким образом, в общей сложности выборка составила 1210 человек.

Основные этапы исследования:

Первый этап исследования (2019-2020 гг.) – теоретико-поисковый этап, в ходе которого анализировались существующие в научной литературе данные, связанные с рассмотрением вопросов становления и современного состояния академического стресса как феномена; проактивного совладающего поведения

и его ресурсов; теоретические подходы к психолого-педагогическому сопровождению совладания с академическим стрессом. Осуществлялась разработка модели формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом и программы психолого-педагогического сопровождения.

Второй этап исследования (2020-2021 гг.) – эмпирический этап – включал три исследовательских цикла. Первый цикл эмпирического этапа проводился с целью адаптации для русскоязычной выборки двух зарубежных методик и проверки их психометрических свойств. Во втором цикле эмпирического этапа определялись предикторы академического стресса, выявлялись ресурсы проактивного копинга, анализировались факторы, влияющие на эффективность совладающего поведения. Третий цикл эмпирического этапа был организован для проведения педагогического эксперимента (констатирующего, формирующего, контрольного этапов).

Третий этап исследования (2021-2022 гг.) – аналитический этап, в ходе которого осуществлялись обработка полученных результатов в ходе формирующего и контрольного этапов эксперимента, которые сопоставлялись с гипотезой исследования, формулировка выводов, разработка рекомендаций, оформление диссертации.

Научная новизна и теоретическая значимость диссертационного исследования заключается в следующем:

1. Проанализировано становление и современное состояние изученности академического стресса как феномена.
2. Раскрыта сущность проактивного совладающего поведения и определены его ресурсы.
3. Выявлены теоретические подходы к психолого-педагогическому сопровождению совладания с академическим стрессом.
4. Исследованы ресурсы проактивного совладающего поведения студентов вуза.
5. Опытно-экспериментальным путем проверена эффективность разработанной модели формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом и программы психолого-педагогического сопровождения.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования полученных результатов в процессе формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом, разработке и внедрении в образовательный процесс вуза программы психолого-педагогического сопровождения, включающего:

- психодиагностические методики: «Опросник психологического благополучия студентов» (авторское свидетельство № 23194 от 01.02.2022 г.), «Опросник студенческого стресса» (авторское свидетельство № 23196 от 01.02.2022 г.);

- Программа тренинга развития проактивных копинг-ресурсов (авторское свидетельство № 23164 от 31.01.2022 г.), внедренная в работу Центра психологического сопровождения образовательной деятельности

Карагандинского университета им. академика Е.А.Букетова;

- Программа для ЭВМ «Психометрическое тестирование» (авторское свидетельство № 20062 от 03.09.2021 г.);

- спецкурс «Психология академического стресса» для студентов образовательной программы 6В03106 - «Психология»;

- учебная программа (SYLLABUS) по спецкурсу «Психология академического стресса»;

- электронные лекции по спецкурсу «Психология академического стресса»;

- слайдовые презентации для спецкурса «Психология академического стресса».

Основные положения исследования, выносимые на защиту:

1. Существуют три направления в изучении стресса: гомеостатическое, экологическое, транзактное. «Академический стресс студентов» – специфическое состояние психофизиологического напряжения, возникающее в контексте особых условий и требований учебной деятельности, воспринимаемых обучаемым как субъективно значимые и существенно превышающие его ресурсы.

2. Сущность проактивного совладания заключается в осознанном предвосхищающем совладающем поведении, связанном с накоплением ресурсов для предупреждения и преодоления стрессовых ситуаций, и способствующем достижению учебных целей и личностному росту студентов. Для эффективного совладания со стрессом важную роль играют ресурсы проактивного совладания – система средовых и личностных характеристик, а также знаний, умений, навыков эффективного обучения, применяемых личностью для предотвращения и купирования стресса.

3. Выделяются адаптационный, профессионально-развивающий и акмеологический подходы к сопровождению. Наиболее эффективной формой сопровождения в ситуации академического стресса является сопровождение, основанное на проактивном копинге. Показателями успешности психолого-педагогического сопровождения студентов, находящихся в ситуации академического стресса, выступают улучшение психологического и физического благополучия, повышение учебной результативности и социальной адаптированности студентов.

4. Основными ресурсами проактивного совладающего поведения студентов вуза выступают мотивационно-волевые, когнитивно-деятельностные, аффективные, социальные и рефлексивные ресурсы.

Мотивационно-волевой ресурс – система мотивационных и волевых характеристик, поддерживающих способность личности к осознанной самодетерминации поведения, направленной на активно-преобразующую деятельность по преодолению стресса.

Когнитивно-деятельностный ресурс – совокупность интеллектуальных способностей, учебных стратегий и навыков организации деятельности, способствующих эффективному оцениванию потенциального стресса, прогнозированию его исхода и планированию копинг-поведения.

Аффективный ресурс – система эмоциональных характеристик, обеспечивающих аффективное оценивание ситуации и использование эмоциональной информации для предвосхищения и преодоления стресса.

Социальный ресурс – система коммуникативных качеств личности и особенности ее социального окружения, обеспечивающие выбор конструктивных копинг-стратегий.

Рефлексивный ресурс – система рефлексивной регуляции, обеспечивающей способность к объективной оценке совладающего потенциала, анализу собственного поведения и личностных особенностей в качестве факторов, позволяющих совладать со стрессом.

5. Модель формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом включает в себя целевой блок (формирование совладающего поведения); концептуальный блок (методологические подходы и принципы; психолого-педагогические условия формирования совладающего поведения, факторы учебной деятельности, связанные с совладающим поведением); процессуальный блок (этапы и формы деятельности по формированию совладающего поведения); результативный блок (студенты со сформированным совладающим поведением).

Программа психолого-педагогического сопровождения – комплекс психолого-педагогических мероприятий, нацеленных на формирование совладающего поведения студентов с академическим стрессом, основанных на проактивном копинге.

Достоверность и обоснованность результатов и выводов исследования обеспечивается:

- опорой на достаточное количество отечественных и зарубежных источников, выступивших методологической и теоретической основой диссертационного исследования;

- использованием психодиагностического инструментария с проверенными психометрическими свойствами, зарекомендовавшего себя в мировой исследовательской практике;

- объемом и репрезентативностью выборки исследования;

- применением адекватных цели и задачам исследования математико-статистических методов, применяемых для обработки эмпирических данных и подтверждающих их статистическую достоверность;

- согласованностью результатов, полученных в ходе данного диссертационного исследования, с теоретическими положениями и эмпирическими данными других исследователей.

Апробация и внедрение результатов исследования. Основные положения, результаты и выводы диссертационного исследования регулярно выносились на обсуждение на заседаниях кафедры и научно-методологических семинарах, проводимых в Карагандинском университете им. академика Е.А.Букетова. Материалы диссертации нашли отражение в статьях, опубликованных в изданиях, рекомендованных Комитетом по обеспечению качества в сфере науки и высшего образования МНВО РК («Вестник КазНПУ им. Абая», серия «Педагогические науки», 2019; «Вестник Карагандинского

университета», серия «Педагогика», 2020; «Вестник КазНУ», серия «Психология и социология», 2021; «Вестник КазНПУ им. Абая», серия «Психология», 2021; «Вестник КазНПУ им. Абая», серия «Педагогика и психология», 2021); в материалах международных конференций (Алматы, 2020; Москва, 2020); в издании, индексируемом в БД «Scopus» («International Journal of School & Educational Psychology», 2022).

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, трех разделов, заключения, списка использованных источников и приложений. Список включает 216 источников, из которых: 129 - на русском языке, 86 – на английском языке, 1 – на немецком языке. Текст диссертационного исследования изложен на 175 страницах, содержит 24 таблицы и 16 рисунков.

Во введении к диссертации обосновывается актуальность и выбор темы исследования, определяется его объект и предмет; формулируются цель, гипотеза и задачи исследования. Описаны методологическая и теоретическая основа исследования, его методы, процедура и этапы. Во введении также представлена эмпирическая база исследования, описывается научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования, раскрываются основные положения, выносимые на защиту. Содержится информация об апробации и внедрении результатов исследования, достоверности и обоснованности его результатов, описывается структура диссертации.

В первой главе диссертации **«Теоретические основы совладания с академическим стрессом в контексте психолого-педагогического сопровождения»** осуществляется анализ становления и современного состояния изученности феномена академического стресса. Дается авторское понимание термина «академический стресс». Конкретизируется понятие проактивного совладающего поведения, обосновывается роль ресурсов в совладании, описываются ресурсы, обеспечивающие проактивное совладание. Рассматриваются теоретические подходы к психолого-педагогическому сопровождению. Описывается суть психолого-педагогической поддержки студентов в ситуации академического стресса, опирающейся на концепцию проактивного копинга.

Во второй главе диссертации **«Ресурсы проактивного совладающего поведения студентов вуза»** описывается процедура и методическое обеспечение исследования, дается характеристика диагностического инструментария. Показан процесс и результаты адаптации зарубежных диагностических методик. Описываются и интерпретируются данные эмпирического изучения стрессонаполненности жизни студентов, предикторов академического стресса, его специфических особенностей. Описываются и осмысливаются результаты изучения совладающего поведения, его эффективности и ресурсов. Доказывается, что проактивный копинг является наиболее эффективным типом совладания. Конкретизируется перечень проактивных копинг-ресурсов, обеспечивающих эффективное совладание студентов в ситуации академического стресса.

В третьей главе **«Опытно-экспериментальная проверка эффективности модели формирования совладающего поведения студентов**

с академическим стрессом и программы психолого-педагогического сопровождения» описывается модель формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом, а также программа психолого-педагогического сопровождения. Описываются организация, методы и результаты исследования по проверке эффективности модели формирования совладающего поведения студентов с академическим стрессом и программы психолого-педагогического сопровождения.

В заключении описываются основные результаты и выводы диссертационного исследования, даются методические рекомендации.

В приложении приводятся психодиагностические методики, адаптированные автором диссертации для русскоязычной выборки; первичные исследовательские материалы, раскрывающие этапы опытно-экспериментальной работы; авторские свидетельства, акты внедрения результатов диссертационного исследования; дается описание тренинга развития проактивных копинг-ресурсов.