(cc) BY

Питеркина Марина Валентиновна
старший преподаватель
ФГБОУ ВО «Казанский национальный
исследовательский технологический университет»
г. Казань, Республика Татарстан

ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ТЕХНОЛОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Аннотация*: в статье проводится анализ оценки стрессоустойчивости студентов первокурсников в начале учебного года. Автором отмечается, что регулярные занятия физической культурой влияют на состояние физического и психоэмоционального здоровья студентов.*

Ключевые слова*: стресс, стрессоустойчивость, учеба, тестирование, физическая культура.*

После окончания школы перед молодыми людьми стоит выбор: куда двигаться дальше, выбор профессии и соответственно выбор вуза. В этом случае никто не защищен от стрессов, а тем более молодежь. Вступительные экзамены, разлука с родителями и друзьями-одноклассниками, подготовка к зачетам, к сессии, приводят к тому, что нервная система молодых людей получает эмоциональную перегрузку, что ведет к стрессу.

Перенапряжение организма негативно влияет на нормальную работу всех органов и систем (концентрация внимания, сосредоточенность), тогда как от здоровья молодого человека зависят достижения в учебе, затем и в трудовой деятельности. В связи с этим излишнее беспокойство и стресс приводят к появлению проблем не только у самого студента, но и у его друзей-однокурсников, родственников.

Стрессоустойчивость – не врожденное свойство организма, оно может формироваться правильным образом жизни, воспитанием и самовоспитанием при активном занятии физической культурой. Таким образом, ключом к управлению стрессом является активное занятие физической культурой или спортом [1].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Данной проблемой занимались такие учёные-психологи, как Юрий Викторович Щербатых, Дэвид Майерс, Ганс Селье и другие. Исследования показали, что стресс – это неизбежность, о которой необходимо знать и всегда помнить. К стрессу можно и нужно подготовиться и стараться с ним справится.

Развитие у студентов умения самоконтроля, управлять факторами, вызывающими стресс, является наиважнейшей задачей. Нами проведено исследование влияния факторов личного и учебного плана на возникновение стресса у студентов первого курса КНИТУ отделения единоборств и выявление основных приёмов и методов борьбы со стрессами. Возраст участников – 16–18 лет, пол – мужской; количество респондентов – 20 человек.

Студентам предлагалось пройти 2 теста. Первый тест на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых [2]. Тест позволяет определить основные причины учебного стресса, его проявление и приемы снятия. Результаты проведенного тестирования представлены на диаграммах, и в анализе полученных результатов.

В результате исследования (рис. 1) выясняется, что у студентов-первокурсников на первом месте стоят такие проблемы, как: большие учебные нагрузки, отсутствие учебников, излишне серьёзное отношение к учёбе, нерегулярное питание. Они не умеют организовывать свой режим, недосыпают, не рационально используют дни для отдыха, что ведет к ухудшению работоспособности (рис. 2), т. е. к значительному снижению успеваемости и к возникновению стресса.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

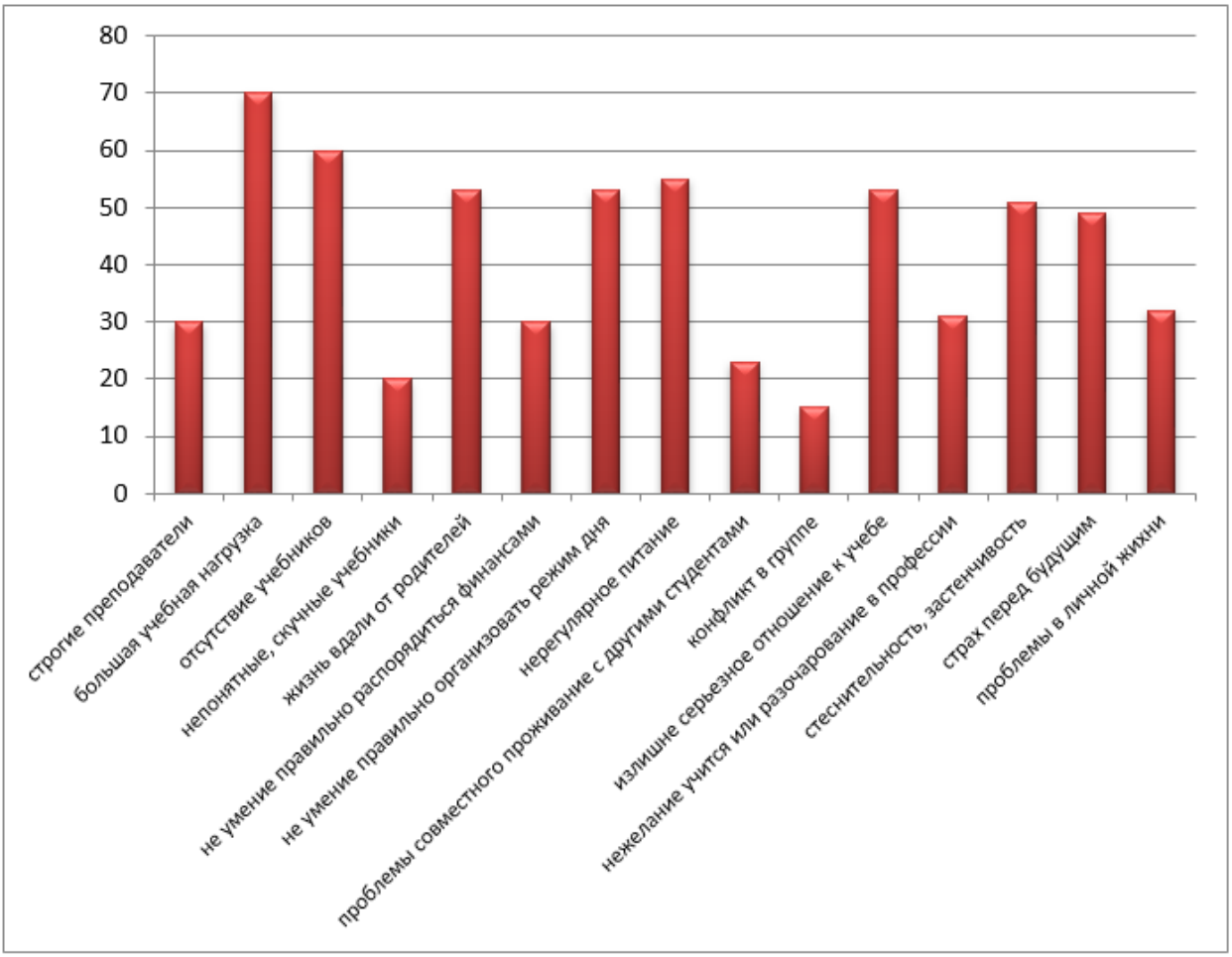

Рис. 1. Результаты тестирования студентов «отдельных проблем в общую картину стресса» в процентах

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

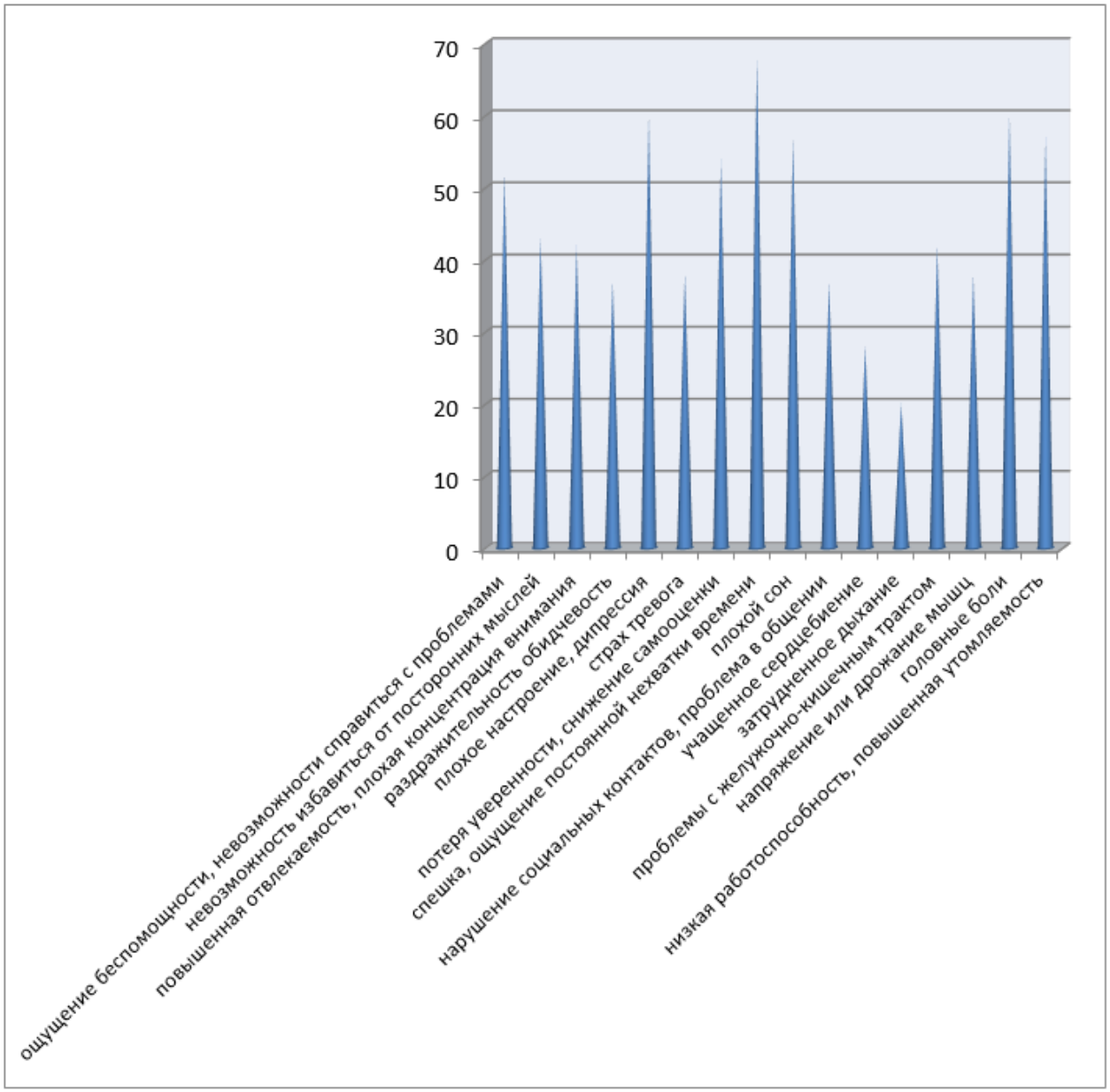

Рис. 2. Проявление стресса в процентах

Полученные данные подтверждают, что ситуация проверки знаний является значительным стрессогенным фактором для появления у студентов таких признаков экзаменационного стресса, как головные боли, учащенное сердцебиение, напряжение и подергивание мышц.

Основными способами снятия стресса (рис. 3) являются: сон (18 респондентов), общение с любимым человеком и друзьями (17 респондентов), физическая нагрузка (17 респондентов) и прогулка на свежем воздухе (15 респондентов). Алкоголь, наркотики респондентами не используются.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

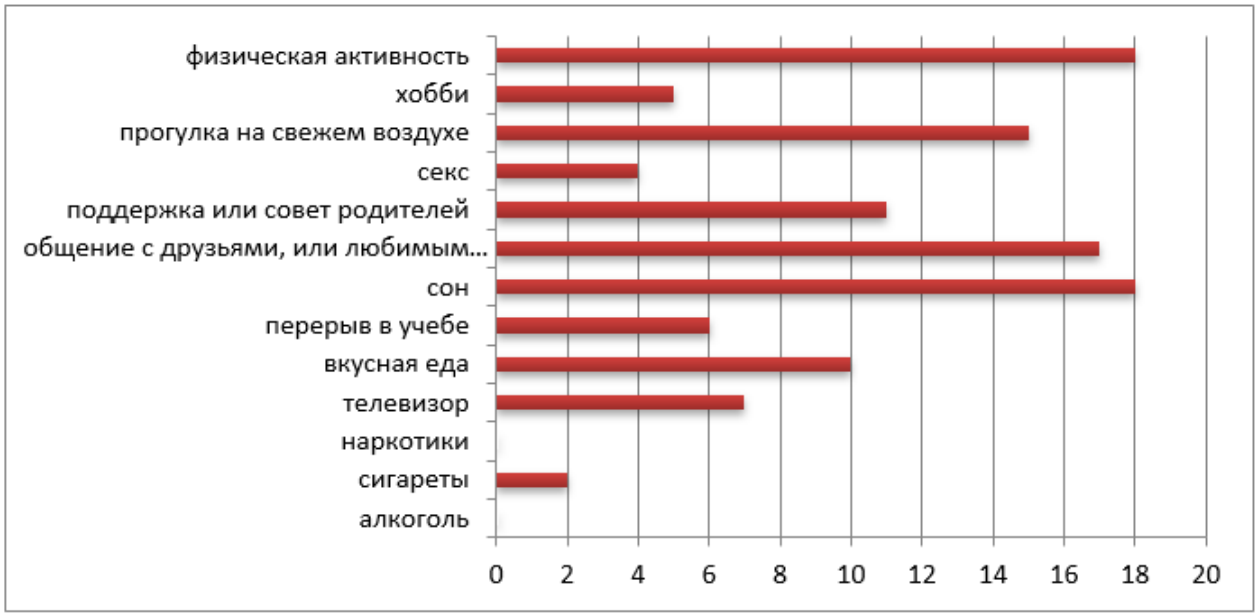

Рис. 3. Приемы снятия стресса

По итогам проведении теста «Самооценка стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона [2] оказалось, что: 2 респондента из 20, набравшие наименьшее количество баллов (от 6,8 – 14,1 баллов), имеют оценку «хорошо» – уровень выше среднего устойчивости к стрессовым ситуациям, 16 респондентов, набравшие 14,2 – 24,1 баллов имеют оценку «удовлетворительно» – средний уровень стрессоустойчивости, который соответствует в меру насыщенной жизни молодых людей и самое большое количество баллов среди тестируемых набрали 2 респондента (от 24,2 – 34,1 баллов), это низкая степень сопротивляемости стрессу, которая говорит о том, что стрессовые ситуации оказывают огромное влияние на жизнь, и студенты им практически не сопротивляются.

Таким образом, в результате исследования были сделаны выводы, что постоянная нехватка времени (не умение рационально использовать его), сопровождающая студенческую жизнь все время обучения, является главным стрессором, который совершенно невозможно избежать, но можно стараться свести его к минимуму. Именно нехватка времени – физиологически самый пагубный фактор, который и приводит к сбою во всей системе организма молодых людей. Стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, по-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тому что от нее зависит не только психическое состояние человека, но и профессиональная и повседневная деятельность [3].

Студенты должны уметь регулировать стресс в учебном процессе. В этом им должны помогать их педагоги, родители и возможно психологи, используя разумный режим двигательной активности. Для этого нужно, чтоб студены, систематически посещали занятия по физической культуре, элективных курсов по физической культуре, различные спортивные секций и тренажерные залы, а также делали зарядку, гуляли на свежем воздухе.

Список литературы

1. Апалькова А.М. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса / А.М. Апалькова, В.В. Полынский, Н.А. Герасимова // Юный ученый. – 2018. – №2. – С. 140–144. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://moluch.ru/young/archive/16/1129/ (дата обращения: 27.11.2019).

2. Психологические тесты [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.no-stress.ru/testy/stress.html

3. Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 2. – С. 21–25 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://e-koncept.ru/2016/46005.htm

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)