

Особенности стрессоустойчивости у студентов различных специальностей

Научный руководитель – Забродина Татьяна Игорьевна

Гринкевич Алина Александровна

Студент (специалист)

Волгоградский институт управления - филиал Российской Академии народного хозяйства и государственной службы при президенте Российской Федерации, Волгоград, Россия

E-mail: alina.grinkevich@mail.ru

В современное время проблема стресса и стрессоустойчивости особенно актуальна в период обучения в ВУЗе. Для будущих профессионалов различных специальностей особое значение приобретает такое качество как стрессоустойчивость - те качества личности, которые позволяют человеку переносить значительные интеллектуальные и эмоциональные перегрузки, обусловленные особенностями профессиональной деятельности, при этом без вреда для своего здоровья и здоровья окружающих.[2]

Поэтому в настоящее время важен вопрос о формировании стрессоустойчивости у студента и сохранение его психического здоровья, ведь именно в период студенчества, особенно в самом его начале, появляются противоречия, основанные на проблемах самоанализа и самооенок, личностных выборов и самоопределений. Таким образом, нами были выделены:

Цель: исследование стрессоустойчивости у студентов различных специальностей.

Объект эмпирического исследования: 30 респондентов (студенты гуманитарных и физико-математических специальностей) в возрасте 18-20 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить психологические особенности стресса у студентов.
2. Определить особенности стрессоустойчивости у студентов различных специальностей, используя пакет диагностических методик, отвечающих целям исследования.
3. Предложить рекомендации по повышению стрессоустойчивости у студентов.

Гипотеза: студенты гуманитарных специальностей менее стрессоустойчивы, чем студенты физико-математических специальностей.

Методики исследования:

1. Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Дж. Тейлору);
2. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона).

Для оценки различий между выборками был применен непараметрический критерий для 2-х независимых выборок U-критерий Манна-Уитни.

По результатам опросника, определяющего склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Дж. Тейлору) мы смогли выяснить, что студенты физико-математических специальностей больше склонны к развитию эустресса, т.е. позитивного стресса. Студенты, обучающиеся в сфере гуманитарных наук более склонны к дистрессу, что может выражаться в повышенной тревоге, напряжении, волнении. Результаты изображены на Диаграмме 1.

По результатам теста самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона) мы выявили схожий результат с предыдущей методикой, т.е. студенты физико-математических специальностей обладают хорошей и удовлетворительной стрессоустойчивостью.

Охарактеризовать такую стрессоустойчивость можно как - здоровую. Студенты гуманитарных специальностей также обладают хорошей и удовлетворительной стрессоустойчивостью. Однако именно у этих студентов был выявлен плохой уровень стрессоустойчивости. Это может выражаться в заметном ухудшении здоровья, эмоциональном истощении, низком самоконтроле, заниженной самооценке. Результаты изображены на Диаграмме 2.

Для оценки различий между выборками нами был применен непараметрический критерий для 2 независимых выборок U-критерий Манна-Уитни. Результаты предложены в таблице 1.

Анализ данных, полученных в результате исследования, позволяет сделать вывод о том, что показатель уровня регуляции в стрессовых ситуациях у студентов гуманитарных специальностей ниже, чем у студентов физико-математических специальностей. Следовательно, студенты, обучающиеся в сфере гуманитарных наук наиболее подвержены стрессу. Исходя из этого, мы доказали выдвинутую нами гипотезу, заявленной в начале работы.

Для того чтобы снизить уровень стресса и повысить стрессоустойчивость у студентов мы предлагаем рекомендации для помощи борьбы со стрессом:

1. Необходимо научиться контролировать себя и свои эмоции.
2. Прогулка на свежем воздухе.
3. Посещение различных культурно-развлекательных мест, например, музеев, кино, театр и др.
4. Общение с друзьями или другой приятной компанией.
5. Хорошим средством против стресса является смех. Он способствует тренировке многих мышц, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон.
6. Средством против стресса также является массаж (самомассаж).
7. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т.д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.
9. Существует ряд упражнений для борьбы со стрессом. К ним относятся:
 - а) релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога);
 - б) концентрирующие упражнения. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня;
 - в) противострессовые дыхательные упражнения [1, 3, 4].

Сформулированные нами советы можно назвать своеобразной «первой помощью», помогающей справиться со стрессом.

Результаты, полученные в ходе исследования, показали, что проблема стресса сложна и многогранна. В течение всего обучения в вузах студенты сталкиваются со стрессом, с которым необходимо уметь справляться, и одна из задач - формирование знаний, умений и навыков его преодоления. Возможно, пути ее решения кроются в мотивации студентов в разработке и внедрении в учебный процесс определенных курсов или тренинговых занятий с целью повышения стрессоустойчивости будущего специалиста, способствующей успешности выполнения различных видов деятельности, что может определить аспекты дальнейшего исследования проблемы.

Источники и литература

- 1) Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2002.
- 2) Левина Н. Л. Особенности стрессоустойчивости у студентов разных медицинских специальностей // Молодой ученый. М., 2019. С. 23-25.
- 3) Рутман Э. М. Как преодолеть стресс. М.: ТОО "ТП", В. Секачев; 1998 г.

4) Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006.

Иллюстрации

Диаграмма 1. Результаты опросника, определяющего склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Дж. Тейлору)



Рис. 1. Диаграмма 1. Результаты опросника, определяющего склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Дж. Тейлору)

Диаграмма 2. Результаты теста самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)



Рис. 2. Диаграмма 2. Результаты теста самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)

Таблица 1. Результаты, полученные с помощью применения непараметрического критерия для 2 независимых выборок U-критерий Манна-Уитни

Ранги

	направление	N	Средний ранг	Сумма рангов
уровень_стресса	физико-математические	15	12,73	191,00
	гуманитарные	15	18,27	274,00
	Всего	30		
уровень_регуляции_в_стрессовой_ситуации	физико-математические	15	12,37	185,50
	гуманитарные	15	18,63	279,50
	Всего	30		

Статистики критерия

	уровень_стресса	уровень_регуляции_в_стрессовой_ситуации
Статистика U Манна-Уитни	71,000	65,500
Статистика W Уилкоксона	191,000	185,500
Z	-1,724	-1,958
Асимпт. знч. (двухсторонняя)	,085	,050
Точная знч. [2*(1-сторонняя_знч.)]	,089a	,050a

a. Не скорректировано на наличие связей.

b. Группирующая переменная: направление

Рис. 3. Таблица 1. Результаты, полученные с помощью применения непараметрического критерия для 2 независимых выборок U-критерий Манна-Уитни