

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ
ГУМАНИТАРНОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ОБУЧЕНИЯ****Щетинина Людмила Михайловна**

студент, Самарский государственный социально-педагогический университет, РФ, г. Самара

Еремина Наталья Юрьевна

научный руководитель,

В жизни современного студента существует множество стрессовых ситуаций, например, адаптация к новому учебному пространству, зачетно-экзаменационная сессия, а также самоопределение в будущей профессии. Для студента, который регулярно переживает стресс, его последствия составляют большую угрозу для психического здоровья. Огромную роль здесь играет возраст самого студента, ведь юность – это такой период жизни, при котором индивидуальные ресурсы представляются неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к здоровью преобладает над заботой о нем.

Стрессоустойчивость можно рассмотреть, как совокупность личностных качеств, которые позволяют человеку перенести существенные интеллектуальные, эмоциональные и волевые перегрузки. Данные перегрузки обусловлены особенностями профессиональной деятельности, а также отсутствием вредных последствий в деятельности для окружающих и своего здоровья. При этом возможно искусственное занижение уровня восприимчивости к внешним раздражителям, которое сопряженно с данным качеством, которое может привести к равнодушию, чуждости и отсутствию сильных эмоций – эти свойства, приводящие к отрицательным результатам не только в учебной деятельности, но и в профессиональной деятельности человека. Данный подход к стрессоустойчивости даёт возможность сказать о ней, как о динамическом качестве личности, которое можно совершенствовать в процессе деятельности, а также при помощи психологических тренингов. По этой причине на первый план выходит забота о формировании стрессоустойчивости человека и сохранении психического здоровья.

В современной научной отечественной литературе проблему стрессоустойчивости разрабатывали такие ученые, как Л.М. Аболин, А.П. Акимова, А.Ю. Малинова, А.А. Баранов, Б.Х. Варданян, В. А. Бодров, М.Ю. Денисов, И.Т. В. Куликов, А.В. Махнач, А. Либина, Ф.З. Меерсон, Л. А. Китаев-Смык, А. А. Реан, А. Рейковский, С. В. Субботин и др [8].

В своем исследовании мы поставили задачу изучить феномен стрессоустойчивости в учебной деятельности у студентов и провести сравнительный анализ ее показателей у обучающихся разной направленности обучения.

Исследование было проведено на базах Самарского государственного социально-педагогического университета, Самарского государственного медицинского университета, Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана, Оренбургский институт (филиал) федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего учебного заведения «Московский государственный юридический университет им. О.Е. Кутафина». В исследование приняли участие 108 студентов различных вузов. В качестве испытуемых выступили 108 студентов педагогического, технического, медицинского и юридического университетов.

В связи с этим возникает целая совокупность проблем по этому поводу:

- появление дисгармоничных и деформирующих компонентов, негативно влияющих на качество жизни студента, ведущих к стрессу;
- возникновение стрессовых ситуаций в учебной деятельности;
- несформированность концепций образовательного процесса, способствующих формированию стрессоустойчивости студентов [5].

С помощью теста самооценки стрессоустойчивости С.Коухена и Г.Виллиансона, мы определили уровень стрессоустойчивости у студентов, а также выявили различия в ее показателях у обучающихся педагогической, технической, медицинской и юридической направленности. Так, например, самооценка стрессоустойчивости у студентов педагогических, технических и медицинских университетов схожи, а результаты юридической академии отличаются от них. Полученные результаты представлены в диаграмме 1.

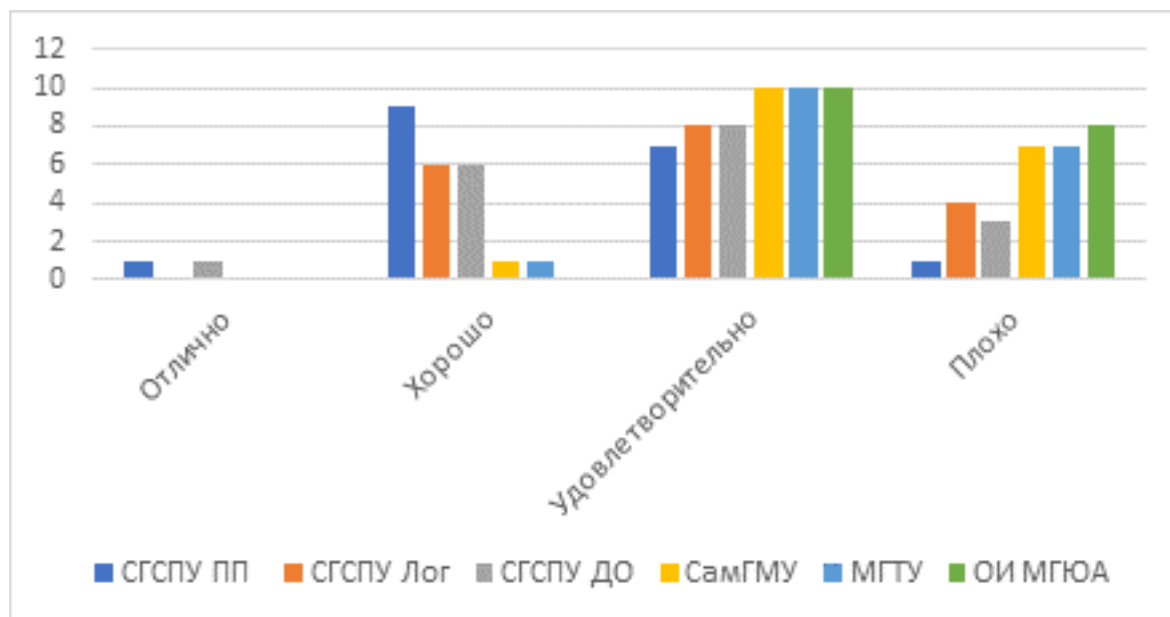


Рисунок 1. Результаты теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона

Согласно результатам исследования теста на учебный стресс по всем направленностям обучения мы можем констатировать, что у 59% испытуемых наблюдается повышенная чувствительность к стрессу, у 18% была выявлена норма, 19% высокая чувствительность к стрессу и у 2% испытуемых наблюдается чувствительность к стрессу ниже нормы. Количественные показатели по вузам показали, что у студентов медицинского университета отмечается высокий процент высокой чувствительности к стрессу, а наиболее устойчивыми к стрессу являются студенты технического университета. Данные по университетам представлены в диаграмме 2.



Рисунок 2. Общие результаты диагностики «Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых»

Результаты исследования по опроснику «Копинг-тест» Лазаруса показали, что 73% испытуемых выбирают самоконтроль, 68% - принятие ответственности и 51% - конфронтационную копинг - стратегию. По вузам это выглядит следующим образом: основной копинг-стратегий для студентов педагогического университета, технического университета и юридической академии является самоконтроль, а для медицинского университета - принятие ответственности. Конфронтационная стратегия поведения среди испытуемых встречается реже всего. На диаграмме 3 представлены выявленные способы совладающего поведения у студентов разной направленности обучения.



Рисунок 3. Основные способы совладающего поведения

Выявленные различия между группами по выраженности стрессоустойчивости были

подтверждены методами математической статистики. Таким образом, можно предположить, что уровень стрессоустойчивости у студентов зависит как от проведения промежуточной аттестации, так и от направленности обучения студентов.

Список литературы:

1. Видула Бал, Майкл Кэмпбелл, Шарон Макдауэлл-Ларсен Усиливаем стрессоустойчивость. Как успешно нейтрализовать негативный стресс. - Москва, 2012. - 112с.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. М, 2012. 125 с
3. Щербатых, Ю.В. Психология стресса/ Ю.В. Щербатых. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. – 304 с.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции СПб.: Питер, 2006. С. 76-78, 161-171, 200-202.