

УДК 159.9.07

Кравчук А.А.

студент

Слюсарева М.А

студент

Прохненко А.В.

студент

Кубанского государственного университета

Kravchuk A. A.

student

Slyusareva M. A.

student

Prokhnenko A.V.

student

Kuban state University

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ
СТРУССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ
СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.**

**PSYCHOLOGICAL FEATURES OF THE MANIFESTATION OF STRESS
RESISTANCE OF STUDENTS OF VARIOUS SPECIALTIES**

Аннотация: Статья посвящена исследованию стрессоустойчивости у студентов разных специальностей. Методологическую и теоретическую основу исследования составили труды таких выдающихся отечественных ученых как В.А. Абабков, Л.М. Аболин, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, Л.Г. Дикая, П.Б. Зильберман, О.А. Конопкин, Б.Г. Ананьева, Б.А. Вяткина, в работах которых была раскрыта специфика развития стрессоустойчивости студентов. Актуальность исследования состоит

в уточнении и описании стрессоустойчивости у студентов разных специальностей. Целью исследования являлось изучение особенностей проявления стрессоустойчивости студентов разных специальностей факультета педагогики, психологии и коммуникативистики. Мы предполагали, что уровень стрессоустойчивости студентов, обучающихся на разных специальностях имеют незначительные различия.

В процессе исследования уровня стрессоустойчивости студентов разных специальностей использовались: теоретический анализ, опрос, качественный и количественный анализ данных, методы статистической обработки данных (U-критерий Манна-Уитни). Исследование проводилось на базе Кубанского государственного университета, в качестве респондентов исследования выступали студенты 3 курса: направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Технологическое образование, Физика), в количестве 40 человек; направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, в количестве 40 человек.

Abstract: the Article is devoted to the study of stress tolerance in students of different specialties. The methodological and theoretical basis of the research is based on the works of such outstanding Russian scientists as V. A. Ababkov, L. M. Abolin, A. A. Baranov, V. A. Bodrov, B. H. Vardanyan, M. Yu. Denisov, L. G. Dikaya, P. B. Zilberman, O. A. Konopkin, B. G. Ananyev, B. A. Vyatkin, whose works revealed the specifics of the development of students ' stress tolerance. The relevance of the study is to clarify and describe the stress resistance of students of different specialties. The purpose of the study was to study the features of stress tolerance of students of different specialties of the faculty of pedagogy, psychology and communication studies. We assumed that the level of stress tolerance of students studying in different specialties have minor differences.

In the process of studying the level of stress resistance of students of different specialties, the following methods were used: theoretical analysis, survey, and qualitative analysis.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, студенты, факторы, специальность, стресс.

Keywords: stress tolerance, students, factors, specialty, stress.

Современная жизнь, увеличенный поток объема информации, нестабильность в экономике, эмоционально-физические перегрузки и другие факторы современного общества – это лишь наименьшая часть негативного воздействия, ощущаемое ежедневно каждым человеком. Современное общество создает повышенные требования к стрессоустойчивости личности человека. Современная проблема изучения стресса в последние годы стала одной из актуальных тем в мировой психологической и педагогической науке и практике. В настоящих современных условиях жизни человека, стресс присутствует во всех сферах его жизни. Стрессовые ситуации оказывают большое влияние на поведение человека, его работоспособность и физическое здоровье, на его взаимоотношения с окружающими людьми и отношения в семье.

Стрессоустойчивость является компонентом психического здоровья людей, и каждого человека в целом и определяет важнейший фактор социальной стабильности. Возрастающие нагрузки на психику человека негативно влияют на современного студента, тем самым приводя его к состоянию эмоционального напряжения, которое потом является одним из серьезных факторов развития различных заболеваний как хронических, так и приобретенных. Сегодня, для человека на передний план выходит забота о сохранении своего психического, физического здоровья и формировании стрессоустойчивости организма в целом. Психическое здоровье, это путь к уверенной в себе личности. Без внутренних конфликтов, личности, живущей в гармонии с собой и внешней средой обитания. На этом не простом пути развития, человеку необходимо познать свои особенности психики. Это может позволить укреплять здоровье и предупредить возникновение болезней и самосовершенствоваться.

Стрессоустойчивость как защита своего физического и психического здоровья от влияния факторов стресса, во многом зависит от самого человека, его желания и умения пользоваться теми или иными методами и приёмами саморегуляции.

Стресс является неотъемлемой частью повседневной жизни студента. Правильно организованная образовательно-педагогическая деятельность, с учетом специфики обучения также может способствовать оптимизации эмоционального состояния студентов.

В обычной жизни под состоянием стресса мы понимаем состояние психологического и психоэмоционального напряжения. Ответной реакцией на стресс, будет возникать у человека в нормальных условиях чувство страха и тревоги, которое является защитным механизмом организма, такое состояние в организме возникает практически всегда, когда есть реакция на стрессовую ситуацию. Для стресса не имеет значения положительная или отрицательная ситуация происходит, большое влияние оказывает сила стимулирующего фактора стресса. Противостояние эмоциональному и психологическому состоянию стресса, характерно для студентов, имеющих высокую эмоционально-волевою стабильную эмоциональную устойчивость, по повышению уровня стрессоустойчивости актуальными являются различные формы работы.

В процессе исследования нами был проведён эмпирический анализ для выявления особенностей проявления стрессоустойчивости студентов разных специальностей факультета педагогики, психологии и коммуникативистики. Цель анализа заключалась в том, чтобы проверить наличие особенностей проявления стрессоустойчивости студентов разных специальностей. Респондентами стали 80 студентов 3 курсов разных направлений обучения, в возрасте от 19-21 года.

В ходе исследования проверялось предположение о том, что уровень стрессоустойчивости студентов, обучающихся на разных специальностях имеют незначительные различия. Выступает следующее предположение о

том, что уровень стрессоустойчивости будет выше у студентов направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, чем у студентов направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование.

Для проведения исследования были выбраны две диагностические методики: тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых (используемый тест позволяет нам выявить основные причины учебного стресса, определить, в чем же проявляется сам стресс; опросник «Способы совладающего поведения» Т.А. Крюковой (данный опросник дал нам возможность узнать и изучить способы которые используют студенты разных специальностей для того, чтобы преодолеть различного рода эмоциональные, психологические и жизненные трудности, полученные данные, позволили нам вывести средние значения по каждому показателю у студентов обеих групп); тест самооценки стрессоустойчивости, разработанный С. Коухеном, Г. Виллиансоном (данный тест позволяет определить уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям у респондентов). Для статистического анализа использовался U-критерий Манна-Уитни.

В результате проведенного исследования было установлено, что уровень стрессоустойчивости студентов, обучающихся на разных специальностях имеют незначительные различия. Мы выявили, что основными причинами стресса являются: высокая учебная нагрузка, не правильно организованный режим питания и режим дня. Можно сделать так же выводы, что студенты, вне зависимости от направления обучения, адаптируясь к процессу подготовки к выполнению своей профессиональной деятельности, часто испытывают стресс. Действие стресса безусловно сказывается на их взаимодействии с одноклассниками, преподавателями и в целом сказывается на успешности профессиональной подготовки. Не выдерживая нагрузок, студенты бросают обучение. Для того чтобы найти баланс между эффективным и продуктивным профессиональным обучением, и психическими ресурсами студентов, им необходим достаточно высокий уровень стрессоустойчивости. Потому как стрессоустойчивость, является

важнейшим условием благополучной адаптации к процессу профессиональной подготовки и дальнейшей профессиональной деятельности. Таким образом, цель нашего исследования достигнута. Гипотеза, выдвинутая нами ранее, утверждающая и предполагающая о том, что уровень стрессоустойчивости студентов, обучающихся на разных специальностях имеют незначительные различия, нами подтвердилась. Уровень стрессоустойчивости будет выше у студентов направления подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование, чем у студентов направления подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки – Технологическое образование, Физика).

Использованные источники:

1. Баранов, А.А. Стрессоустойчивость в структуре личности и деятельности учителей высокого и низкого профессионального мастерства / дис. канд. психол. наук. – Ижевск, 2004. – 217 с.
2. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление: учебное пособ. для студ. вузов / В. А. Бодров – Москва : «Прогресс», 2006. – 528 с.
3. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. Практикум стрессменеджмент. – СПб.: Питер, 2009 – 124 с.
4. Дарвиш, О.Б. Возрастная психология: учеб. Пособие для студ. вузов / О.Б. Дарвиш; Под ред. В. Е. Ключко. – Москва: КДУ, Владос – Пр., 2013. – 264с.
5. Руденский, Е. В. Психология ненормативного развития личности : учебное пособие для вузов / Е. В. Руденский. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 177 с.