

УДК 159.96

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ

*А.Д. Дранговская, 3 курс
Научный руководитель – В.Л. Лозицкий, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Данная статья является непосредственным продолжением работы [7, с. 336-337], в которой была произведена оценка уровня стрессоустойчивости студентов, а так же определена методика преодоления негатив-

ных эмоциональных состояний тревожности, стресса и дистресса у студентов экономических специальностей.

На протяжении всей жизнедеятельности человека ему сопутствуют стрессы – состояния напряжения, возникающие под влиянием сильных воздействий той или иной природы и причинности. Стресс, испытываемый студентами, сказывается на их успехах в усвоении материалов, снижает их успеваемость. В связи с этим, представляется актуальным произвести анализ состояния стрессоустойчивости студентов для разработки способов коррекции их успеваемости. Наукой накоплен определенный опыт рассмотрения актуализируемой нами проблемы-исследования. Крупнейшие специалисты в данной области - А.Адлер, Д.Айке, К.Юнг, Г.Селье [1; 2; 3; 4].

Стрессоустойчивость - совокупность личностных качеств, позволяющих работнику переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья [6].

Цель нашего исследования состояла в рассмотрении взаимосвязи между стрессоустойчивостью и успеваемостью на примере студентов экономических специальностей. Мы выдвинули следующие гипотезы:

1. Стрессоустойчивость студентов первого курса ниже, чем у студентов старших курсов.
2. Стрессоустойчивость у студентов с высокой успеваемостью выше, чем у других (в данной выборке автор учитывает студентов со средним баллом выше 8(восьми), как отличников).

Для проверки данных гипотез мы провели социо-психологическое исследование в виде анкетирования. Оно проводилось среди студентов ПолесГУ 1-3 курсов дневной формы обучения. В целом в эксперименте было задействовано более 250 человек. Данная числовая выборка позволяет несколько минимизировать погрешность определяемых результатов.

Предложенная респондентам анкета состоит из двух частей: первая часть содержит данные регистрационного характера (возраст, группа, факультет, форма обучения). Эти данные дали нам возможность сгруппировать респондентов в различные социологические группы. Во второй части анкеты респондентам предложено пройти тест Холмса и Раэ, содержащий 43 пункта [5, с. 254].

Студенты, принимающие участие в опросе должны были отметить галочками события, происходившие с ними за последний год, причем количество галочек соответствует количеству случившихся событий. Каждому событию соответствует определенное количество баллов, которое, после прохождения теста, суммируется. Обработка и интерпретация результатов теста подсчитывались следующим образом: студенты, набравшие до 199 баллов, имеют высокую стрессоустойчивость. Студенты, чьи баллы от 200 до 299, имеют пороговую сопротивляемость стрессу. Степень сопротивляемости стрессу у студентов, набравших от 300 баллов и выше, очень низкая.

Обработка результатов исследования проходила в два этапа. На первом анкеты были сгруппированы по среднему баллу за последнюю сессию, на втором этапе данные обрабатывались с помощью Microsoft Excel. Для каждой категории успеваемости был рассчитан средний показатель стрессоустойчивости.

По результатам обработки стало известно следующее:

1. Наблюдается тенденция к повышению уровня стрессоустойчивости в зависимости от старшинства курса.
2. Студенты с высокой успеваемостью имеют наиболее высокую стрессовую нагрузку и слабую сопротивляемость стрессам.

Меньшая стрессоустойчивость студентов младших курсов связана с необходимостью их привыкания к учебному процессу университета после окончания школы.

Результаты проведенного исследования подтверждают нашу гипотезу о том, что стрессоустойчивость студентов первого курса ниже, чем у студентов старших курсов. Вторая гипотеза не нашла подтверждения в результате исследования, т.к. было выявлено, что успевающие студенты более других испытывают нервное истощение.

Практической рекомендацией, следующей из результатов нашего исследования, является обоснование необходимости учёта высокой чувствительности студентов младших курсов и студентов-отличников при организации учебного процесса.

Список использованных источников

1. Адлер, А. Понять природу человека / А. Адлер. – СПб.: Академический проект, 1997. – 256 с.
2. Айке, Д. Страх / Д. Айке. – СПб.: Питер, 2001. – 127 с.
3. Юнг, К.Г. Психология бессознательного / К.Г. Юнг. – М.: Канон, 1996. – 397 с.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 123 с.
5. Психологические тесты для психологов, педагогов, кадровиков / сост. Н.Ф. Гребень. – Минск: Современная школа, 2011. – 480 с.
6. Национальная энциклопедическая служба [Электронный ресурс] / Словарь по профориентации и психологической поддержке. – Москва, 2009. Режим доступа: <http://vocabulary.ru/dictionary/27/word/stresoustoichivost>. – Дата доступа 10.03.2015.
7. Научный потенциал молодежи – будущему Беларуси: материалы VIII международной молодежной научно-практической конференции, УО «Полесский государственный университет», г. Пинск, 4 апреля 2014 г.: в 2-х ч. Ч. 2 / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2014. – 406 с.