

# Исследование стессоустойчивости студентов технического университета

УДК 159.98  
DOI 10.31483/г-32843

Аннотация

**Толкач Ирина Фёдоровна** – канд. искусствоведения, доцент УО «Белорусский государственный аграрный технический университет», Республика Беларусь, Минск.

*Статья посвящена изучению стрессоустойчивости студентов технических специальностей. Прослежены особенности реакций студентов на жизненные обстоятельства. Определены ситуации, усложняющие стрессовое состояние студентов. Показаны склонности студентов к психосоматическим заболеваниям. Рассмотрены деструктивные приемы снятия стресса. Раскрыты конструктивные приемы преодоления стресса. Выявлен находящийся в пределах нормы, однако, приближенный к повышенной чувствительности к стрессам, уровень стрессоустойчивости студентов.*

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, студенты технического университета.

## Техніка універсітэцёнчэ вёренекеен студэнтсен пайшархану чатамляхне тэпчэні

Аннотаци

*Статьяна техника спецыяльнасьце вёренекеен студэнтсен пайшархану (стресс) чатамляхне тэпчэсине халаланя. Студэнтсем пурнайсан ку е вал лару-тэраўвэчэ хэйсене епле тыткаланин тэрлэ уйрамляхне пэхса тухна. Студэнтсен пайшархану туйамне йыварла-такан пурнай лару-тэраўвэне тупса палартна. Студэнт йышэчэ тэл пулакан психопатые чирлес туртаман ку е вал уйрамляхне катартна. Пайшарханява сирсе яма уса куракан сиенлэ мелсене пэхса тухна. Стрэсран хаталма пулайшакан витэмлэ мелсене аплантарна. Норма шайэчэ тэракан, анчах унтан иртсе кайма пуларакан пайшархану чатамляхне катартна.*

**Тэп сáмахсем:** пайшархану (стресс), пайшархану чатамляхэ, техника універсітэчэен студэнтсэсем.

**Толкач Ирина Федоровна** – ўнер пёлёвэн к-чэ, Беларусь патшалэх аграри техника універсітэчэен доцэчэ, Беларусь Рэспублікі, Мінск.

## The research of stress-resistance of students of the technical university

Abstract

**Tolkach Irina Fedorovna** – candidate of art criticism, associate professor at the OE «Belarusian State Agrarian Technical University», Republic of Belarus, Minsk.

*The article is devoted to the study of stress resistance of students of technical specialties. Features of the reactions of students to the circumstances of life are traced. The situations that complicate the stress state of students are indicated. The propensities of students to psychosomatic diseases are shown. Destructive methods of stress relief are considered. Constructive methods of overcoming stress are revealed. The level of stress resistance of students, which is within normal limits, but close to increased sensitivity to stress, is revealed.*

**Keywords:** stress, stress-resistance, students of the technical university.

При подготовке высокопрофессиональных, конкурентоспособных специалистов одной из важнейших профессиональных характеристик необходимых для современных социально-экономических условий является стрессоустойчивость. Под стрессоустойчивостью понимается совокупность качеств личности, которые позволяют переносить значительные перегрузки [2], а также устойчивое поведение человека в условиях стресса [1, с. 298]. Стрессоустойчивость означает стабильность психики и функций организма при стрессе, сопротивляемость и толерантность к экстремальным воздействиям, функциональную приспособляемость к жизни и деятельности в стрессовых ситуациях, а также способность компенсировать функциональные нарушения при воздействии стрессоров [1, с. 301–302]. Актуализация и исследование данных личностных качеств во время обучения в вузе требует более пристального внимания со стороны профессорско-преподавательского состава. Это позволит их своевременно формировать, регулировать и корректировать.

Изучение стрессоустойчивости студентов прово-

дилось с помощью тестирования. «Тест на стрессоустойчивость» [3, с. 200–203] содержит ряд ситуаций, событий, которые оцениваются студентами от 1 до 10 баллов, и позволяет выявить особенности устойчивости к стрессам по пяти шкалам. В исследовании приняли участие 20 студентов специальности «Метрология, стандартизация и сертификация» Белорусского государственного аграрного технического университета.

Данные первой шкалы дают информацию о реакции студентов на определенные обстоятельства, на которые они не могут повлиять. Среднее значение по первой шкале составляет 27,65 балла и находится в границах средних показателей (от 15 до 30 баллов). Так, студентов мало беспокоит внезапно испортившаяся погода, дождь, снег (среднее значение 3,95 балла). В малой степени задевает респондентов администрация, депутаты, правительство (среднее значение 4,3 балла). Несколько больше их волнуют высокие цены на транспорт, продукты, одежду (среднее значение 5,5 балла). Еще больше переживаний вызывают у студентов строгие преподаватели, родители, начальники (среднее значение 6,8 балла). Наибольшее беспокойство и напря-

жение вызывают у опрашиваемых машины, которые образуют их грязью (среднее значение 7,1 балла).

Результаты второй шкалы показывают склонность студентов все усложнять, что может привести к стрессу. Среднее значение по данной шкале 22,8 балла находится в пределах средних показателей (от 14 до 25 баллов). В меньшей степени студенты склонны предаваться пессимизму, у них отсутствует тенденция видеть все в черных тонах и отмечать в происходящем только негативные черты (среднее значение 3,45 балла). Незначительно беспокоит респондентов их будущее, а также возможные проблемы и неприятности (среднее значение 4,55 балла). Нечасто тревожит опрашиваемых студентов плохой, беспокойный сон (среднее значение 4,6 балла). Стеснительность, застенчивость и робость студентов не является причиной для усложнения жизненных ситуаций (среднее значение 4,7 балла). В большей степени у студентов присутствует такое качество как излишне серьезное отношение к жизни, к учебе, к работе (среднее значение 5,5 балла).

Данные третьей шкалы дают нам информацию о предрасположенности студентов к психосоматическим заболеваниям. Средние показатели по этой шкале колеблются от 12 до 28 баллов. Студенты показали среднее значение 19,35 баллов. Меньшее количество проблем у студентов с желудочно-кишечным трактом (среднее значение 3,15 балла), затрудненным дыханием (среднее значение 3,3 балла). Их также мало беспокоят боли в сердце и учащенное сердцебиение (среднее значение 4,15 балла), напряжение и дрожание мышц (среднее значение 4,25 балла). Немного чаще респонденты отмечают наличие головных болей и повышенной утомляемости (среднее значение 4,5).

Четвертая шкала показывает, насколько характерно для студентов применение деструктивных способов преодоления стресса. Среднее значение по данной шкале 20,1 балла при средних показателях от 10 до 22 баллов. При этом, в меньшей степени студенты для снятия стресса используют телевизор (среднее значение 3,05 балла) и алкоголь (среднее значение 3,25 балла). Также редко для снятия стресса респонденты употребляют алкоголь (0,85 балла). Гораздо в большей степени студенты склонны использовать вкусную еду как противострессовое средство (среднее значение 6,2 балла).

Результаты пятой шкалы дают нам представление о конструктивных способах преодоления стрессов студентами. Среднее значение в группе по данной шкале 27,25 балла. Средние показатели варьируются от 23

до 35 баллов. Меньше всего для преодоления стресса студенты используют физическую активность (бег, плавание, лыжи, коньки, ролики, тренажеры, занятия в спортивных секциях) (среднее значение 4,85 балла). Недостаточно используются респондентами общение с друзьями либо с любимыми людьми (среднее значение 5,45 балла). Также в процессе борьбы со стрессом студенты мало анализируют сложившуюся ситуацию и не ищут альтернативных вариантов снятия стресса (среднее значение 5,5 балла). Не в полной мере пробуют студенты изменить свое поведение в период стресса (среднее значение 5,65 балла). Немного чаще студенты используют для снятия стресса сон, отдых и смену деятельности (среднее значение 5,8 балла).

Оценивая уровень постоянного стресса за последние три года, половина опрашиваемых студентов (50%) оценивают его как не изменившийся. Незначительно возросшим считают стресс в их жизни 30% студентов. 15% студентов отмечает, что постоянный стресс в последнее время значительно увеличился. И лишь 5% студентов считает, что постоянный стресс в их жизни значительно уменьшился.

В целом, базовый показатель стрессочувствительности, или предрасположенности к стрессам, 89,9 балла находится в пределах удовлетворительных значений. Динамическая чувствительность к стрессам, показывающая способность студентов сопротивляться стрессам с помощью адекватного поведения, также находится в пределах нормы (62,65 балла). Итоговый показатель стрессочувствительности по группе – 67,65 балла. Это значение тоже располагается в пределах нормы.

Обобщая вышесказанное, следует отметить, что результаты студентов по всем шкалам находятся в пределах средних показателей. Более благополучная ситуация в группе респондентов относительно применения конструктивных приемов преодоления стресса и предрасположенности к психосоматическим заболеваниям. Вместе с тем, по первой, второй и четвертой шкалам отчетливо наблюдается тенденция приближения к верхнему порогу, что означает повышенную чувствительность студентов к стрессу. Внешние обстоятельства, склонность к неоправданному усложнению и деструктивные приемы снятия стресса, в связи с этим, вызывают большие опасения. Научение студентов во время обучения в вузе различным копинг-стратегиям позволит минимизировать воздействие на них стресса и сохранять не только целостность организма и личности, но и профессиональный уровень при решении задач.

### Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Секач М.Ф. Психическая устойчивость человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://diss.seluk.ru/monografiya/1123997-8-mf-sekach-psiicheskaya-ustoychivost-cheloveka-monografiya-moskva-2013-udk-1599-bbk-8852-sekach-psiicheskaya-ustoychivost-cheloveka.php> (дата обращения: 24.05.2019).
3. Щербатых Е.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

### References

1. Bodrov, V. A. (2006). *Psikhologicheskii stress: razvitie i preodolenie.*, 528. M.: PER SE.
2. Sekach, M. F. *Psikhicheskaiia ustoichivost' cheloveka*. Retrieved from <http://diss.seluk.ru/monografiya/1123997-8-mf-sekach-psiicheskaya-ustoychivost-cheloveka-monografiya-moskva-2013-udk-1599-bbk-8852-sekach-psiicheskaya-ustoychivost-cheloveka.php>
3. Shcherbatykh, E. V. (2006). *Psikhologiya stressa i metody korrektsii.*, 256. SPb.: Piter.