

ID: 2016-01-8-T-5926

Тезис

Киселева А.Ю., Фадеева Д.А.

Сравнение уровня стрессоустойчивости студентов 1 и 3 курсов Вятского техникума экономики, статистики и информатики*ГБОУ ВПО Кировская ГМА Минздрава России*

Жизнь студента наполнена напряжением, волнительными ситуациями и переживаниями. Конкретными причинами стресса для студентов учебных заведений может стать недостаток сна; несданные во время и незащищенные лабораторные работы; не выполненные или выполненные неправильно расчетно-графические задания; большое количество пропусков по какому-либо предмету; отсутствие на нужный момент курсовой работы или проекта по дисциплине; недостаточно полные знания по дисциплине; плохая успеваемость по определенной дисциплине. Мнение о том, что все болезни происходят «от нервов» признается справедливым и в научном обществе, и среди обывателей. Поэтому каждый студент должен помнить о необходимости сохранения душевного равновесия, особенно во время сессии.

Цель исследования: сравнить уровень стрессоустойчивости студентов 1 и 3 курсов Вятского техникума экономики, статистики и информатики.

Задачи исследования:

- Изучить уровень стрессоустойчивости студентов 1 курса Вятского техникума экономики, статистики и информатики
- Изучить уровень стрессоустойчивости студентов 3 курса Вятского техникума экономики, статистики и информатики.

Материал и методы. Исследование проводилось в октябре 2015 года на базе КОГОАУ СПО Вятского техникума экономики, статистики и информатики. В качестве респондентов выступили студенты 1 и 3 курсов. Всего опрошено 60 человек, из них 30 студентов 1 курса в возрасте 16 лет ($\pm 0,718$) и 30 студентов 3 курса в возрасте 18 лет ($\pm 1,96$). Для исследования использовались тесты профессора психологии Воронежского филиала Московского гуманитарно-экономического института Ю.В.Щербатых: Тест на стрессоустойчивость; Тест на учебный стресс. Полученные в ходе анкетирования данные обработаны с помощью программы Microsoft Excel и программы БИОСТАТ.

Результаты. В результате проведенного анкетирования было выявлено, что: 1) студенты 1 курса больше подвержены учебному стрессу, а также менее стрессоустойчивы, так как учеба в СУЗе значительно отличается от учебы в школе, а также влияет тот факт, что многие начали самостоятельную жизнь вдали от родителей. В ходе исследования выяснилось, что их больше волнуют: высокие цены на одежду и продукты, строгие преподаватели. 2) студенты 3 курса менее подвержены учебному стрессу и более стрессоустойчивы. В отличие от 1 курса их беспокоят: проблемы с учебой, дальнейшее будущее, проблемы в коллективе и для снятия стресса они используют алкоголь и сигареты.

Заключение. Наши предложения по снижению стрессоустойчивости у студентов: 1. организация культурно-массовых мероприятий: совместный выход на каток, кино; своя команда КВН; выезд на природу. 2. возможность обеденного перерыва, обеспечить в расписании окно для обеда. 3. правильное составление расписания

Ключевые слова: стрессоустойчивость, студенты