Питеркина М.В., Гирфанутдинов А.А.

Оценка стрессоустойчивости студентов первого курса технологического вуза

*Казанский национальный исследовательский технологический университет
(Россия, Казань)*

doi 10.18411/sciencepublic-04-07-2020-06

idsp sciencepublic-04-07-2020-06

В настоящее время трудно быть защищенным от стрессов, а тем более студенты-первокурсники. Для них возникновение стрессовых ситуаций – это вступительные экзамены, недосыпание, у многих отрыв от родителей, смена места жительства (переезд в общежитие), подготовка к первой сессии.

Ученые утверждают, что стресс – причина многих заболеваний, которые вредят здоровью молодого человека.

Среди большого количества способов борьбы со стрессом, одними из наиболее эффективных для молодых людей являются физические упражнения, при этом достаточно просто посещать занятия элективных курсов по физической культуре.

Многие исследователи отмечают, что большое влияние на характер реакций, которые демонстрирует человек в условиях эмоционального стресса, оказывает структура самооценки личности. Развитие у студентов умения самоконтроля, управлять факторами, вызывающими стресс, является наиважнейшей задачей [1].

Нами проведено исследование стрессоустойчивости к различным факторам и событиям у студентов первого курса КНИТУ отделения единоборств. Возраст участников 18-20 лет, пол – мужской; количество респондентов – 34 человека.

Студентам предлагалось пройти тест «Самооценка стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона [2].

Опросник состоит из 10 утверждений. Испытуемым следует отвечать на все пункты, даже если данное утверждение к ним вообще не относится. Оценки: Никогда – 0, Почти никогда – 1, Иногда – 2, Довольно часто – 3, Очень часто – 4.

По итогам проведения теста оказалось, что: всего 3 респондента из 34, набравшие наименьшее количество баллов (от 6,8 – 14,1 баллов), имеют оценку «хорошо» - показатель выше среднего устойчивости к стрессовым ситуациям, 23 респондента, набравшие 14,2 – 24,1 баллов имеют оценку «удовлетворительно» – средний уровень стрессоустойчивости, при котором студент способен разумно оценить проблемы и ищет пути их преодоления. Наибольшее количество баллов набрали 8 респондентов (от 24,2 – 34,1 баллов), это низкий уровень сопротивляемости стрессу, который характерен для тревожных студентов с повышенным эмоциональным фоном. Молодые люди не видят выхода из ситуации, тяжело предпринимают действия для предотвращения последствий стресса.

Таким образом, результаты исследования показывают, что стрессоустойчивость личности играет важную роль в преодолении стресса, потому что от нее зависит не только психическое состояние человека, но и профессиональная и повседневная деятельность [3].

Студенты должны уметь регулировать стресс в учебном процессе. Для этого нужно, чтоб студенты, систематически посещали занятия по физической культуре, элективных курсов по физической культуре. При правильном подборе упражнений с учетом индивидуальных особенностей преподаватель может воздействовать на студентов, способствуя формированию их конкретных психофизиологических качеств. В упражнениях, преодолевая сопротивление, поможет сформировать установку на преодоление трудностей в учебе. На занятиях единоборствами студенты могут выплеснуть всю свою негативную энергию, этим снижая уровень агрессии. Снимая стресс, таким образом, они повышают самооценку, учатся управлять своим разумом и телом. Большую долю внимания следует уделять упражнениям на развитие

координационных способностей, на равновесие, все это поможет студентам улучшить концентрацию внимания, сосредоточенность. Для развития коммуникабельности и повышения эмоционального фона применять эстафеты и командные игры.

При систематическом посещении занятий элективных курсов единоборств по физической культуре у студентов проходят: головокружения, головные боли, боли в спине, сердцебиения. Они учатся быстро реагировать на смену ситуации, появляется возможность применять новые знания в учебе и обычной жизни.

***

1. Апалькова А. М., Полинский В. В., Герасимова Н. А. Занятия спортом (физической культурой) как средство профилактики стресса // Юный ученый. — 2018. — №2. — С. 140-144. — URL <https://moluch.ru/young/archive/16/1129/> (дата обращения: 27.11.2019).
2. Психологические тесты [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.no-stress.ru/testy/stress.html>
3. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Дис. канд. психол. наук. 19.00.07. / А.А. Андреева Тамбов, 2009.

Хамидуллина Г.Ф., Гарипов Р.Р.

Изучение особенностей нервной системы студентов

*Казанский национальный исследовательский технологический университет
(Россия, Казань)*

doi 10.18411/sciencepublic-04-07-2020-07

idsp sciencepublic-04-07-2020-07

В научной литературе широко рассматриваются психосоциальные особенности студенток 1-го курса [1]. Студенткам первого курса характерно снижение уровня мотивации к занятиям физической культурой.

Объектом исследования выступили студентки первого курса, обучающиеся в КНИТУ.

Для этого нами была апробирована широко известная в педагогике и психологии методика – теппинг-тест, с помощью которого определялся тип нервной системы у студенток (слабый, средне-слабый, средний, сильный).

В исследовании приняли участие 44 студентки, посещающие элективные курсы по физической культуре отделения единоборств.

Согласно результатам теппинг-теста большинство студенток имеют «слабый» (40,9%) или «средне-слабый» (29,5%) тип нервной системы (рис 1).

Рисунок 4 – Результаты теппинг-теста