

СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

А. Н. ГРИНЬКО, А. П. КУКИШЕВА, В. Н. ЛАЗАРЕВА

Научный руководитель Г. Я. АЛЕКСЮТИНА  
БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

Интенсивность и напряженность учебной деятельности студентов провоцирует возникновение негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении, что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается, снижается стрессоустойчивость. Целью нашей работы явилось изучение трудных психических состояний, переживаемых студентами, определение уровня стрессоустойчивости, выявление типичных проблем, вызывающих стресс. Уровень стрессоустойчивости студентов непосредственно влияет не только на эффективность учебного процесса, но и на последующую адаптацию выпускников к самостоятельной профессиональной деятельности. Таким образом, проблема исследования особенностей возникновения проявления стрессовых ситуаций у студентов–инженеров является наиболее актуальной в первый год обучения. Экспериментальные исследования осуществлялись в период с февраля по апрель 2013 г. среди студентов первых курсов специальностей «Автомобильные дороги» (АД) и «Промышленное и гражданское строительство» (ПГС) университета. Общая выборка испытуемых составила 60 человек.

Результаты исследований показали, что состояние тревожности, фрустрации и агрессии в меньшей степени характерны студентам специальности ПГС, состояние ригидности – студентам АД. Низкий и очень низкий уровень стрессоустойчивости ни один студент не имеет. Средний уровень стрессоустойчивости имеют 11 % студентов специальности АД и 13 % специальности ПГС. Выше среднего 14 % студентов специальности АД и 19 % специальности ПГС. Основными причинами, вызывающими стресс, студенты называют: большой объём учебного материала, повышенный темп учебной деятельности, новые особенности организации педагогического процесса, изменение социального пространства.