

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

Национальный исследовательский ядерный университет «МИФИ»

Саровский физико-технический институт – филиал НИЯУ МИФИ

Физико-технический факультет

Кафедра философии и истории

XXXII студенческая конференция по гуманитарным и социальным
наукам

XII студенческая конференция по социологии

IV студенческая стратегическая сессия

«Год науки и технологий: человек и общество»

2 декабря 2021 г.

Стрессоустойчивость иногородних студентов СарФТИ НИЯУ МИФИ

Доклад:

Руководитель – С. Маслов

В. Помелова, В. Панькина

ТМ-39

Преподаватель:

кандидат исторических наук, доцент

О.В. Савченко

Научный консультант:

кандидат педагогических наук, доцент

Н.И. Сучкова

Саров-2021

Аннотация

В исследовании рассматривается проблема стрессоустойчивости иногородних студентов СарФТИ НИЯУ МИФИ. Научная актуальность заключается в том, что способность противостоять стрессам является очень важной проблемой, в том числе, для студентов. При этом, в источниках недостаточно информации о стрессоустойчивости иногородних студентов.

Целью исследования было изучение уровня устойчивости иногородних студентов к стрессу. В работе представлены результаты теоретического исследования по теме «Стрессоустойчивость», проведен анализ материалов работ о стрессоустойчивости студентов. Кроме того, представлены анализ результатов опроса, проведенного среди иногородних студентов СарФТИ НИЯУ МИФИ и выводы об уровне их стрессоустойчивости; выявлены факторы, повышающие способность противостоять стрессу.



Слайд 1

Добрый день! Представляем вашему вниманию доклад на тему «Стрессоустойчивость иногородних студентов СарФТИ НИЯУ МИФИ».

Научная актуальность: Анализ источников информации по теме «Стрессоустойчивость студентов» показал, что она изучена достаточно хорошо, довольно подробно освещается в исследованиях психологов и социологов (К.А. Антроповой, А.А. Колесниковой, Р.В. Бисалиева, О.А. Куц, И.А. Кузнецова, И.Ф. Демановой и др.). Более широко исследована стрессоустойчивость студентов-первокурсников, иностранных студентов, обучающихся в российских вузах. Недостаточно информации о стрессоустойчивости иногородних студентов, проживающих в общежитиях.

Социальная актуальность: Проблема стрессоустойчивости иногородних студентов актуальна, так как современные студенты испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе. Иногородние студенты испытывают дополнительный стресс, связанный со сменой места жительства и социальной обстановки. Студенты, начавшие новый этап жизни, зачастую сталкиваются с рядом трудностей, которые становятся факторами, вызывающими стресс, что плохо отражается на здоровье. Если студент не сможет справиться со стрессом, будет искать деструктивные способы выхода из него, то последствия могут быть самыми негативными как для него самого, так и для социума (его близких, родных и общества в целом). Чтобы решать проблему стрессоустойчивости иногородних студентов, нужно её хорошо изучить.

Слайд 3

Анализ источников информации показал, что способность противостоять стрессам изучена достаточно хорошо. Более широко исследована стрессоустойчивость студентов-первокурсников, иностранных студентов. Недостаточно информации о стрессоустойчивости иногородних студентов.

Проблема стрессоустойчивости иногородних студентов актуальна, так как современные студенты испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе. А иногородние студенты испытывают дополнительный стресс, связанный со сменой места жительства и социальной обстановки.

Таким образом, проблема противостояния стрессам важна в современном обществе, а данная тема изучена недостаточно.

Теоретическая обоснованность:

Наш доклад основан на материалах работ: «Проблема стрессоустойчивости студентов» К. А. Антроповой и А. А. Колесниковой и «Основные аспекты психоэмоциональной адаптации иногородних студентов-первокурсников» О. А. Соловьевой.

Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Дистресс («чрезвычайный стресс») – состояние которое отрицательно воздействует на организм человека.

Эустресс – так называемый «полезный стресс», в результате которого повышается функциональный резерв организма, происходит его адаптация.

Стрессоустойчивость(у студентов) – комплексное свойство личности, которое характеризуется необходимой адаптацией студента к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе учебной деятельности.

Слайд 4

В ходе теоретической части исследования мы изучали и анализировали информацию о стрессе и проблемах стрессоустойчивости, в том числе, и стрессоустойчивости студентов.

При проведении исследования мы опирались на научные работы психологов и социологов.

Цель – путём опроса выяснить, насколько иногородние студенты СарФТИ, устойчивы к стрессу.

Задачи:

1. Обосновать выборку студентов, среди которых планируется провести опрос.
2. Подобрать методику для изучения стрессоустойчивости иногородних студентов.
3. Провести социологическое исследование путём опроса.
4. Провести анализ результатов опроса.



Слайд 5

Цель нашего доклада – путём опроса выяснить, насколько иногородние студенты СарФТИ, устойчивы к стрессу.

Для её достижения мы наметили следующие задачи:

1. Обосновать выборку студентов, среди которых планируется провести опрос.
2. Подобрать методику для изучения стрессоустойчивости иногородних студентов.
3. Провести социологическое исследование путём опроса.
4. Провести анализ результатов опроса.

Генеральная совокупность: Количество иногородних студентов СарФТИ НИЯУ МИФИ - **328** человек.

Случайная выборка:

Количество иногородних студентов СарФТИ НИЯУ МИФИ, проживающих в общежитии, составляет **45** человек. Из них **22** юноши и **23** девушки, обучающихся на всех учебных курсах.



Гипотеза: Мы предполагаем, что уровень стрессоустойчивости иногородних студентов, проживающих в общежитии, достаточно высок.

Слайд 6

Мы опросили 45 из 328 иногородних студентов нашего института. Что составило 14%.

Выборка респондентов случайная.

Опрос проводился следующим образом: он был вывешен в нескольких беседах в социальной сети (ВКонтакте). Все желающие могли его пройти.

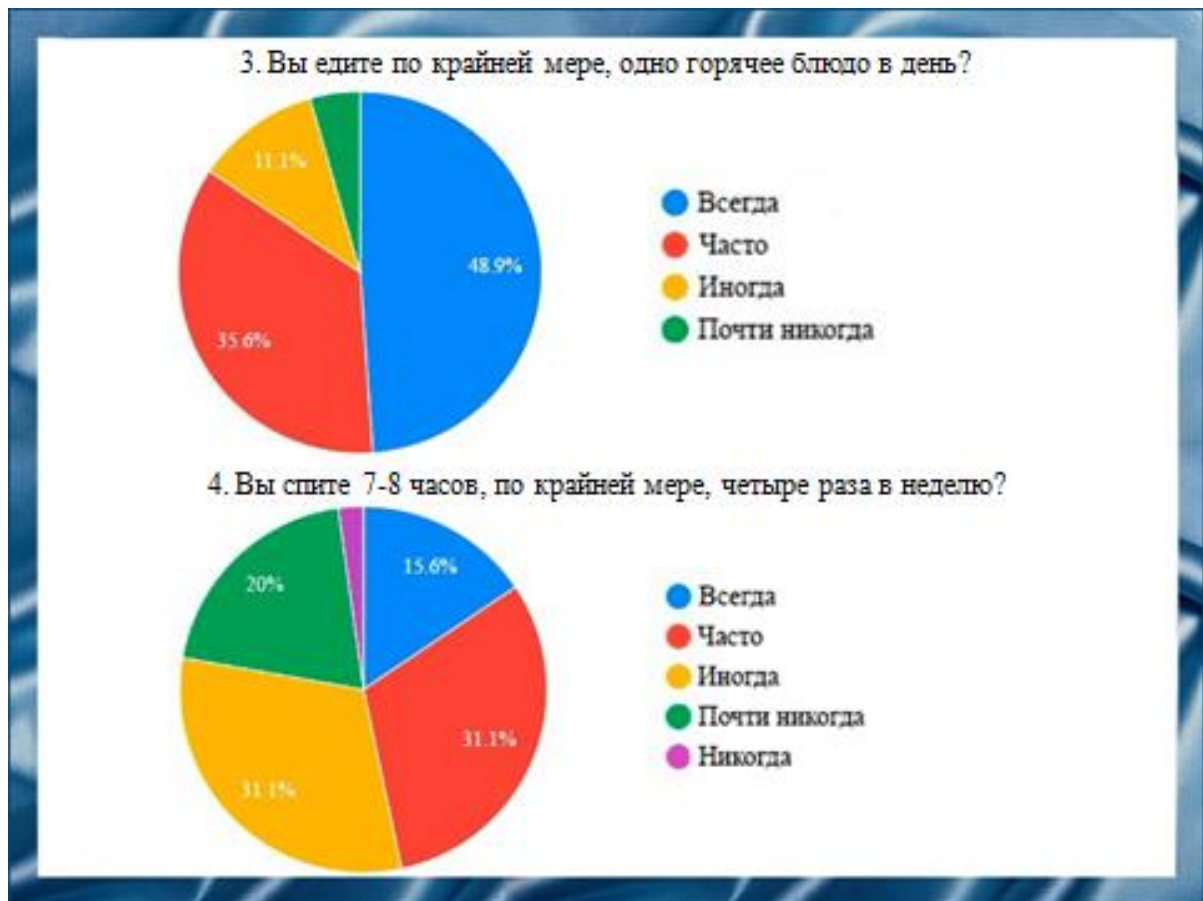
Нами была выдвинута следующая гипотеза: «Уровень стрессоустойчивости иногородних студентов достаточно высок»



Слайд 7

В опросе приняли участие студенты всех курсов. Большинство респондентов – студенты 3 курса.

Примерно поровну юношей и девушек.



Слайд 8

Мы выясняли, как они организуют свой день, придерживаются ли здорового образа жизни.

Опрос показал, что большинство студентов едят, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.

Не у всех студентов полноценный сон (по 7-8 часов, по крайней мере, 4 раза в неделю). Такого режима придерживаются меньше половины опрошенных.

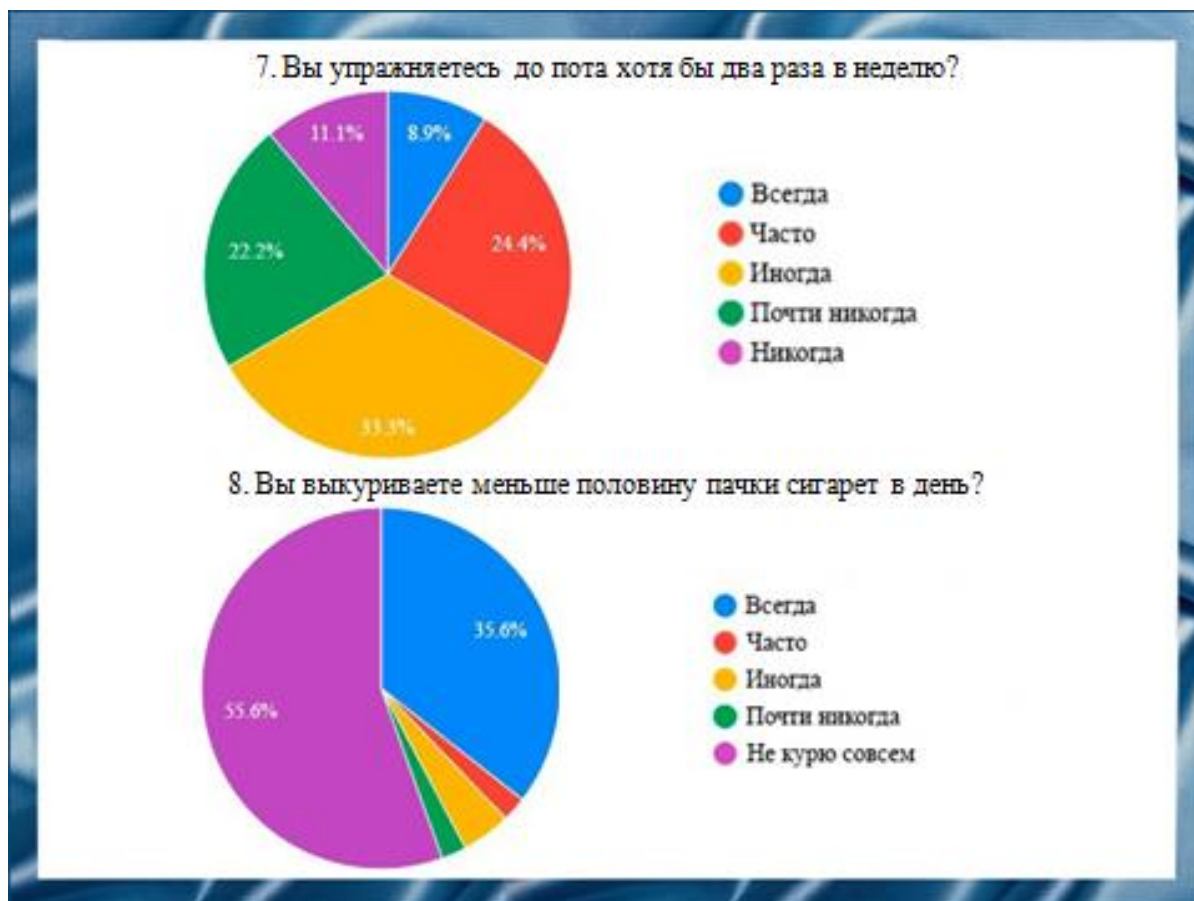


Слайд 9

Также выяснялось, общаются ли они с близкими людьми, друзьями.

Значительная часть опрошенных постоянно чувствуют любовь других и отдают её взамен.

У большинства в пределах 50 километров есть хотя бы один человек, на которого опрашиваемые могут положиться.

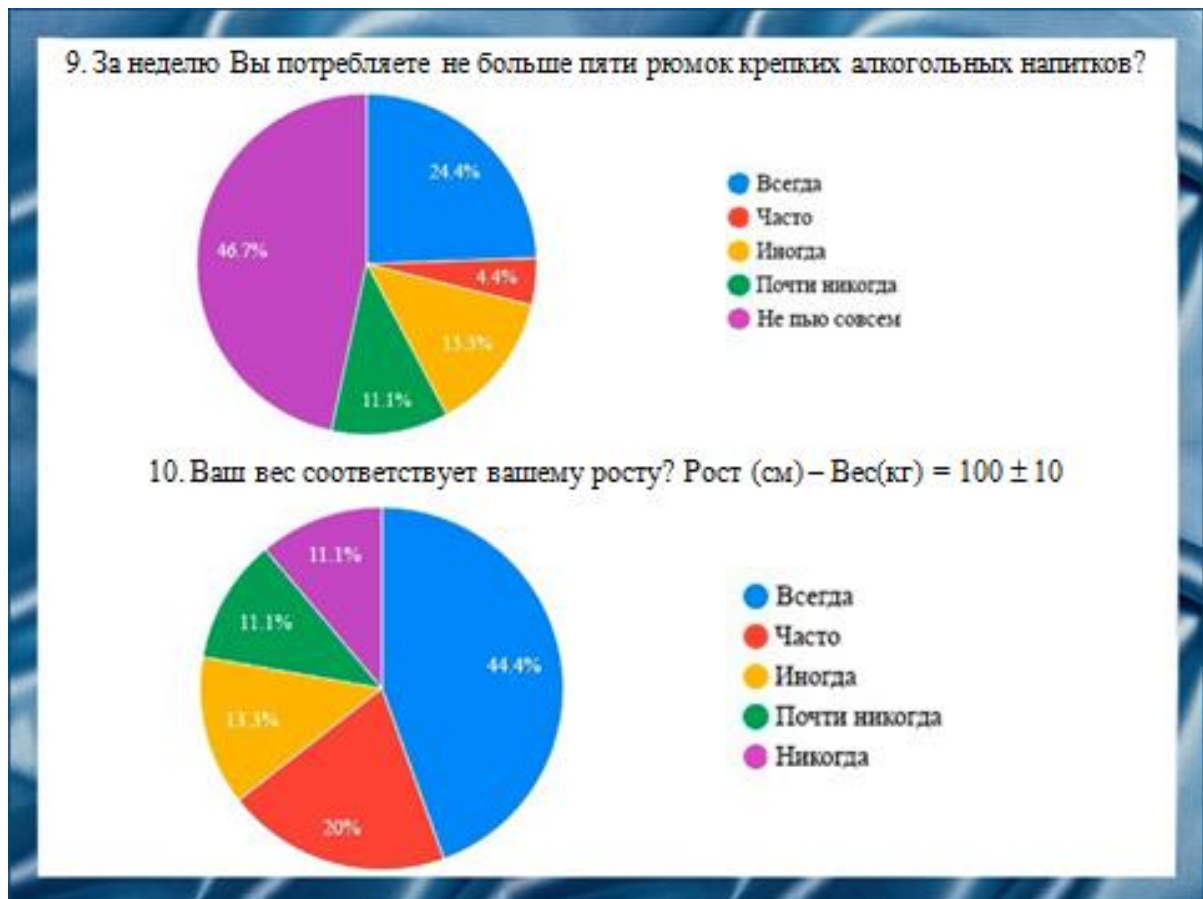


Слайд 10

Устанавливали, занимаются иногородние студенты нашего института спортом или имеют вредные привычки.

Больше половины студентов упражняются до пота хотя бы раз в неделю.

Более трети опрошенных выкуривают меньше половины пачки сигарет в день. При этом, совсем не курят более половины.



Слайд 11

В изучаемой выборке студенты следят за своим здоровьем.

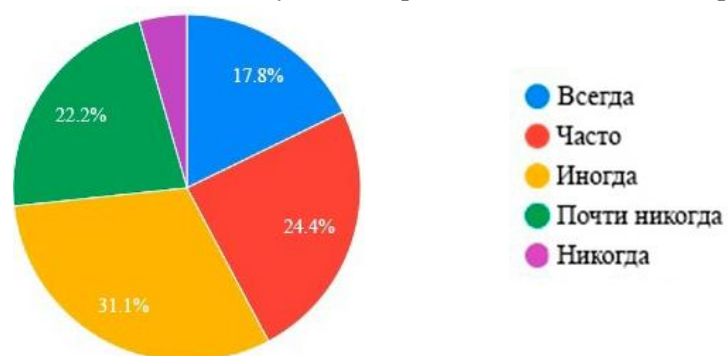
Большая часть студентов не увлекаются алкогольными напитками.

В том числе, не употребляют их совсем.

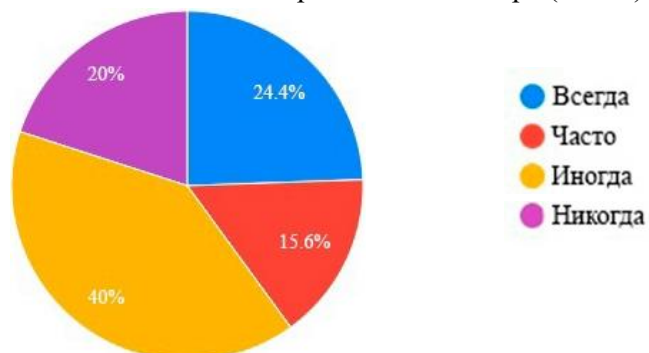
Выясняли, соответствуют ли нормам их антропометрические данные.

Примерно у 2/3 опрошенных студентов вес соответствует их росту.

11. Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности?



12. Вас поддерживает Ваша вера (в себя)?

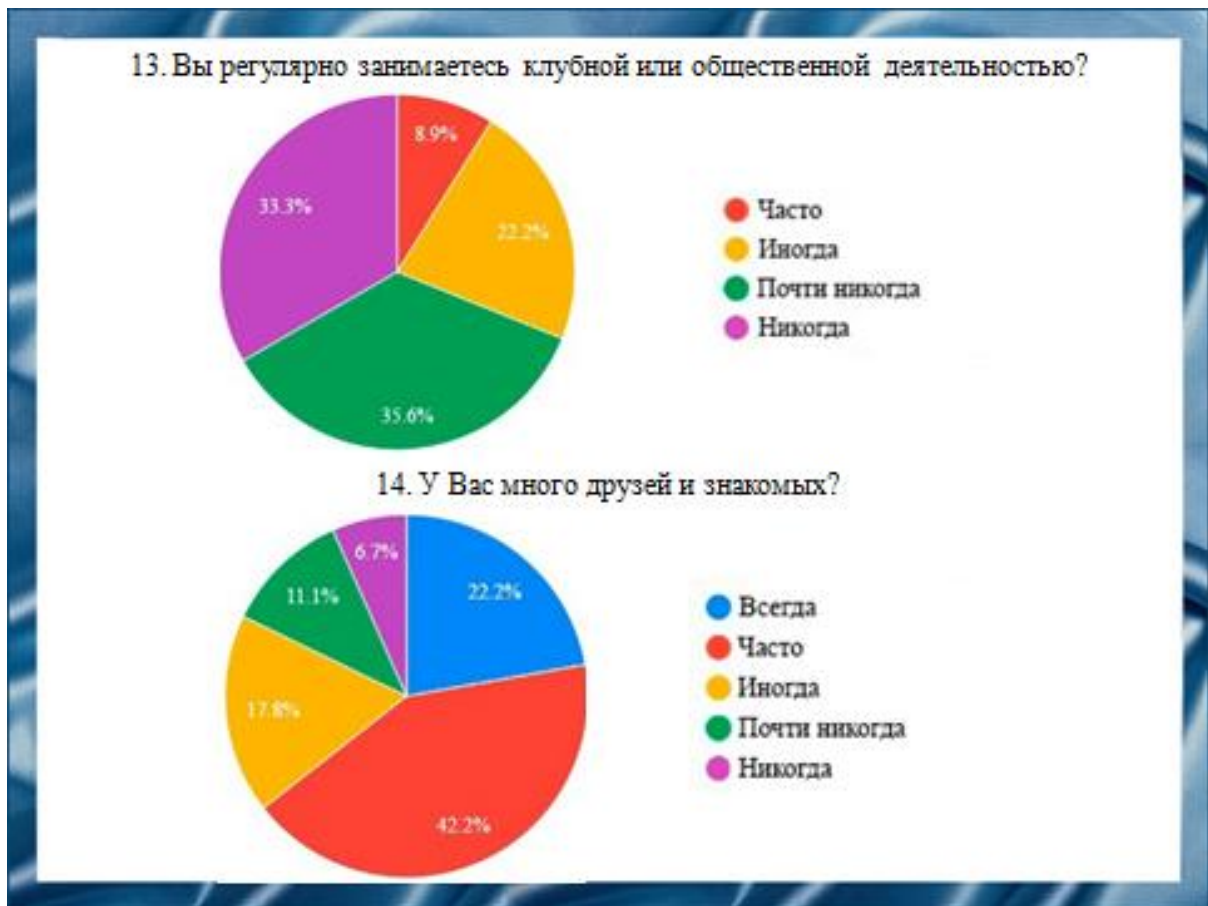


Слайд 12

Не все студенты удовлетворены своими доходами.

Большинство из них не считают, что их доход полностью удовлетворяет основные потребности.

Более половины опрошенных считают, что их поддерживает вера в себя.



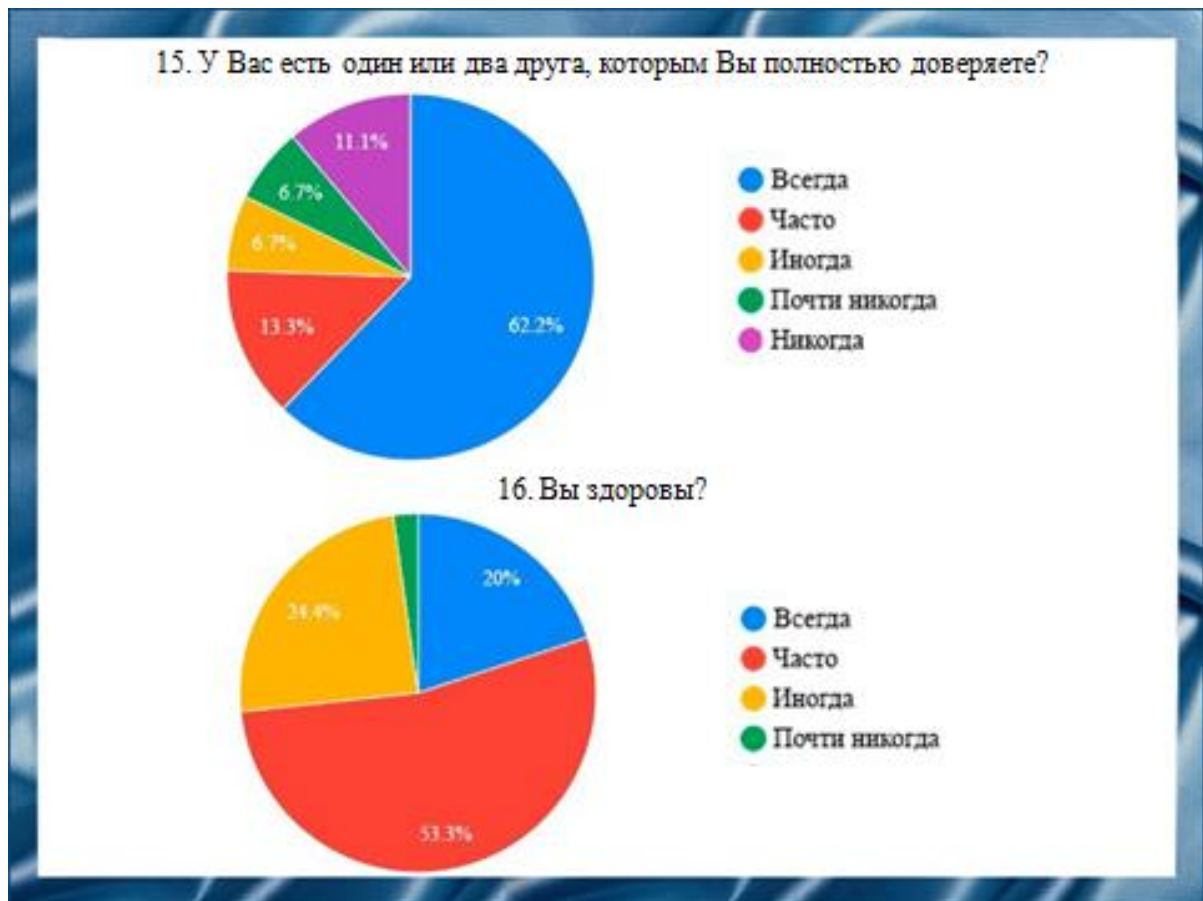
Слайд 13

В ходе опроса также выяснялось, какова социальная активность студентов, занимаются ли они общественной деятельностью.

Оказалось, что клубной или общественной деятельностью регулярно занимается меньшая часть респондентов. А некоторая часть вообще не занимается никогда.

Во время исследования, определяли, каков круг общения иногородних студентов нашего ВУЗа.

У значительной части опрошиваемых большое количество друзей и знакомых.



Слайд 14

Большинство студентов имеют одного или двух друзей, которым могут полностью доверять.

Опрашивали, как они оценивают свое здоровье. Значительная часть считают себя здоровыми.



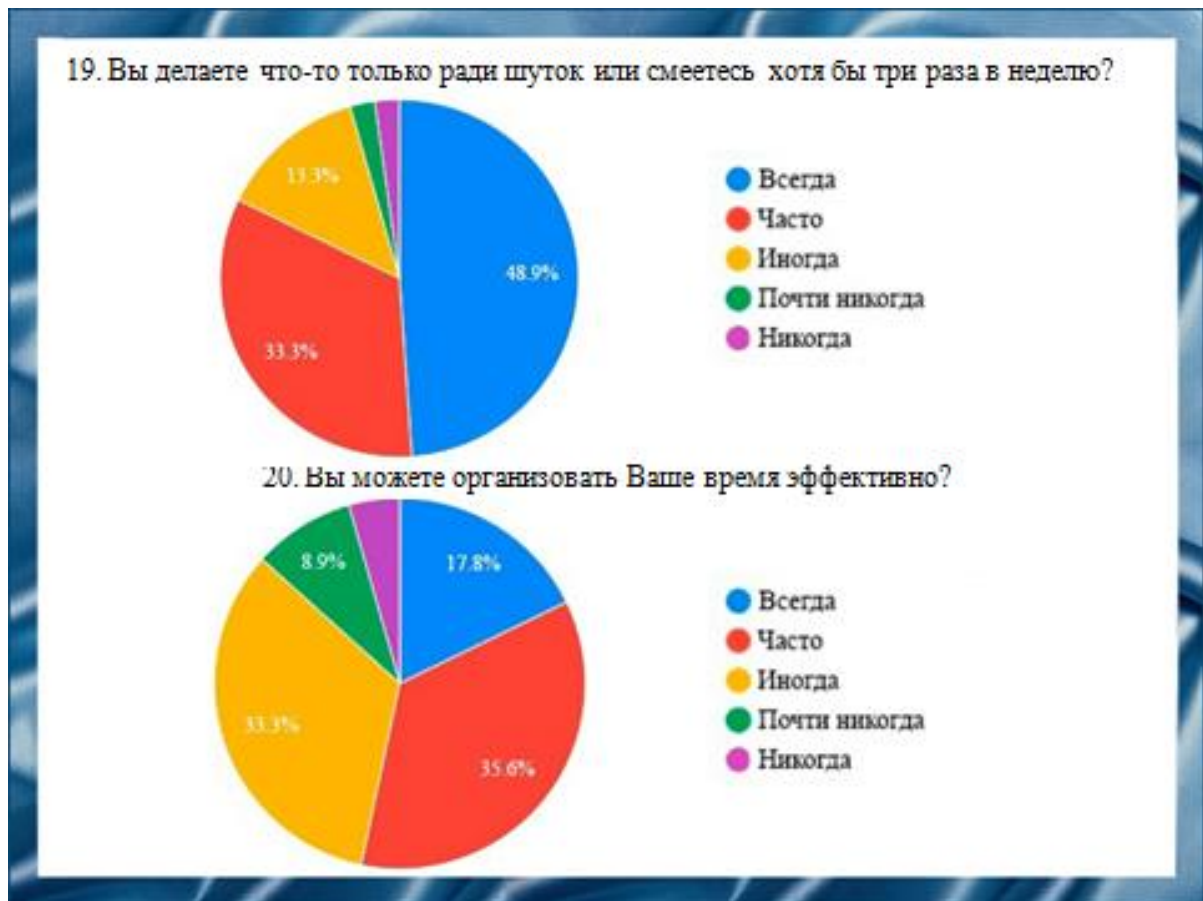
Слайд 15

Кроме того, мы выясняли, как студенты справляются с эмоциями.

Доверяют ли кому-то свои проблемы.

Больше половины опрошенных могут открыто заявить о своих чувствах, когда злы или обеспокоены чем-либо.

Примерно такое же количество регулярно обсуждают с людьми, с которыми живут, свои домашние проблемы.



Слайд 16

В ходе опроса мы узнавали, помогает ли им чувство юмора.

Могут ли они эффективно организовать свое время.

Значительное количество делает что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеются три раза в неделю.

Чуть больше половины могут организовать своё время эффективно.



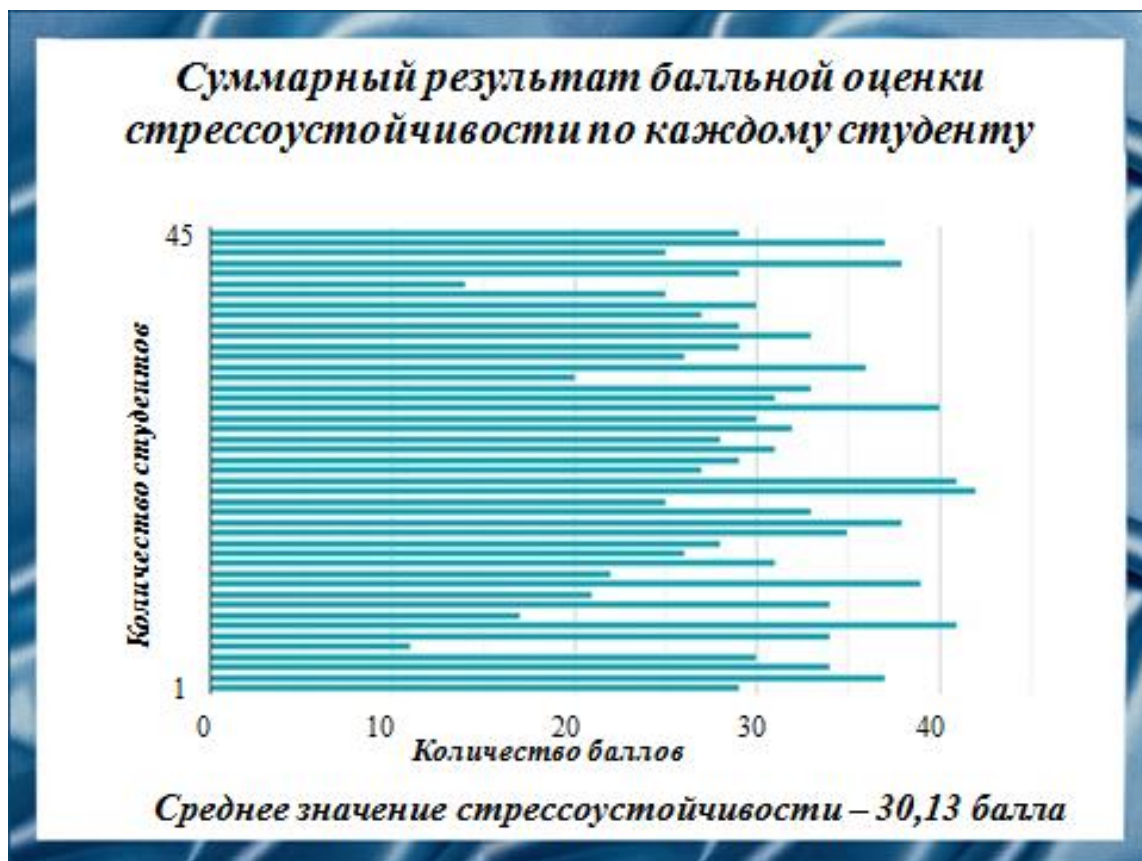
Слайд 17

Так же определяли, употребляют ли студенты тонизирующие напитки.

Есть ли у них время для себя.

Немногим больше половины студентов за день потребляют не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.

Только примерно у половины есть немного времени для себя в течение каждого дня.



Слайд 18

Мы проводили опрос с помощью профессионального теста на стрессоустойчивость студентов.

Среднее значение стрессоустойчивости в исследуемой группе 30,13 балла, что соответствует нормальному уровню.



Слайд 19

В исследуемой группе преобладают средний и пониженный уровни стрессоустойчивости. Не выявлены высокий и низкий уровни.

Анализ

результатов, полученных в процессе исследования уровня стрессоустойчивости иногородних студентов, обучающихся в СарФТИ НИЯУ МИФИ

- Почти половина из опрошенных студентов соблюдают режим правильного питания, ежедневно используя в своем рационе горячее блюдо. Чуть меньше половины из опрошенных студентов (**46,7%**=15,6%+31,1%) поддерживают правильный режим сна, что положительно должно влиять не только на психологическое здоровье, но и на здоровье в целом, и, конечно, на стрессоустойчивость.
- Постоянными физическими упражнениями занимается третья часть опрошенных студентов (8,9%+24,4%=**33,3%**), другая 1/3 делает это иногда (**33,3%**), оставшаяся часть – физическими упражнениями не занимается почти никогда или никогда.
- При этом, **38%** из числа опрошенных студентов, ежедневно выкуривают почти половину пачки сигарет, **28,8%** еженедельно выпивают больше 5-ти рюмок крепкого алкогольного напитка. Это можно расценивать как желание «спрятаться» от проблемы путем мнимого расслабления табачным дымом или алкоголем, средством для снятия стресса, что, безусловно, влияет на стрессоустойчивость, вернее на ее низкий уровень или отсутствие.

Слайд 20

Анализ результатов, полученных в процессе исследования уровня стрессоустойчивости иногородних студентов СарФТИ НИЯУ МИФИ, показал, что почти половина из них придерживается здорового образа жизни. Но есть и группа риска. Это те студенты, которые используют деструктивные способы снятия стресса: курение, употребление алкогольных напитков.

Анализ

результатов, полученных в процессе исследования уровня стрессоустойчивости иногородних студентов, обучающихся в СарФТИ НИЯУ МИФИ

- Всего лишь **8,9%** респондентов указали на постоянное занятие общественной деятельностью, что способствует тренировке их стрессоустойчивости. При этом **68,9%** вообще не проявляют интереса к клубной или общественной деятельности, что указывает на их интроверсию (замкнутость) или чем-то личную увлеченность.
- Самооценка личного состояния здоровья (вопрос 16) достаточно высокая у **73,3%** респондентов, но всего **55,6%** - готовы открыто заявить о своих чувствах и возникших эмоциональных проблемах. При этом, способность эффективно организовать свое время указали чуть больше половины (**53,4%**) опрошенных студентов, что указывает на наличие у них рациональной самостоятельности и серьезного отношения к учебным и эмоциональным нагрузкам.

Слайд 21

Самооценка личного состояния здоровья респондентов достаточно высока, но всего половина готовы открыто заявить о своих чувствах и проблемах. При этом, способность эффективно организовать свое время указали чуть больше половины опрошенных студентов, что говорит о наличии у них рациональной самостоятельности и серьезного отношения к учебным и эмоциональным нагрузкам.

Вывод

- В ходе исследования был проведен опрос случайной выборки (**14%**) от общего количества иногородних студентов, проживающих в общежитии. **45** студентов: **23** девушки и **22** юноши, обучающиеся на всех курсах дневного отделения.
- Анализ опроса показал, что уровень стрессоустойчивости в данной выборке студентов не зависит от пола или курса (возраста).
- Результаты опроса показали, что у иногородних студентов преобладает средний (нормальный) уровень устойчивости к стрессовым ситуациям (**53,3%**). Это соответствует показателям напряжённой жизни активного человека.
- Чуть меньше половины студентов (**46,7%**) обладают пониженным уровнем стрессоустойчивости.
- Среди опрошенных иногородних студентов не выявлены представители с низким и высоким уровнем стрессоустойчивости.

Слайд 22

В ходе работы было проведено теоретическое исследование по данной теме. Организован опрос случайной выборки иногородних студентов, обучающихся на всех курсах дневного отделения СарФТИ НИЯУ МИФИ, в том числе, проживающих в общежитии и анализ социологического опроса, определены уровни стрессоустойчивости и факторы, влияющие на неё.

Выяснили, что уровень стрессоустойчивости в данной выборке не зависит от пола и курса.

Преобладает средний уровень устойчивости к стрессовым ситуациям. Чуть меньше половины - пониженный. Это соответствует показателям напряжённой жизни активного человека.

То есть, наша гипотеза, о том, что уровень стрессоустойчивости иногородних студентов достаточно высок, не верна.

Вывод

- Большая часть опрошенных иногородних студентов (**62,3%**) указали на наличие у них способности противостоять стрессу благодаря таким показателям, как: отсутствие вредных привычек, правильное распределение времени, активный образ жизни, занятия физическими упражнениями, общение с близкими и друзьями, наличие позитивных личностных качества (уважение, доверие, уверенность, чувство юмора и т.п.).
- Таким образом, наша гипотеза, которая утверждает, что уровень стрессоустойчивости иногородних студентов достаточно высок, не верна.

Слайд 23

Факторами, повышающими способность противостоять стрессу, студенты нашего ВУЗа считают: отсутствие вредных привычек, правильное распределение времени, активный образ жизни, занятия физическими упражнениями, общение с близкими и друзьями, наличие позитивных личностных качеств(доверие, уверенность, чувство юмора и т.п.).

Знание уровня стрессоустойчивости иногородних студентов и способов его повышения важны как для них самих, так и для социума, частью которого они являются.

Данное исследование показывает, что для повышения стрессоустойчивости иногородним студентам нашего ВУЗа нужно развивать коммуникативные компетенции, вести активный и здоровый образ жизни.

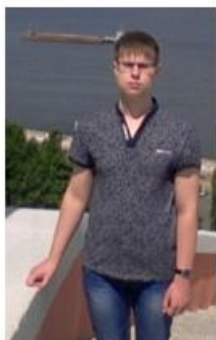
Список источников и литературы:

1. Антропова К.А., Колесникова А. А. Проблема стрессоустойчивости студентов. Педагогика безопасности: наука и образование: материалы всероссийской научной конференции. Екатеринбург, 2013.
2. Бисалиев Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов // Современные наукоемкие технологии. // <https://toptechnologies.ru/ru/article/view?id=24945>
3. Матюшкина Е. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения. М., 2016.
4. Соловьева О. Основные аспекты психоэмоциональной адаптации иногородних студентов-первокурсников // Молодой ученый. 2015 // <https://moluch.ru/archive/95/21397/>

Слайд 24

Источники информации.

Спасибо за внимание!



*Сергей Маслов
ТМ-39*



*Виктория Панькина
ТМ-39*



*Владислава Помелова
ТМ-39*

Слайд 27

Спасибо за внимание!

Резюме для СМИ

Исследовательская работа посвящена достаточно актуальной в современном мире проблеме стрессоустойчивости. В данной работе представлено исследование способности иногородних студентов СарФТИ НИЯУ МИФИ противостоять стрессу. В ней приведены результаты теоретического исследования по данной теме и анализ социологического опроса, определены уровни стрессоустойчивости и факторы, влияющие на неё. Знание уровня стрессоустойчивости студентов и способов её повышения важны как для них самих, так и для социума, частью которого они являются.