

**Соротокина М.А.** (Научный руководитель – Андреева И.Н.,  
доктор психол. наук, профессор)  
Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ И СТУДЕНТОВ-ВЫПУСКНИКОВ**

**Введение.** Студенческая жизнь наполнена новыми знакомствами, встречами с интересными людьми, участием в молодёжных студенческих организациях, проведением различных мероприятий. В тоже время она является достаточно трудной жизненной ситуацией, к которой необходимо приспосабливаться. Студентам приходится впервые самостоятельно преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Но не все студенты готовы к многочисленным проблемам и их решениям [3].

Нарастающие нагрузки на нервную систему современного человека приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития таких психосоматических заболеваний как синдром хронической усталости, частые респираторные заболевания, бронхиальная астма, гормональные нарушения, бессонница, нарушение аппетита. Поэтому в настоящее время сохранение психического здоровья и формирование эффективных способов преодоления стресса является очень актуальной проблемой [4].

Первым исследователем проблемы стресса стал Ганс Селье, в своей работе «Стресс без дистресса» в 1936 году он обратил внимание на то, что организм в ответ на любое требование среды реагирует напряжением. В дальнейшем проблема стресса получила широкое изучение в концепциях Р. Лазаруса по копинг-поведению. Психофизиологическую составляющую стресса рассмотрел Ю.А. Александровский. Большую ценность представляют различные исследования причин и уровня стресса у разных категорий людей. В этой области работали такие исследователи, как: О.С. Копина, Е.А. Суслова, Е.В. Заикин, В. Зигерт, Л. Ланг [2].

Актуальность темы состоит в том, что данное исследование послужит основой дальнейшей работы над созданием программы коррекции уровня стресса.

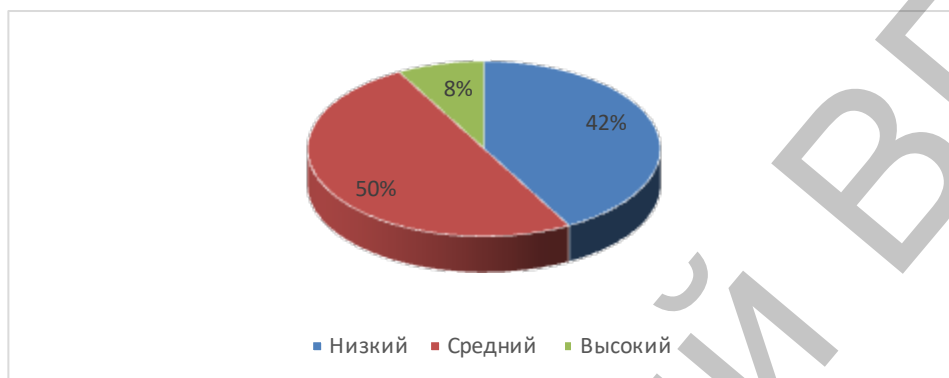
Цель исследования – сопоставить показатели стресса у студентов-первокурсников и студентов-выпускников.

**Материал и методы.** В качестве испытуемых выступили студенты УО «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Выборка: группа студентов-первокурсников (24 человека) и группа студентов, обучающихся на выпускном курсе (21 человек). Специальность «Психология».

Изучение уровня стресса у студентов проводилось по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» (адаптация Н.Е. Водопьяновой). Данная методика была разработана для измерения уровня стресса. Она может применяться для тестирования людей старше 17 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам [1].

**Результаты и их обсуждение.** В ходе обработки данных, полученных при тестировании студентов-первокурсников, получены следующие результаты: у 50% респондентов (12 человек) выявлен средний уровень стресса. Они могут предотвращать стрессовые ситуации, но не всегда так, как хотелось бы, иногда

попадают под негативное влияние стресса. У 41,6% опрошенных (10 человек) выявлен низкий уровень стресса. Иными словами, такие люди умеют контролировать свои эмоции, не подвержены частым сменам настроения и редко испытывают стрессовое состояние. У 8,3% студентов (2 человека) выявлен высокий уровень стресса. Это указывает на то, что студенты подвержены стрессу или же находились в стрессовом состоянии во время тестирования. Результаты представлены графически в виде диаграммы на рисунке 1.



**Рисунок 1 – Результаты исследования группы студентов-первокурсников по методике Шкала психологического стресса PSM-25 (адаптация Н.Е. Водопьяновой)**

В ходе обработки данных, полученных при тестировании студентов-выпускников, получены следующие результаты: у 10 человек (47,6% респондентов) выявлен средний уровень стресса. У 33,3% опрошенных (7 человек) выявлен низкий уровень стресса. У 19% студентов (4 человека) выявлен высокий уровень стресса. Результаты графически представлены на рисунке 2.



**Рисунок 2 – Результаты исследования группы студентов-выпускников по методике Шкала психологического стресса PSM-25 (адаптация Н.Е. Водопьяновой)**

**Закключение.** Изучив уровень стресса студентов на первом и последнем курсах обучения, мы можем сделать следующий вывод: среди выпускников обнаружено меньшее процентное соотношение респондентов с низким уровнем стресса и больше с высоким уровнем, чем среди первокурсников. Несмотря на то, что именно первокурсники оказались в непривычной ситуации, где они должны

адаптироваться к новым условиям жизни, учиться самостоятельно преодолевать трудности, они немного реже подвержены нервному напряжению и стрессу. Возможно это связано с тем, что обучение у студентов выпускников подходит к концу и поэтому их волнует их дальнейшее профессиональное развитие.

Данное исследование показало, что проблема коррекции уровня стресса у студентов-выпускников является актуальной, поэтому в дальнейшем изучении уровня стресса у студентов и при разработке программы его коррекции будет целесообразным выбрать в качестве испытуемых именно студентов-выпускников.

#### **Список использованной литературы:**

1. Куприянов, Р.В. Психодиагностика стресса: практикум / Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина // М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. – Казань: КНИТУ, 2012.
2. Прохоров, А.О. Практикум по психологии состояний / О.А. Прохоров / Под ред. А.О. Прохорова. – СПб.: Речь, 2004.
3. Серебрякова, Т.А. Психология стресса: Учебное пособие / Т.А. Серебрякова. – Н.Новгород: ВГИПУ, 2007.
4. Щербатых, Ю.В. Психология стресса / Ю.В. Щербатых. – М.: Эксмо, 2008.

**Стальмакова Ю.В.** (Научный руководитель – Шмуракова М.Е., канд. психол. наук, доцент)

Республика Беларусь, г. Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

## **ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ВЫГОРАНИЕ У ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ**

**Введение.** В настоящее время одной из самых распространенных тем среди обращений индивидуальных предпринимателей к психологам является – эмоциональное выгорание. Синдром выгорания представляет собой ответную реакцию на продолжительные стрессы, возникающие в процессе межличностных коммуникаций, и ярче всего данный синдром проявляется у представителей профессий, относящихся к системе «человек – человек».

Среди индивидуальных предпринимателей существует проблема узнавания эмоционального выгорания, которая проявляется в повышенной раздражительности, агрессивности, тревожности, негативных изменениях в ценностно-нравственной ориентации личности и др., и не осознается ими. При этом особенности функционирования эмоциональной сферы индивидуального предпринимателя, навыки его эмоциональной саморегуляции, стрессоустойчивость входят в структуру его профессионально важных качеств [1].

Научная новизна работы в том, что выявлены психологические особенности эмоционального выгорания индивидуальных предпринимателей, и взаимосвязь данного фактора с другими (индивидуальными) социально-демографическими и организационными характеристиками – возрастом, стажем работы, уровнем субъективной удовлетворенности профессиональной деятельностью, условиями труда, трудом в целом.

Цель исследования – изучение синдрома эмоционального выгорания у индивидуальных предпринимателей, посредством исследования личностных и организационных факторов, инициирующих развитие данного синдрома.

**Материал и методы.** Для решения поставленных задач был использован комплекс взаимодополняющих методов, адекватных предмету исследования: логико-