

Мандыкаева А.Р.¹, Жансерикова Д.А.², Молдабаева Р.А.³, Смагулова К.Д.⁴

*^{1,2,3,4} Академик Е.А. Бөкетов атындағы Қарағанды мемлекеттік университеті
Қарағанды қ., Қазақстан*

СТУДЕНТТЕРДІҢ СТРЕССКЕ ТӨЗІМДІЛІК ДЕНГЕЙЛЕРІН ЗЕРТТЕУ (ГУМАНИТАРЛЫ ЖӘНЕ ТЕХНИКАЛЫҚ МАМАНДЫҚТАР МЫСАЛЫНДА)

Аңдатпа

Мақалада гуманитарлы және техникалық мамандық студенттерінің стресске төзімділігінің ерекшеліктері қарастырылады. Гуманитарлы және техникалық мамандық студенттерінің стресске төзімділігінің ерекшеліктерін С. Коухен және Г. Виллиансон бойынша «Стресске төзімділіктің өзін-өзі бағалау» және Бостон тестісі арқылы зерттелген. Алынған нәтижелер Стьюденттің t-критерийінің көмегі арқылы салыстырылған.

Түйінді сөздер: студент, стресс, стресске төзімділік, емтихандық стресс, стрессогендік, төтенше жағдай.

Mandykayeva A.R.¹, Zhanserikova D.A.², Moldabayeva R. A.³, Smagulova K.D.⁴

*^{1,2,3,4} Karaganda State University named after Academician Y.A.Buketov
Karaghandy, Kazakhstan*

RESEARCH OF THE DEGREE OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS (ON THE EXAMPLE OF HUMANITIES AND TECHNICAL SPECIALTIES)

Abstract

The article discusses the features of stress tolerance of students of Humanities and technical specialties. Features of stress resistance of students of Humanities and technical specialties were studied by S. Cohen and G. Willianson "Self-assessment of stress resistance" and the Boston tests. The results obtained are compared using the Student t-criterion.

Keywords: student, stress, stress tolerance, exam stress, stressogenicity, emergency situation.

Мандыкаева А.Р.¹, Жансерикова Д.А.², Молдабаева Р.А.³, Смагулова К.Д.⁴

*^{1,2,3,4} Карагандинский государственный университет имени академика Е.А.Букетова
г.Караганда, Казахстан*

ИССЛЕДОВАНИЕ СТЕПЕНИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ ГУМАНИТАРНЫХ И ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ)

Аннотация

В статье рассматриваются особенности стрессоустойчивости студентов гуманитарных и технических специальностей. Особенности стрессоустойчивости студентов гуманитарных и технических специальностей исследованы по С. Коухен и Г. Виллиансону «Самооценка стрессоустойчивости» и Бостонским тестам. Полученные результаты сравниваются с помощью t-критерия Стьюдента.

Ключевые слова: студент, стресс, стрессоустойчивость, экзаменационный стресс, стрессогенность, чрезвычайная ситуация.

Жоғары білім берудің отандық жүйесін дамытудың қазіргі кезеңінде басты міндет оның белсенді, салауатты, табысты, бәсекеге қабілетті, кәсіби және азамат тұлғасын қалыптастыруға бағытталған сапасын қамтамасыз ету болып табылады. Алайда, бұл міндетті толыққанды шешу кәсібиліктің кейбір акмеологиялық инварианттарын, атап айтқанда, стресскетөзімділікті дамыту бойынша мақсатты күш-жігерді ұйымдастырусыз қиын болады.

Студенттік өмір, қажыр-қайраттыққа қарамастан, әртүрлі стрессогендік және төтенше жағдайларға толы. Мамандық таңдау және болашақ кәсіби қызметке дайындық, қарым-қатынастың үйреншікті шеңберін ауыстыру және жаңа, ата-аналардан эмоционалдық тәуелсіздікке қол жеткізу, қаржымен байланысты мәселелер және тұрғын үй мәселелері, өзін өз бетінше тамақтандырумен қамтамасыз ету, отбасылық тәрбиеге дайындық оқу іс-әрекеті (сессиялар, сынақтар, емтихандар, үлгермеушілік және т.б.), көп ақпаратты өңдеу – осының барлығы студенттен үлкен төзімділікті, эмоциялық шиеленісті, ішкі төзімділікті, стресске төзімділіктің жоғары деңгейін талап етеді.

Қазақстан Республикасының қазіргі білім беру жүйесінің міндеттері тұлғаның рухани, физикалық мүмкіндіктерін дамытуға, адамгершілік пен салауатты өмір салтының берік негіздерін қалыптастыруға, төзімділікті тәрбиелеуге және даралықты дамыту үшін жағдай жасауға бағытталған. Ол адамның өмірлік ұстанымы және онымен болған оқиғаларға деген көзқарасы оның стресстік жағдайларға деген реакциясында және жалпы күйзеліске қарсы тұру қабілеттерінде көрініс табады.

Ю.М. Кондратьев пен С.А. Багрецовтың тәсілдеріне негізделі отырып, ЖОО-дағы оқу топтарының дамуының негізгі кезеңдеріне келесі сипаттама беруге болады [1]:

Бірінші курс. Топ қарым-қатынас субъектісі ретінде әрекет етеді. Жоғары деңгейде эмоционалдық және ерік жақтары дамыған. Топтық сана мен сана, сондай-ақ перцептивті бірлік қалыптасады. Психологиялық қашықтықтың орташа көрсеткіштері байқалады. Мақсатты және уәжділік әлі қалыптасқан жоқ, яғни бірыңғай мақсаттар жоқ, бірлескен қызметке ортақ көзқарас жоқ. Міндеттерді, функцияларды, міндеттерді, құқықтар мен жауапкершілікті нақты бөлу жоқ. Көшбасшылардың болмауы байқалады, бірақ аутсайдерлердің көп саны (бұл бір-бірінің құндылық бағдарлары мен жеке ерекшеліктерін жеткіліксіз білуімен түсіндіріледі). Іскерлік көшбасшылық эмоционалдық жағынан басым.

Екінші курс. Топ бірлескен қызметтің қалыптасқан субъектісі ретінде әрекет етеді. Бейімделу үдерістері аяқталды, бірақ мақсатты және құрылымдылығы әлі де жеткіліксіз дамыған. Қарым-қатынас емес, тиімділігі төмен топтардың сипаттамасы болып табылатын өзара қарым-қатынас басым. Бұл ретте өзара қарым-қатынас міндетті түрде қолайлы емес.

Жоғары оқу орнына түсу фактісі студенттердің өз күші мен қабілетіне деген сенімін нығайтады, толық қанды және қызықты өмірге үміт тудырады. Сонымен қатар, 2 және 3 курстарда жоғары оқу орнын, мамандықты, мамандықты дұрыс таңдау мәселесі жиі туындайды. 3 курстың соңында кәсіби өзін-өзі анықтау мәселесі түпкілікті шешілуде. Алайда, бұл шешімдер болашақта мамандығы бойынша жұмыс болдырмау үшін жиі қабылданады.

Үшінші курс. Осы уақытта мамандануға бөлу басталады, бұл оқу үдерісін күшейтуге, оқу жұмысының топтық түрлерін ұлғайтуға ықпал етеді. Топтарда интегративті процестер басым, бұл топтарда психологиялық және ұйымдастырушылық бірлікті құрайды. Енді қарым-қатынас факторы басым. Бұл кезеңде топты бірлескен қызметтің қалыптасқан субъектісі ретінде сипаттауға болады. Олардың мүшелері үшін оқу топтарының референттілігі төмендейді. Ресми көшбасшылардың беделі қалыптасады.

Төртінші курс. Өзара қарым-қатынас басым, жоғары оқу орнында оқытудың жақындап келе жатқандығымен байланысты жеке сипатқа ие көңіл-күй бойынша қарым-қатынастар қайта құрылады. Қызмет саласындағы топтардың субъектілігі нашар көрсетілген.

Оқу стресс себептеріне жатқызуға болады [2]:

- уақытында жіберілмеген және қорғалмаған практикалық, зертханалық жұмыстар;
- орындалмаған немесе дұрыс орындалмаған тапсырмалар;
- қандай да бір пән бойынша рұқсатнамалар саны көп;
- пән бойынша толық білім жеткіліксіз;
- белгілі бір пән бойынша үлгерімнің нашар болуы;
- тым үлкен оқу жүктемесі;
- пәнге немесе студентке ұсынылатын жұмысқа қызығушылықтың болмауы;
- оқытушымен даулы жағдайлардың пайда болуы;
- оқу материалының болмауы;
- алынған бағаның қанағаттанбауы;
- таңдаған мамандыққа көңіл бөлу.

Оқу стрессінің ең айқын түрі емтихандық стрессті жатқызуға болады. Емтихандағы стресс – бұл жиі емтихан неврозын негіздейтін психикалық стресстің жеке түрі. Жиі емтихан психогенияның сипатын анықтау және невроздарды жіктеу кезінде клиникалық психиатрияда да

есепке алынатын психотравирлеуші фактор болып табылады. Соңғы жылдары емтихан стресс студенттердің жүйке, жүрек-тамыр және иммундық жүйелеріне теріс әсер ететіндігіне сенімді дәлелдер алынды.

Студенттік жаста жеке ресурстар сарқылмас болып көрінеді, ал өз денсаулығына деген оптимизм оған деген қамқорлықтан басым болады. Студенттік жас эмоциялық уайымның алуан түрлілігімен сипатталады, бұл өз денсаулығына қамқорлық жасамайтын өмір стилінде көрініс береді, өйткені мұндай бағдар дәстүрлі түрде аға ұрпаққа беріліп, жас адам "тартымсыз және зеріккен " деп бағалайды. Осы уақытта жеке физикалық және психикалық ресурстардың сарқылмас сенімдеріне байланысты релаксация мен демалуға қабілеттері шектеулі [3].

Зерттеуде гуманитарлы және техникалық мамандық студенттер арасындағы стресске төзімділік деңгейлерін зерттеу үшін біз С. Коухен және Г. Виллиансон бойынша «Стресске төзімділіктің өзін-өзі бағалау» тестісін жүргіздік. Стресске қарсы тұрудың өзін-өзі бағалау деңгейі және олардың әрқайсысы үшін баллдар анықталды.

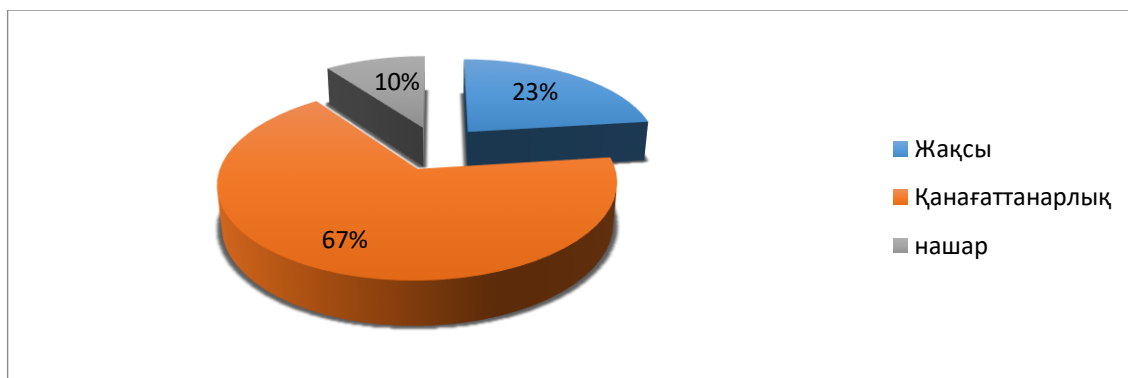
Өмірге қатысты шынайы, кез-келген көңіл-күйдің өзгеруіне төзімді, өзін басқара білетін, сабырлы, байсалды, ұстамды. Проблемалар мен қиындықтарды теңгерімді және тыныш шешуге бейім. Ұйымдастырылған, бағдарланған, әртүрлі шатастыратын факторларға аз сезімтал.

Нәтижелерді талдау кезінде анықталынды: 10%-і нашар деңгейін көрсетті, яғни нашар деңгейдегі ресурс қандай да бір күшті күйзелісті бастан кешкен адамдарда байқалады, олар тіпті қиын емес мәселелерде де жоғалады. Бұл адам өмірде күрт өзгерістерге бейімделуге тырысуы керек.

Стресске төзімділік бойынша қанағаттанарлық деңгейін студенттердің 67% - і көрсетті, яғни қанағаттанарлық деңгейдегі негізгі ерекше қасиеттер рухтың беріктігін және мүмкін қиындықтарға қалыпты қарау қабілетін қамтиды. Өмірде қиындықтар әр адамда орын алады және оларға қалыпты қарау керек, «жақсы болды, одан да жақсы болады» деп айту керек. Қанағаттанарлық деңгейдегі адамдар қалыптасқан жағдайдан ең жақсы жолды іздейді.

Студенттердің 23%-де стресске төзімділік бойынша жақсы деңгейін көрсетті, яғни жақсы деңгейдегі ерекше белгілер: сенімділік, қаттылық және тез шешім қабылдау. Жақсы деңгейдегі адамдар кез келген жағдайда тыныштық пен төзбеушілікті және күйзеліске жоғары төзімділікті қамтамасыз ететін қатты сипатқа ие.

Гуманитарлы мамандық студенттерінің стресске төзімділік деңгейінің орташа топтық нәтижелері 1-суретте көрсетілген.



1 сурет. Гуманитарлы мамандық студенттерінің стресске төзімділік деңгейінің нәтижелері

Алынған деректерді талдау негізінде, деректерді төменнен жоғары көрсеткіштерге дейін шашырату бар деген қорытынды жасауға болады. Гуманитарлы мамандық студенттерінде стресске төзімділіктің өзін-өзі бағалау көрсеткішінің қанағаттанарлық бағасы басым екені анық көрінеді, бұл студенттердің өз стресске төзімділігін қабылдау барабарлығын және топта стресске төзімділіктің деңгейін білдіреді. Бұл тұлғалардың қанағаттанарлық деңгейдегі негізгі ерекше қасиеттер рухтың беріктігін және мүмкін қиындықтарға қалыпты қарау қабілетін қамтиды. Өмірде қиындықтар әр адамда орын алады және оларға қалыпты қарау керек, мұндай тұлғалар қалыптасқан жағдайдан ең жақсы жолды іздейді.

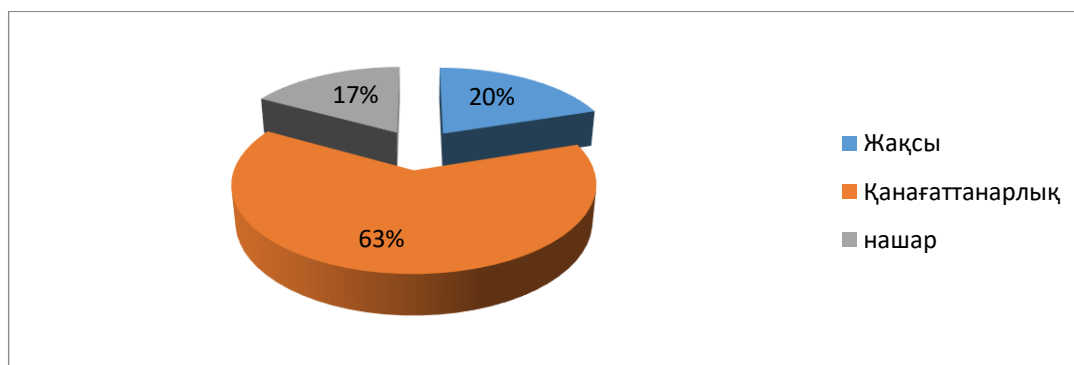
Келесі ретте «Стресске төзімділіктің өзін-өзі бағалау» тестісі арқылы техникалық мамандық студенттерінің көрсеткіштері алынды. Алынған нәтижелерді талдау кезінде анықталынды: 17%-і

нашар деңгейін көрсетті, яғни нашар деңгейдегі ресурс қандай да бір күшті күйзелісті бастан кешкен адамдарда байқалады, олар тіпті қиын емес мәселелерде де жоғалады. Бұл адам өмірде күрт өзгерістерге бейімделуге тырысуы керек.

Стреске төзімділік бойынша қанағаттанарлық деңгейін студенттердің 63% - і көрсетті, яғни қанағаттанарлық деңгейдегі негізгі ерекше қасиеттер рухтың беріктігін және мүмкін қиындықтарға қалыпты қарау қабілетін қамтиды. Өмірде қиындықтар әр адамда орын алады және оларға қалыпты қарау керек, «жақсы болды, одан да жақсы болады» деп айту керек. Қанағаттанарлық деңгейдегі адамдар қалыптасқан жағдайдан ең жақсы жолды іздейді.

Студенттердің 20%-де стресске төзімділік бойынша жақсы деңгейін көрсетті, яғни жақсы деңгейдегі ерекше белгілер: сенімділік, қаттылық және тез шешім қабылдау. Жақсы деңгейдегі адамдар кез келген жағдайда тыныштық пен төзбеушілікті және күйзеліске жоғары төзімділікті қамтамасыз ететін қатты сипатқа ие.

Техникалық мамандық студенттерінің стресске төзімділік деңгейінің орташа топтық нәтижелері 2-суретте көрсетілген.



2 сурет. Техникалық мамандық студенттерінің стресске төзімділік деңгейінің нәтижелері

Алынған деректерді талдау негізінде, деректерді төменнен жоғары көрсеткіштерге дейін шашырату бар деген қорытынды жасауға болады. Техникалық мамандық студенттерінде стресске төзімділіктің өзін-өзі бағалау көрсеткішінің қанағаттанарлық бағасы басым екені көрінді, бұл студенттердің өз стресске төзімділігін қабылдау барабарлығын және топта стресске төзімділіктің деңгейін білдіреді. Бұл тұлғалардың қанағаттанарлық деңгейдегі негізгі ерекше қасиеттер рухтың беріктігін және мүмкін қиындықтарға қалыпты қарау қабілетін қамтиды. Өмірде қиындықтар әр адамда орын алады және оларға қалыпты қарау керек, мұндай тұлғалар қалыптасқан жағдайдан ең жақсы жолды іздейді.

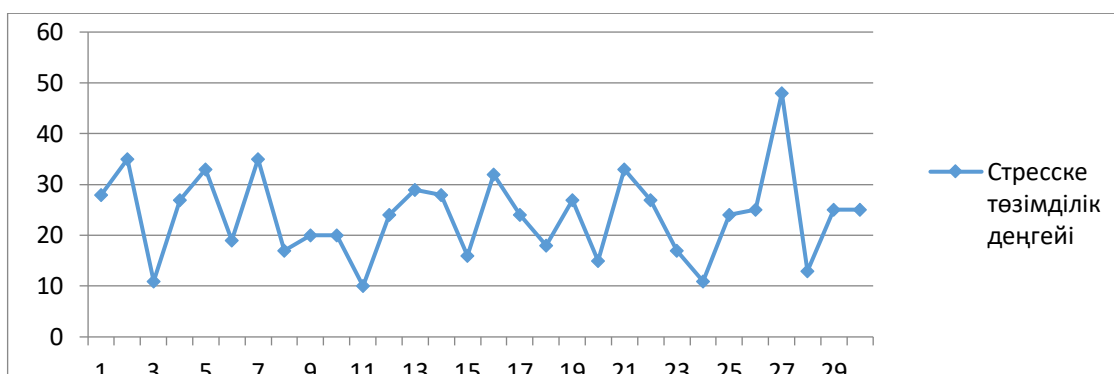
Стреске төзімділікті арттыру – бұл жеке тұлғаның дамуы. Ол кім және қайда жүретінін білетін адамды жолдан түсіру қиын. Осылайша, стресске төзімділікті арттыру және стресстің алдын алу мақсатында өз денесімен (тамақтану, спорт, күтім), эмоциялармен (эмоциялардың шығуы, күнделікті қуаныш, пайдалы ретінде хобби және табысты міндетті түрде күтетін сүйікті іс), ақылмен (өзін-өзі қабылдау және өзіне деген махаббат, тұрақты даму) жұмыс істеу қажет.

«Стреске төзімділікті өзін-өзі бағалау» тестінің көмегімен стресске төзімділік деңгейін зерттеу мәнді айырмашылықтарды анықтаған жоқ. Алынған эмпирикалық мән ($U_{эмп}=254,5$) болмашы аймаққа түсті. Бұл гуманитарлы және техникалық мамандық студенттерінің стресске төзімділік деңгейлеріндегі елеулі айырмашылықтар жоқ екенін көрсетеді.

Зерттеуіміздің келесі әдістемесі стресске төзімділіктің Бостон тестісі пайдаланылды. Бұл тестті Бостон университетінің медициналық орталығының зерттеушілері жасаған. Бірінші кезекте гуманитарлы мамандық студенттері арасындағы Бостон тестісі бойынша талдау нәтижелерін алдық, ол 1-кестеде және 3-суретте келтірілген.

1 кесте. Гуманитарлы мамандық студенттерінің нәтижелері

Гуманитарлы мамандық студенттер	Стреске төзімділік деңгейі
Сомасы	716
Орта мәні	23,86667



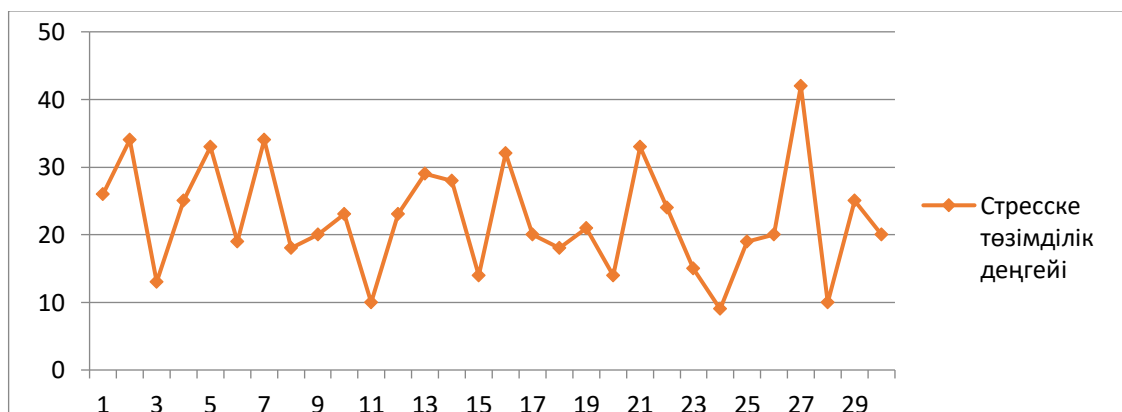
3 сурет. Гуманитарлы мамандық студенттерінің стресске төзімділік деңгейі

Алынған нәтижелерді талдау барысында гуманитарлы мамандық студенттерінің белсенді адамның қауырт өмір өлшеміне сәйкес келетін стресс қалыпты деңгейі бар екені анықталды. Сыналушылардың 20%-і 30-дан астам балл жинады, яғни бұл тұлғаларға стресстік жағдайлар өмірлеріне айтарлықтай әсер ететіні және олардың сол жағдайларға өте қатты қарсылық көрсетпейтіні туралы білдіреді. Стресстің жоғары және төмен деңгейі ешбір сыналушыда байқалмады.

Келесі ретте Бостон тестісі арқылы техникалық мамандық студенттерінің көрсеткіштері алынды, олардың талдау нәтижелері 4-кестеде және 4 - суретте келтірілген.

2 кесте. Техникалық мамандық студенттерінің нәтижелері

Техникалық мамандық студенттер	Стресске төзімділік деңгейі
Сомасы	671
Орта мәні	22,36667



4 сурет. Техникалық мамандық студенттерінің стресске төзімділік деңгейі

Алынған нәтижелерді талдау барысында техникалық мамандық студенттерінің белсенді адамның қауырт өмір өлшеміне сәйкес келетін стресске төзімділіктің қалыпты деңгейі бар екені анықталды. Стресске төзімділіктің жоғары және төмен деңгейі ешбір сыналушыда байқалмады. Сыналушылардың 27%-і 30-дан астам балл жинады, яғни бұл тұлғаларға стресстік жағдайлар өмірлеріне айтарлықтай әсер ететіні және олардың сол жағдайларға өте қатты қарсылық көрсетпейтіні туралы білдіреді.

Гуманитарлы және техникалық мамандық студенттерінің нәтижелерін Стьюденттің t-критерийінің көмегі арқылы салыстыру кезінде, олардың $t=0,28$ ($t > 0,05$) эмпирикалық мәні олардың стресске төзімділік деңгейлерінде мәнді айырмашылық жоқ екенін байқатты. Яғни, студенттердің екі тобында да қалыпты стресске төзімділік деңгейі басым көрінеді. Яғни, мұндай деңгейді түсіндіруге болады, мәселен, студенттер – бұл жас шамасындағы дағдарыс кезеңі - жаңа әлеуметтік рөлге, оқу еңбегінің жаңа жағдайларына, студенттердің өзін-өзі ұйымдастыруына қойылатын жаңа талаптарға, жауапкершіліктің жаңа дәрежесіне негізделген жеке тұлға жұмысына

бейімделу. Студенттік жас шамасына емтихан жағдайлары, әлеуметтік бейімделу кезеңдері, болашақ кәсіби ортада жеке өзін-өзі анықтау қажеттілігі сияқты стрессогендік факторлардың болуы тән.

Табиғи қоршаған ортаның техногендік өзгеруі, өз кезегінде, ең алдымен, ақпараттық технологиялармен, жедел өмір сүру қарқынымен, уақыт бірлігінде болып жатқан оқиғалар санының артуына, адамға бейімделуі қажет күтпеген жағдайлардың үлкен санының пайда болуына, стресс жағдайының жиі, кейде созылмалы уайымдауына әкеп соқтырады.

Жоғарыда айтылғандардың негізінде студенттердің стресске төзімділік деңгейі қандай мамандықтарда оқитынына байланысты емес деп болжауға болады. Әртүрлі мамандықтағы студенттерде стресстің пайда болуы жоғары оқу орнында оқумен қатар, олардың жеке факторларымен байланысты әртүрлі себептерге байланысты болуы мүмкін.

Алынған деректерді талдау негізінде, деректерді төменнен жоғары көрсеткіштерге дейін шашырату бар деген қорытынды жасауға болады. Гуманитарлы бағытта және техникалық мамандық студенттерінде стресске төзімділік көрсеткішінің қанағаттанарлық бағасы басым екені анық көрінеді, бұл студенттердің өз стресске төзімділігін қабылдау барабарлығын және топта стресске төзімділіктің деңгейін білдіреді. Бұл тұлғалардың қанағаттанарлық деңгейдегі негізгі ерекше қасиеттер рухтың беріктігін және мүмкін қиындықтарға қалыпты қарау қабілетін қамтиды. Өмірде қиындықтар әр адамда орын алады және оларға қалыпты қарау керек, мұндай тұлғалар қалыптасқан жағдайдан ең жақсы жолды іздейді.

Студенттік жас шамасына емтихан жағдайлары, әлеуметтік бейімделу кезеңдері, болашақ кәсіби ортада жеке өзін-өзі анықтау қажеттілігі сияқты стрессогендік факторлардың болуы тән. Табиғи қоршаған ортаның техногендік өзгеруі, өз кезегінде, ең алдымен, ақпараттық технологиялармен, жедел өмір сүру қарқынымен, уақыт бірлігінде болып жатқан оқиғалар санының артуына, адамға бейімделуі қажет күтпеген жағдайлардың үлкен санының пайда болуына, стресс жағдайының жиі, кейде созылмалы уайымдауына әкеп соқтырады.

Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1 Кондратьев Ю.М. Социальная психология студенчества: Учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. - 160 с.

2 Денисов Н.Л. Социально-психологический климат в студенческом коллективе в различные периоды обучения // Сибирский медицинский журнал (Томск). – 2007. — № 2. – Т. 22. – С. 64-65.

3 Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности. - М.: ФиС, 1983. – 480 с.