

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ, КАК ВАЖНЕЙШЕЕ КАЧЕСТВО КОНКУРЕНТНОСПОСОБНОЙ ЛИЧНОСТИ

*В.В. Литвиненко, студент группы 10730*

*Научный руководитель: Гиль Л.Б.*

*Юргинский технологический институт (филиал) Национального исследовательского  
Томского политехнического университета  
652055, Кемеровская обл., г. Юрга, ул. Ленинградская, 26*

Не секрет, что многие из нас испытывают дискомфорт, потрясения, эмоциональное напряжение перед экзаменом. Такое состояние психологи растолковывают, как стресс. А способность быть спокойным и выполнять свою задачу в условиях стресса, называют стрессоустойчивостью. В ВУЗе мы сталкиваемся с экзаменационной ситуацией при выполнении и защите ИДЗ. Экзамен на получение водительских прав, экзамены в процессе обучения. В нашем случае мы будем рассматривать экзамен по высшей математике. В данной работе мы рассмотрим, как влияет стрессоустойчивость на успешную сдачу экзаменов и как можно ее выработать.

Ганс Селье выдвинул теорию о том, что существует общая неспецифичная реакция организма на любое вредное воздействие. Ее задачей является активизация защитных сил организма. И назвал ее стрессом.

При воздействии неблагоприятных факторов в организме запускается механизм «тревога» и целый ряд биохимических реакций. Положительное влияние стресса:

1. Повышает выносливость. По статистике, люди, столкнувшиеся с неприятностями, более уравновешены и стрессоустойчивы.
2. Улучшает память. Внезапный выброс гормонов в префронтальной коре, улучшает рабочую память, к которой мы прибегаем при решении задач и обработке сенсорной информации.
3. Борется с опухолями. Одним из объяснений этому может стать тот факт, что стресс способствовал проявлению большего числа генов, активизирующих иммунную систему, и это привело к подавлению роста опухоли.
4. Однако не стоит забывать о пагубном влиянии стресса, делать правильные расчеты, крайне сложно под воздействием стресса. Именно поэтому нужно учиться противостоять стрессу.

Вырабатывать и тренировать данную способность, которая называется стрессоустойчивость.

Стрессоустойчивость – представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Мы провели ряд исследований, в целях выяснить уровень стрессоустойчивости студентов и их способы борьбы со стрессом. Путем исследования мы выяснили основные признаки экзаменационного стресса среди студентов, которые представлены на рис. 1.

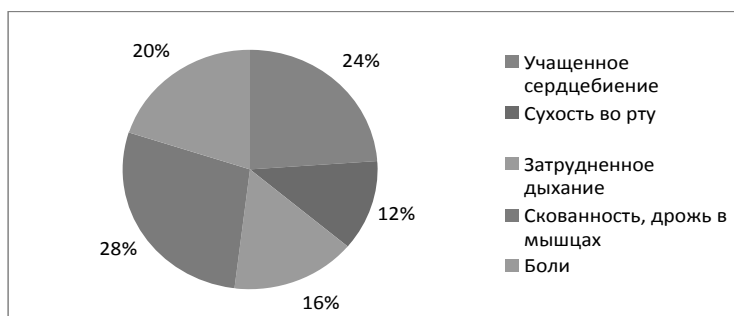


Рис.1. Признаки экзаменационного стресса

Как представлено в диаграмме, к наиболее проявляющимся признакам относятся: скованность, дрожь в мышцах и учащенное сердцебиение. Которые мешают концентрации внимания и работоспособности.

Также мы провели тесты по методике К. Томаса, который позволяет определить ситуации, присутствие которых влияет на стрессоустойчивость и физическое и психологическое состояние в этих ситуациях. Данные тесты оценивают уровень стрессочувствительности — показатель, обратный стрессоустойчивости. Чем выше показатели данного теста, тем ниже стрессоустойчивость человека. Результаты тестов представлены в виде двух диаграмм.

Исходя из результатов теста, предоставленных на рис. 2, мы видим, что наиболее острым фактором, влияющим на стрессоустойчивость, является жизнь вдали от родителей, который сильнее всего проявляется у иногородних или у иностранных студентов. Учебная деятельность студента, как показатель конкурентоспособности, страдает из-за недостатка внимания. К счастью, данный фактор зависит от времени проживания вдали от родителей, то есть чем больше времени проходит, тем быстрее студент привыкает к сложившимся условиям.

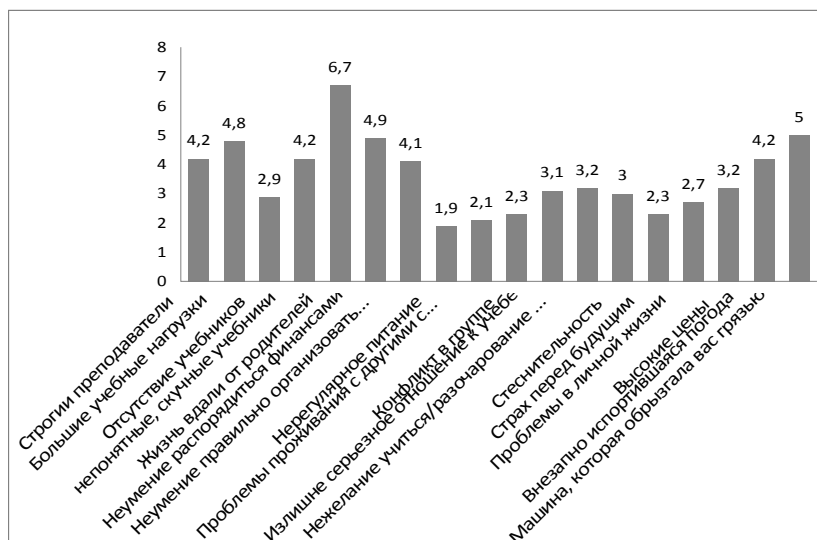


Рис. 2. Факторы стрессоустойчивости

При трудоустройстве на любое предприятие ищут претендентов с высокой стрессоустойчивостью. Чем выше ваша должность и мера ответственности, тем с большим количеством стрессовых ситуаций придется сталкиваться каждый день. Стрессоустойчивость не является врожденным качеством, ее можно и нужно натренировать с помощью психологических техник или специальных тренингов.

Психологи и физиологи рекомендуют следующие приемы по снятию стресса:

- Вспомните о чтении и музыке. Подойдет классический роман, мемуары, заметки путешественника. Музыка следует выбирать ту, которая может погрузить вас в состояние безмятежности или же заставляет активно двигаться;
- Выполняйте перед сном расслабляющие упражнения: напрячь все мышцы и медленно расслаблять каждую часть тела поочередно;
- Соблюдайте режим сна, его недостаток только усиливает затяжное состояние и истощает организм;
- Питайтесь здоровой пищей, не налегайте на алкоголь. Сухомытка и быстрый прием пищи усугубляют стресс. Старайтесь есть не на рабочем месте. Алкогольные напитки стоит употреблять умеренно;
- Как способ снятия стресса, также эффективно дышать в пакет. Во время приступа паники у людей учащается дыхание. Это способ помогает не только остановить приступ, но и предупредить его.

Анализ результатов исследований и выявление среднего коэффициента корреляционной связи ( $k=0.31$ ) между стрессоустойчивостью студентов и экзаменационными оценками по математике, позволяет сделать вывод, что стрессоустойчивость является важным фактором конкурентоспособности личности.

Литература.

1. Библиотека Максима Мошкова//Ганс Селье. Стресс без дистресса - [Электронный ресурс]. URL:<http://lib.ru/PSIHO/SELYE/distree.txt>;
2. MEDUNIVER ГИСТОЛОГИЯ//Пучковая зона надпочечников. Сетчатая зона надпочечников. Мозговое вещество надпочечников. [Электронный ресурс]. URL:<http://meduniver.com/Medical/gistologia/130.html>;
3. Национальная психологическая энциклопедия//Стрессоустойчивость - [Электронный ресурс]. URL:<http://vocabulary.ru/dictionary/27/word/stresoustoichivost>.