

Оценка стрессоустойчивости команды студентов и рабочих коллективов

Бородулин Андрей Вадимович

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Матвеева Алёна Сергеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Целью исследования является оценка стрессоустойчивости работающих и студентов. Приняло участие 32 человек. Для реализации опроса создан опрос в Yandex-форме. Определено, что наибольшая часть опрошенных студентов обладает средними качествами стрессоустойчивости. Многие имеют высокий потенциал для дальнейшего роста.

Ключевые слова: Стрессоустойчивость, Yandex-форма

Assessment of the stress resistance of a team of students and work collectives

Borodulin Andrey Vadimovich

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Matveeva Alyona Sergeevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Abstract

The purpose of the study is to assess the stress resistance of workers and students. 8 people took part. To implement the survey, a survey was created in the Yandex form. It is determined that the largest part of the surveyed students has average qualities of stress resistance. Many have high potential for further growth.

Keywords: Stress resistance, Yandex-form

1 Введение**1.1 Актуальность**

Стрессоустойчивость является важным качеством для развития человека. Основой данной работы послужили данные собранные с помощью теста Тейлора.

1.2 Цель исследований

Целью исследования является оценка стрессоустойчивости студентов и рабочих коллективов.

2 Материалы и методы

В исследовании приняло участие 32 человек группы 1711,1211 студентов и рабочих коллективов Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема.

Для реализации опроса создан опрос в Yandex-форме [6]. Вопросы взяты с сайта <https://psyttests.org/anxiety/tmasA-run.html>

3 Результаты и дискуссия

Приведем этапы исследования.

На Yandex-форме разработали опрос на основе теста Тейлора (рис.1).

Тест Тейлора

Конструктор Тема Интеграция Настройки Ответы Предпросмотр Поделиться

Тесты и квидзы

- Один вариант
- Несколько вариантов
- Число

Короткий текст

Длинный текст

Текст без вопроса

Один вариант

Несколько вариантов

Выпадающий список

Да/Нет

Число

Целое число

Оценка по шкале

Почта

Ссылка

Телефон

Файл

Дата

Города и страны

ИНН

Серия вопросов

Оплата

Страница 1

Я могу долго работать не уставая

Тесты и квидзы: Один вариант

Я всегда выполняю свои обещания, не считаясь с тем, удо...

Тесты и квидзы: Несколько вариантов

Обычно руки и ноги у меня теплые

Тесты и квидзы: Несколько вариантов

У меня редко болит голова

Тесты и квидзы: Несколько вариантов

Я уверен в своих силах

Тесты и квидзы: Несколько вариантов

Ожидание меня нервирует

Тесты и квидзы: Несколько вариантов

Порой мне кажется, что я ни на что не годен

Тесты и квидзы: Несколько вариантов

Обычно я чувствую себя вполне счастливым

Тесты и квидзы: Несколько вариантов

Я не могу сосредоточиться на чем-то одном

Тесты и квидзы: Несколько вариантов

В детстве я всегда немедленно и безропотно выполнял в...

Тесты и квидзы: Несколько вариантов

Рисунок 1. Форма опроса

Результаты ответов участников тестирования, показаны вопросы с общим количеством ответов и их частота в процентном соотношении (рис.2).

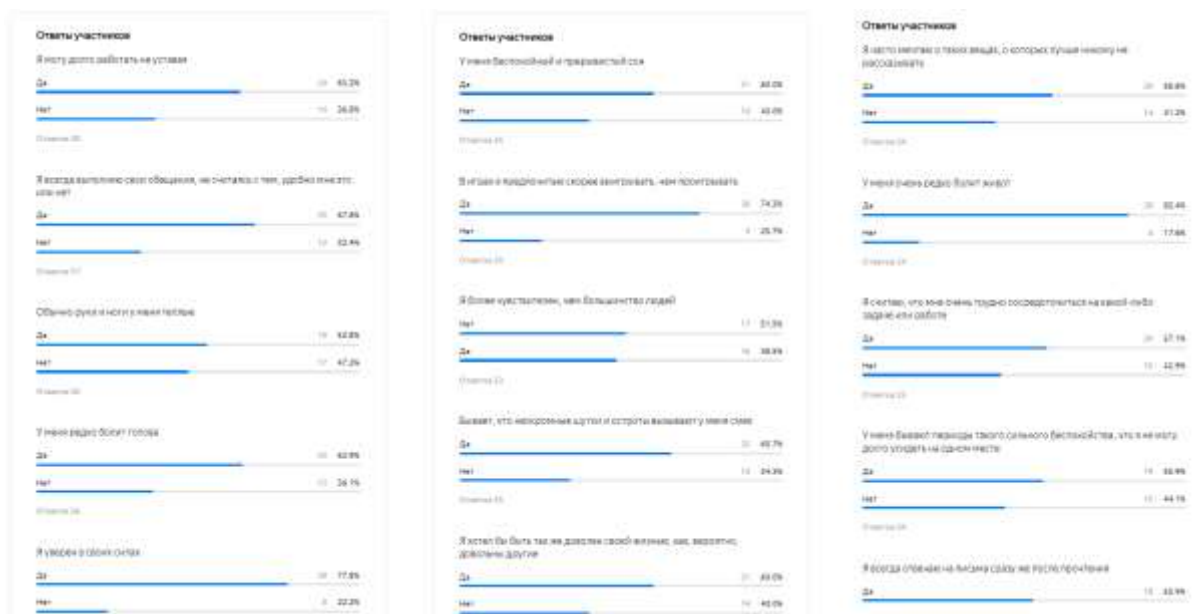


Рисунок 2. Результаты ответов участников на вопросы и их частота в процентном соотношении

На рисунке 3 показано по какому количеству баллов присваивается уровень тревожности, данные показатели настроены в Яндекс-форме.

Доступы

Тексты и логика отправки

Тесты и квидзы

Дополнительно

Персональные ссылки на форму

Подсчёт результата

Показывать результат прохождения теста

Показывать правильные и неправильные ответы в результатах теста

Всего вопросов **60**

Всего баллов **59**

Оценка результата **По сегментам** Зачёт/Незачёт

Количество сегментов

0–11.79 баллов

Комментарий

Отформатировать текст можно с помощью языка разметки Markdown.

11.8–23.59 балла

Комментарий

Отформатировать текст можно с помощью языка разметки Markdown.

23.6–35.39 баллов

Комментарий

Отформатировать текст можно с помощью языка разметки Markdown.

35.4–47.19 баллов

Комментарий

Отформатировать текст можно с помощью языка разметки Markdown.

47.2–59 баллов

Рисунок 3. Подсчет результатов на Яндекс-форме

Результаты опроса были собраны и подсчитаны в excel-таблицах (рис.4)

ID	Набрано баллов	Всего баллов	Результат теста
1584091933	19.00	59.00	Средний (с тенденцией к низкому) уровню
1584091698	34.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584091634	4.00	59.00	Низкий уровень тревоги
1584091569	0.00	59.00	Низкий уровень тревоги
1584091509	29.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584091360	30.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584090987	37.00	59.00	Свидетельствует о высоком уровне тревоги
1584090803	31.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584090366	31.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584090329	31.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584089430	13.00	59.00	Средний (с тенденцией к низкому) уровню
1584087753	22.00	59.00	Средний (с тенденцией к низкому) уровню
1584087314	39.00	59.00	Свидетельствует о высоком уровне тревоги
1584086796	39.00	59.00	Свидетельствует о высоком уровне тревоги
1584086713	9.00	59.00	Низкий уровень тревоги
1584084918	30.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584084297	15.00	59.00	Средний (с тенденцией к низкому) уровню
1584083970	35.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584083408	24.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584082933	32.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1584082752	37.00	59.00	Свидетельствует о высоком уровне тревоги
1584081523	40.00	59.00	Свидетельствует о высоком уровне тревоги
1582777689	0	59.00	Низкий уровень тревоги
1582777442	37.00	59.00	Свидетельствует о высоком уровне тревоги
1519890915	14.00	59.00	Средний (с тенденцией к низкому) уровню
1519815844	38.00	59.00	Свидетельствует о высоком уровне тревоги
1519813735	17.00	59.00	Средний (с тенденцией к низкому) уровню
1519806254	28.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1519804671	25.00	59.00	Средний (с тенденцией к высокому) уровню
1519803415	19.00	59.00	Средний (с тенденцией к низкому) уровню
1519803020	12.00	59.00	Средний (с тенденцией к низкому) уровню
1519801613	1.00	59.00	Низкий уровень тревоги



Рисунок 4. Результаты тестирования в Excel

На основе данных по набранным баллам была построена диаграмма, которая показывает уровень тревожности. По результатам тестирования на диаграмме можно увидеть, что преобладает «Средний (с тенденциями к высокому) уровню» - 37%, также можно увидеть, что среди 32 опрашиваемых людей «Очень высокий уровень тревожности» - 0% (рис.5)



Рисунок 5. Диаграмма уровня тревожности

Выводы

В результате исследования получено, что более половины опрошенных студентов обладает хорошим показателем стрессоустойчивости.

Библиографический список

1. Белов Г. В. и др. Применение теста Тейлора для исследования динамических механических свойств высокопористого алюминиевого сплава //Машиностроение и компьютерные технологии. 2012. №. 09. С. 2.
2. Баяндин Ю. В., Билалов Д. А., Уваров С. В. Верификация широкодиапазонных определяющих соотношений для упруговязкопластических материалов с использованием теста Тейлора-Гопкинсона //Вычислительная механика сплошных сред. 2020. Т. 13. №. 4. С. 449-458.
3. Ларичева А. И. и др. Тест Тейлора и применение его в современных условиях: выпускная бакалаврская работа по направлению подготовки: 15.03. 03-Прикладная механика. 2017.
4. Опросник для оценки стрессоустойчивости:
<https://forms.yandex.ru/u/65348bd873cee7638d24ff22/>