



ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Тимиркина Альбина Ильфатовна

студент, 37.05.02 «Психологическая деятельность»

научный руководитель: **Неволина Виктория Васильевна**

доктор педагогических наук,

доцент, заведующий кафедрой общей и профессиональной педагогики

Оренбургского государственного университета, г. Оренбург

Аннотация. С высоким уровнем стрессовых нагрузок всегда была связана учебная деятельность студентов, а воздействие внешних факторов увеличивают данную нагрузку. У студентов в процессе обучения в университете среди неблагоприятных воздействий можно выделить: модульный контроль, сессия, большая академическая нагрузка; межгрупповые/ внутригрупповые/ межличностные/ внутриличностные конфликты, неблагоприятная среда (проживание), момент адаптации (1 курс); низкий уровень коммуникативных навыков, высокий уровень ситуативной и личностной тревожности, низкая мотивация и пр. Цель: обосновать и апробировать процесс формирования стрессоустойчивости у студентов в период экзаменационной сессии.

В современных условиях возрастают требования к обучающимся в высшем учебном заведении. Объем и напряженность учебной нагрузки сегодняшних студентов достигает уровень, который может привести к настоящим нарушениям физического и психологического здоровья. Безусловно, человек, обладающий хорошим самочувствием, стрессоустойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать сложности и достигать цели. Как показывают исследования, студенты подвержены депрессивному, стрессогенному влиянию. Для многих студентов обучение в вузе может быть стрессовым. Студенты должны преодолевать трудности, осваивать новые роли, модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Они должны научиться эффективно управлять своим временем, порой балансируя занятиями, общественной деятельностью, личной жизнью. Кроме того, существуют другие проблемы, с которыми студенты могут столкнуться — это финансовые трудности, проблемы здоровья, а также социальные проблемы. У студентов может возникнуть ощущение одиночества, ощущение оторванности от своих близких, друзей. Студенты сталкиваются с трудностями, которые вызывают стресс.



Практическая значимость: заключается в том, что полученные в результате исследования данные могут быть использованы для психологического просвещения студентов образовательных учреждений по проблеме стрессоустойчивости и ресурсов противостояния стрессу.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, эустресс, дистресс, учебная деятельность, формирование стрессоустойчивости.

Стресс – это термин, используемый для обозначения широкого круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). По исследованиям Г. Селье понятие «стресс» возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие.

По определению Н.Е. Водопьяновой, «стрессоустойчивость — системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности».

Вопросами изучения учебного стресса в студенческой среде посвящены исследования К. Вильямса, Дж. Гринберга, У. Кэннона, Р.С. Немова, А.Г. Маклакова, Ю.В. Щербатых, Е.Д. Красик, Б.С. Положий и другие. «Стресс» в переводе с английского языка означает «давление, нагрузки, напряженность, напряженное состояние, усилие». Г. Селье определил стресс как «универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители», так как независимо от причины стресса, организм всегда реагирует на стрессовую ситуацию. Стресс делится на два типа: эустресс (eustress — англ.) и дистресс. Эустресс — это положительная сторона стресса, которая делает нас более продуктивными, творческими и активными.

Р. Лазарус утверждает, что стресс представляет собой неспецифическое психофизиологическое проявление адаптации организма при воздействии значимых для него факторов, которые называются стрессорами. Они вызывают вегетативные изменения в организме, такие как повышение сахара в крови, учащение пульса, увеличение артериального давления и т.д., подготавливая его к интенсивным действиям. Кроме того, как в быту, так и в научной литературе существует такое понятие как стрессоустойчивость, характеризующее не состояние стресса, а подверженность человека стрессу.

По словам Апариной Е.Н полностью освободить студента от психоэмоционального напряжения невозможно, но можно повысить устойчивость адаптационных механизмов к эмоциональным стрессам с помощью следующих рекомендаций:



- 1) систематическое изучение учебных предметов студентами в семестре: хорошее знание предмета прибавляет силу и уверенность, создает оптимальные условия преодоления стресса;
- 2) умеренная и постоянная учебная нагрузка: тогда посильный и упорядоченный труд будет поддерживать жизненный тонус и положительные эмоции, препятствуя возникновению стресса;
- 3) постоянно поддерживать эмоции интереса: снижение интереса способствует накоплению неусвоенного учебного материала, которое в свою очередь вызывает у студентов эмоции страха и неуверенности. Развитие интереса у студентов необходимо не только для поддержания здоровья и адаптации, но и для развития учебно-познавательной деятельности;
- 4) обучить студентов методам самоконтроля, так как при возникновении стрессовых ситуаций важно уметь справляться с учебным беспокойством и тревожностью;
- 5) использование телесных приемов саморегуляции устраняет пагубное влияние стресса не только на телесном уровне, но и на эмоциональном, психологическом.

Исследование проводилось среди студентов 4 курса Оренбургского государственного университета, количество респондентов составило 30 человек.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи:

1. Изучить сформированность стрессоустойчивости студентов в период экзаменационной сессии;
2. Разработать и апробировать модель упражнений для развития стрессоустойчивости студентов в период экзаменационной сессии;
3. Выявить и обосновать эффективные условия для формирования стрессоустойчивости студентов;
4. Проанализировать полученные данные и эффективность разработанной модели упражнений;

Были использованы следующие методики:

1. Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона);
2. Бостонский тест на стрессоустойчивость, разработанный L. Miller, A. D. Smith (1993), адаптированный Ю. В. Щербатых (2005).

По результатам первой методики из 30 респондентов 6 имеют высокий уровень стрессоустойчивости (20%), средний уровень наблюдается у 7 студентов (23,3%), низким уровнем стрессоустойчивости обладают 11 респондентов (36,6%), а очень низким – 5 (16,6%).

По результатам второго тестирования студенты, которые по первой методике имеют низкий уровень стрессоустойчивости, также имеют низкие показатели, как и те респонденты, которые обладают высокими, средними или очень низкими показателями стрессоустойчивости.



После проведения двух методик можно сделать вывод о том, что больше половины испытуемых имеют низкий уровень стрессоустойчивости в период экзаменационной сессии.

После констатирующего исследования, а также программы упражнений, направленных на формирование стрессоустойчивости студентов, были повторно проведены методики для диагностики уровня стрессоустойчивости студентов.

После проведения упражнений можно наблюдать, что показатели по первой методике стали гораздо выше. 9 респондентов (30%) имеют высокий уровень стрессоустойчивости, 11 (36,6%) – средний уровень, 6 человек обладают низким уровнем стрессоустойчивости (20%), 3 – очень низким уровнем стрессоустойчивости (10%).

Можно сделать вывод, что показатели стали выше после проведенных упражнений.

В теоретической части были рассмотрены понятия: «стресс» и «стрессоустойчивость». Стресс - универсальная реакция организма на различные по своему характеру раздражители. Стрессоустойчивость — системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессорному воздействию или совладать со многими стрессогенными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.

В практической части было проведено исследование, в котором приняло участие 30 респондентов. На первом этапе осуществлялась диагностика исходных данных уровня стрессоустойчивости студентов, на втором этапе была разработана и проведена программа, формирующая стрессоустойчивость студентов в период экзаменационной сессии, а также оценка динамики изменений после проведенных упражнений.

Проведенный эксперимент оказал положительное влияние на общий уровень стрессоустойчивости студентов. Студенты смогли познакомиться с различной техникой преодоления стресса, овладеть навыками их применения. Развить навыки преодоления негативных эмоциональных состояний. Научиться управлять своим стрессом, легко изменяя его уровень под текущую задачу, управлять своим психическим состоянием, если избежать стресса все-таки не удалось. Уметь быстро восстанавливаться после перегрузок. Повысить свою стрессоустойчивость

По итогам проведенной работы можно сделать вывод, что гипотеза о процессе формирования стрессоустойчивости студентов в период экзаменационной сессии, предложенная в начале, в ходе исследования нашла свое подтверждение.

Список литературы:

1. Андреева, А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — Тамбов, 2009.



2. Аветисян Р.Р. Влияние стресса на здоровье личности студента. Перспективы науки. 2015. № 8 (53). С. 7–10.
3. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал, 1994. Т. 15. № 1. С. 3-18.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб. : Питер, 2009.
5. Косинцева Т.Д. Влияние академического стресса на студентов. - Вестник Сургутского государственного педагогического университета № 5 (86), 2023 г.
6. Куликов Л. В. Стресс и стрессоустойчивость / Л.В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1.- Ч. 1. -Изд.-во СПбГУ, 1995.-С. 123-132.
7. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования [Текст] / Эмоциональный стресс / Р. С. Лазарус / Под ред. Л. Лева. – СПб., 2000– 127
8. Нестерова К.Б. Формирование жизнеспособности студентов СПО, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Магистерская диссертация. – Тюмень, 2017.
9. Реан А.А., Баранов А.А. Факторы стрессоустойчивости учителей//Вопросы психологии. – 1997. - №1
10. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс. 2009.
11. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс [Текст] / Ю.В. Щербатых. – Воронеж, 2000. – С. 5-120.