

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ У СТУДЕНТОВ 1 КУРСА ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ.

Никонова Е.А., Баниюнес Авн, Халфина Р.Р.

Башкирский Государственный Университет (450076, Республика Башкортостан, г.Уфа, ул.Заки Валиди, д.32), e-mail: nikonova21v@mail.ru

Данная статья посвящена проблеме стресса и стрессоустойчивости студентов во время сессии. Актуальность данной проблемы немаловажна для студентов первого курса, т.к. именно они подвергаются периоду адаптации после школьного обучения и вдобавок к этому первая в их жизни сессия. Молодые люди встречаясь с новыми методами обучения в ВУЗе, которые отличаются от школьных, не всегда справляются с требованиями и нагрузкой.

Также мы рассматриваем стресс во время экзаменов, когда учащиеся наиболее сильно подвержены напряженным ситуациям. Трудности у студентов в преодолении новой системы обучения, проблемы с материальным положением зачастую сопровождаются нервным напряжением, излишней раздражительностью, вялостью, снижением волевой активности, беспокойством. К тому же стоит учесть, что многие подростки ведут довольно пассивный образ жизни из-за прогрессирующих технологий, что также сказывается на их психическом состоянии.

В нашей статье мы поговорим о некоторых методах борьбы со стрессом, взятых как из научных источников, так и из личного опыта студентов. А также рассмотрим понятия «стрессоустойчивость» и «стресс», для более глубокого понимания данной проблемы.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, экзаменационная сессия, экзаменационный стресс, студенты.

PSYCHOLOGICAL PECULIARITIES STRESS RESISTANCE IN STUDENT 1 COURSE DURING AN EXAMINATION SESSION.

Nikonova E.A., Baniyunes Avn, Halfina R.R.

Bashkir State University (450076, Republic of Bashkortostan, Ufa, 32, Zaki Validi str.), E-mail: nikonova21v@mail.ru

This article is devoted to the problem of stress and stress resistance of students during the session. The urgency of this problem is important for first-year students, since It is they who undergo a period of adaptation after school, and in addition to this, the first session in their life. Young people meeting with new methods of teaching in the university, which differ from school, do not always cope with the requirements and workload.

We also consider stress during exams, when students are most exposed to stressful situations. Difficulties for students in overcoming the new system of education, problems with their financial position are often accompanied by nervous tension, excessive irritability, lethargy, a decrease in volitional activity, and anxiety. In addition, it is worth considering that many adolescents lead a rather passive lifestyle due to progressive technologies, which also affects their mental state.

In our article we will talk about some methods of dealing with stress, taken both from scientific sources and from the personal experience of students. And also consider the concept of "stress tolerance" and "stress" for a deeper understanding of this problem.

Keywords: stress, stress resistance, examination session, examination stress, students.

Студенческая жизнь представляет собой общение с интересными людьми, различные мероприятия, знакомства, а также новая учебная деятельность, новый формат знаний, новый преподавательский состав. Для первокурсников это пора серьезных испытаний, их жизненная обстановка меняется и ко всему этому им необходимо адаптироваться. Новый формат обучения требует больше самостоятельности, ответственности и личной самоорганизации, и не все студенты готовы к решению задач и проблем. Особой трудностью для них является их первая сессия.

Сдача экзаменов – это всегда стрессовая ситуация, вызывающая волнение и тревогу [1]. Однако студенты первого курса справляются с этой ситуацией по-разному, одни проходят успешно, а для других экзамен становится настоящим испытанием, под влиянием стресса студенты могут потерять контроль над своим состоянием, не могут преодолеть свою тревожность и выдать хороший результат, при том, что даже усиленная подготовка к экзамену не может повлиять. На студента так же могут повлиять такие факторы как конфликт между студентом и преподавателями, несвоевременное выполнение заданий, неспособность правильно распределять свое время и конфликт между «Хочу и Надо». Также не стоит исключать и личностные аспекты, такие как близкого человека, конфликты с одноклассниками, смена обстановки, изменение финансового положения и др.

Во время экзамена студент испытывает, прежде всего, психологический стресс: информационный и эмоциональный. Информационный стресс связан с недостатком или переизбытком информации. В основе его лежат нарушения информационно-когнитивных процессов регуляции деятельности. В него часто попадают учащиеся, которые обучались в течение учебного семестра не систематически, пропускали занятия, не сдавали вовремя отчетность. Накануне экзамена они обнаруживают серьезный дефицит учебной информации, который пытаются в короткие сроки восполнить. Недостаток времени на освоение материала, заставляет когнитивные процессы работать в экстремальном режиме. Таким учащимся не хватает времени, чтобы проанализировать, систематизировать и запомнить информацию, поэтому на экзамен они приходят с хаосом в голове и не могут выдать нужный ответ. Их действия отличаются хаотичностью, они находятся в состоянии повышенной тревожностью, могут испытывать физиологический стресс из-за недосыпания, дефицита физической активности, нарушения режима жизни. Для них сессия часто затягивается из-за необходимости пересдавать экзамены, они не могут выработать продуктивные копинг-стратегии, и поэтому могут дойти до стадии истощения, с последующей невротизацией и возникновением соматических расстройств. [2]

Стресс во время сессии может проявляться в хроническом недосыпе, истощении нервной системы, что ведет за собой негативные последствия: разлад в работе органов и систем, обострение хронических заболеваний, нежелание учиться и общаться со сверстниками.

Проблеме стресса посвящено большое количество работ среди отечественных исследователей, таких как: Ф. Б. Березин, Ю. Л. Ханин, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, Ф. Е. Василюк, Л. А. Китаев-Смык, Н. И. Наенко, Л. П. Гримак, В. А. Бодров, Д. М. Аболин, В. А. Ганзен, В. Д. Небылицын, С. С. Чшмаритян, Д. Н. Исаев и др., а также зарубежные авторы Г. Селье, В.Э. Мильман, Р. Лазарус, Д. Гринберг и др. Современные исследователи обращают особое внимание на выявление аспектов и факторов устойчивости к психическому

стрессу, ее проявлений в учебной деятельности, а также роли в адаптации у студентов 1-го курса.

Проблема возникновения стрессовых ситуаций в учебной деятельности и развитие стрессоустойчивости у студентов еще недостаточно изучена [3]. В настоящее время феномен стрессоустойчивости студентов в учебной деятельности, появление компонентов, негативно влияющих на качество жизни студента первого курса, а также его общей адаптации. Несмотря на свою актуальность, эта проблема требует к себе больше внимания, т.к. имеет довольно слабое практическое начало.

Вовремя своих исследований Г.Селье первый дал расшифровку «стресса» как независимость процесса приспособления от характера раздражения или нагрузки. Воздействия могут быть самыми различными, но независимо от своих особенностей ведут к цепи однотипных изменений, обеспечивающих приспособление.

Р.Лазарус рассматривал стресс с точки зрения психологического, физиологического и поведенческого уровней. По мнению ученого, стресс с физиологической стороны представляет собой сопровождающуюся выраженными физиологическими сдвигами на воздействие различных внешних и внутренних стимулов физико-химической природы. При этом величина физиологического стресса зависит от интенсивности воздействующего агента. Отличительные особенности психологического стресса заключаются в том, что он вызывается психическими стимулами, которые оцениваются как угрожающие.

Ф.Б. Березин отмечает, что стрессоустойчивость является интегративным свойством личности, включающим в себя взаимодействие эмоционального, волевого, интеллектуального и мотивационного компонентов психической деятельности человека, которые обеспечивают оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмоциональной обстановке [4].

Обобщая различные взгляды на природу стресса в современной научной литературе, можно сказать, что термин «стресс» используется, по крайней мере, в трех значениях (рис.1). Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение. В настоящее время в этом значении чаще употребляются термины «стрессор», «стресс-фактор». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие [5].



рис. 1

Справляться со стрессом студентам помогает такое качество личности, как стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость – набор личностных качеств, обуславливающий способность человека контролировать воздействие внешних раздражителей и оставаться эмоционально спокойным в ситуации стресса.

Проблему стрессоустойчивости рассматривали такие научные деятели как С.В. Субботин, Б.Х. Варданян, А. О. Прохорова, А. А. Реан, Т. В. Середы, Ю. Е. Сосновилова, М. Тышковой, А. Ю. Маленовой, А. Н. Глушко, О. В. Лозгачевой, П.Б. Зильберман и др.

С.В. Субботин под термином «стрессоустойчивость» понимает такие частные его составляющие, как эмоциональная устойчивость, психологическая устойчивость к стрессу, стресс-резистентность, фрустрационная толерантность.

По мнению Б.Х.Варданяна, стрессоустойчивостью считается "свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности"

Так же свою трактовку термину «стрессоустойчивость» предлагает П.Б. Зильберман он пишет, что - это «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке».

Из вышеописанных мнений можно сказать что стрессоустойчивость совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

Согласно Андреевой Е.А. и Соловьевой С.А. в их статье об особенностях проявления стресса у студентов во время экзаменационной сессии(2016 год) [6], стрессоустойчивость проявляется как успешность социального воздействия индивида, характеризуется эмоциональной стабильностью, высоким уровнем саморегуляции, низким уровнем тревожности, высоким уровнем психологической готовности к стрессу.

Как уже говорилось выше, стресс – это довольно частое явление. Однако для студента есть такое понятие как «экзаменационный стресс». Экзаменационный стресс - это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором.

По мнению Фатеевой Н.М. при экзаменационном стрессе наблюдается повышенная нервозность студентов, психическое напряжение. Также в ее статье «Адаптация студентов к экзаменационному стрессу» (2016год) [7], говорится, что часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогении и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии. Известно, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую, иммунную системы студентов. Эмоциональное напряжение приводит к активации вегетативной нервной системы, а также к развитию процессов, сопровождающихся нарушением гомеостаза и лабильностью сердечно-сосудистой системы на эмоциональный стресс

Существует две причины экзаменационного стресса [8]. Первая причина - неуверенность в своих знаниях. Она может быть истинной и ложной. Истинная причина вызвана реальными пробелами в знаниях. Здесь ситуацию может спасти качественная подготовка к экзамену. Ложная же - боязнь неизвестного. Борьба с такой неизвестностью можно, поговорив с людьми, сдавшими этот экзамен, или же с преподавателем на предмет выяснения, какие темы будут затронуты, не будет ли каверзных вопросов. Вторая причина - переоценка значимости экзамена. На такое отношение студентов к экзаменам могут влиять родители или общество.

Согласно изученному нами материалу, при экзаменационном стрессе чаще всего наблюдаются такие симптомы как: нервные срывы, Пониженная успеваемость, головные боли от постоянного напряжения, постоянное ощущение усталости, потеря ориентации, бессонница, раздражительность, частое ощущение подавленности, постоянное ощущение перегруженности, повышенный или пониженный аппетит, апатия, депрессия, страх, тревога.

Для снятия стресса студенты начинают интенсивно курить, употреблять спиртное. В редких запущенных случаях подростки используют наркотические вещества, которые как им кажется снимают напряжение.

В статье «Сравнение уровня стрессоустойчивости студентов 1 и 3 курсов Вятского техникума экономики, статистики и информатики» Киселева А.Ю. и Фадеева Д.А. [9] мы изучили проведенное ими тестирование среди студентов 1 и 3 курсов, которое показало, что студенты 1 курса больше и сильнее подвержены учебному стрессу, а также менее стрессоустойчивы, так как учеба в ВУЗе значительно отличается от учебы в школе, а также влияет тот факт, что многие начали самостоятельную жизнь вдали от родителей. В ходе исследования выяснилось, что их больше волнуют: высокие цены на одежду и продукты и строгие преподаватели.

Есть множество видов методик, которые направлены на повышение стрессоустойчивости студентов. Так, например, копинг тест Лазаруса «Способы совладающего поведения», направлен на определение способов преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви и т.д. По этому тесту преодоление трудностей возможно с помощью 8 стилей поведения:

- Конфронтация.
- Дистанцирование
- Самоконтроль
- Поиск социальной поддержки
- Принятие ответственности
- Бегство-избегание
- Планирование решения проблемы.
- Положительная переоценка

На основе небольшого опроса на тему «Приемы устранения стресса во время экзаменов» факультета психологии Башкирского государственного университета среди студентов 1-го курса, было выявлено, что больший процент опрошенных указали, что это сон и правильное питание, далее общение с друзьями, любимым человеком, близкими и перерывы в учебной деятельности (выходные дни). Самый низкий процент был установлен на сигаретах, алкоголе.

Существует множество методов борьбы со стрессом. Можно рассмотреть некоторые из них, к которым может прибегнуть любой современный студент.

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

2. Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

3. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

4. Посещение культурных и культурно–развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

5. Общение с друзьями или другой приятной компанией.

6. Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

7. Массаж. Можно прибегнуть также к самомассажу.

8. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т. д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса. 9. Существует ряд упражнений для борьбы со стрессом. К ним относятся 3 вида упражнений: релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога); концентрирующие упражнения. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня; противострессовые дыхательные упражнения.

Таким образом, из всего вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что стресс в студенческой деятельности представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в высшем учебном заведении и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические или соматические функции.

Для первокурсников особый стресс представляет из себя именно экзаменационный. При этом каждый студент индивидуально справляется со стрессовой ситуацией, в зависимости от его личных психологических особенностей. Однако многие студенты используют одни и те же методы для повышения стрессоустойчивости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Сибгатова Р.И. Курсовая работа на тему: «Исследование психологических особенностей учебного стресса у студентов». [электронный ресурс] [URL:https://scienceforum.ru/2013/article/2013007435](https://scienceforum.ru/2013/article/2013007435) (дата обращения: 29.05.2019)
2. Топорина Е.Г., Горбунова О.И., Шадрина Н.М. «Предэкзаменационный стресс и его влияние на эмоциональное состояние студентов педагогического колледжа» [электронный ресурс] [URL:https://scienceforum.ru/2019/article/2018011061](https://scienceforum.ru/2019/article/2018011061) (дата обращения: 29.05.2019)

3. Баранов А.А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис....докт. психол. наук. - СПб, 2002г
4. Ф. Б. Березин Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Наука, 1988г
5. Немов Р. С. Психология: Учебник: В 3 кн. М.: Просвещение, 1995
6. Андреевой Е.А., Соловьевой С.А. «Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии» [электронный ресурс] URL: <https://cyberleninka.ru/article/v/osobennosti-proyavleniya-stressa-u-studentov-vo-vremya-sdachi-ekzamenatsionnoy-sessii> (дата обращения: 29.05.2019)
7. Фатеева Н.М. «Адаптация студентов к экзаменационному стрессу» [электронный ресурс] URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25398363> (дата обращения: 29.05.2019)
8. Хвалина С.А. Экзаменационный стресс // Бюллетень медицинских интернет-конференций: сб. науч. ст. Саратов, 2013
9. Киселева А.Ю., Фадеева Д.А. «Сравнение уровня стрессоустойчивости студентов 1 и 3 курсов Вятского техникума экономики, статистики и информатики» [электронный ресурс] URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25861858> (дата обращения: 29.05.2019)