

УДК 159.942.5

Яруллина Л.Р. – кандидат психологических наук, доцент

E-mail: lala0609@mail.ru

Корчагин Е.А. – доктор педагогических наук, профессор

Нигматулина Д.С. – студент

Казанский государственный архитектурно-строительный университет

Адрес организации: 420043, Россия, г. Казань, ул. Зелёная, д. 1

Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления

Аннотация

Экзамен определен как стресс-фактор, вызывающий состояние фрустрации у студентов и являющийся психотравмирующим фактором. Выявлена необходимость исследования учебных стресс-факторов студентов и разработка путей их предупреждения и преодоления. Показано, что при правильно организованной психолого-педагогической подготовке, в том числе и во время экзамена, происходит продуктивная коммуникация между преподавателем и студентом, которая приводит к позитивным результатам: преодоление, снятие стресса, открытие и осознание новых сторон собственной личности, повышение самооценки, расширение сознания, мировоззрения и перспектив деятельности, переживание полноты, насыщенности жизни, личностный рост.

Ключевые слова: учебный стресс, стрессоустойчивость, психолого-педагогическая подготовка к экзаменам, эмоциональное напряжение.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих состояние фрустрации у студентов высшей школы. Экзамен может послужить фактором, оказывающим влияние на психику студента, на его настроение, самочувствие, психоэмоциональное состояние. Безусловно, в период экзаменационной сессии загруженность студентов особенно велика. Работа с большим количеством информации, разноплановые работы, которые необходимо выполнить в короткие сроки, ликвидация задолженностей, недостаточные знания по изучаемым дисциплинам, несоблюдение режима дня, режима питания, недостаток сна сон – факторы, способствующие возникновению стресса. Стресс – это своеобразная реакция человека на психическое или физическое напряжение, которая является физиологическим безусловным рефлексом. Стресс, имеющий затяжной характер, вызванный трудностями с успеваемостью, с ликвидацией академической задолженности, может в дальнейшем привести к депрессивным состояниям. Период обучения оказывает значительное влияние на личностное становление, отношение к будущей профессиональной деятельности, психологическое и физиологическое состояние студента, поэтому проблема учебного стресса и его влияния на студентов весьма актуальна.

Экзаменационный стресс изучали А.Д. Акопян, И.Д. Маркина, Ю.В. Украинцева, Е.А. Умрюхин, Ю.В. Шербатых, Е.А. Юматов, по мнению которых, данный вид стресса является одной из причин психосоматических патологий [1].

Экзамен как стресс-фактор является фактором, травмирующим психику у студентов. Состояние фрустрации начинается за несколько дней до начала сессии и может сохраняться, даже если не наблюдается учебных напряженных ситуаций. Стресс у студентов может быть вызван как ситуацией, связанной с обучением, так и иметь личностный характер. Он может возникнуть из-за отсутствия социальных связей или конфликтов со сверстниками, одноклассниками, неспособности справиться с требованиями преподавателя, семейных проблем и трудностей, оторванности от родителей (особенно если студенты живут в общежитии), хронических болезней.

В то же время, следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач [4].

Не следует забывать, что образовательная деятельность в целом и в период экзаменационной сессии в частности имеет и воспитательную функцию. При правильно организованной образовательной деятельности, в том числе и во время экзамена, происходит продуктивная коммуникация между преподавателем и студентом, которая приводит к позитивным результатам. «Личностным» результатом успешной сдачи экзамена для студента является преодоление, снятие стресса, открытие и осознание новых сторон собственной личности, повышение самооценки, расширение сознания, мировоззрения и перспектив деятельности, переживание полноты, насыщенности жизни, личностный рост. В качестве «эмоциональных» результатов успешной сдачи экзамена для студента выступают антистрессовые положительные эмоции, которые всегда сопровождают продуктивную коммуникацию – удивление, удовольствие, восторг, удовлетворение, воодушевление, вдохновение. Что называется, после успешной сдачи сессии у студента «глаза горят», ему хочется «горы свернуть» [2]. Отсюда возникает необходимость в предупреждении уровня экзаменационного стресса и его преодолении. Работа над предупреждением и преодоление экзаменационного стресса может достигаться разными средствами: медикаментозным способом, оптимизацией режима труда и отдыха, методами психической саморегуляции и т.д. Регулирование учебного стресса – задача социальных педагогов и психологов, работающих со студентами. В связи с этим возникает необходимость разработки психолого-педагогических программ, проектов, осуществляющих контроль, коррекцию, предупреждение и преодоление учебных стресс-факторов. В исследовательской работе мы определили основную цель – выявление учебных стресс-факторов студентов и разработка путей их предупреждения и преодоления. Экспериментальная работа проводилась в период начала сессии, что являлось естественным фактором, вызывающим у студентов различные эмоциональные переживания. В эксперименте участвовали студенты первых и третьих курсов Казанского дорожно-строительного техникума № 54 г. Казани, обучающиеся на направлениях «Мастер столярно-плотничьих работ» и «Сварщик», а также Казанского государственного архитектурно-строительного университета, обучающиеся на направлении «Профессиональное обучение».

Цель констатирующего этапа эксперимента – определить уровень эмоционального состояния студентов, выяснить, насколько сильно первокурсники переживают свою «первую в жизни» сессию. На данном этапе мы использовали три методики: методика САН, для того чтобы проверить самочувствие, активность и настроение студентов перед сессией; методика диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера и тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых [3].

Результаты исследования эмоциональной сферы, по опроснику САН, мы получили следующие:

Таблица 1

Результаты исследования эмоциональной сферы по опроснику САН

Показатель	Студенты	
	1 курс	3 курс
	Баллы	
Самочувствие	5	5,8
Активность	4,2	5,1
Настроение	3,6	4,2

Если результаты выше 4 баллов, то можно говорить о благоприятном состоянии испытуемых, а ниже 4 – неблагоприятном. Нормой являются оценки в диапазоне 5,0-5,5 баллов. Отсюда следует, что у первокурсников самочувствие в норме, активность так же в пределах допустимого, так как в период прохождения теста студенты сдавали рефераты, получали допуски к экзаменам, они и должны быть активны, а вот настроение у них ниже нормы, на наш взгляд, это связано с тем, что они уже устали от «суматохи»,

которая всегда бывает перед сессией. Студенты же третьего курса уже более выносливы. Они также активны, у них хорошее самочувствие, также и настроение у них в норме.

Результаты исследования ситуативной и личностной тревожности по Спилбергеру показали, что личностная тревожность у первого и третьего курсов умеренная.

Таблица 2

Результаты исследования ситуативной и личностной тревожности по Ч.Д. Спилбергеру

Показатель	Студенты	
	1 курс	3 курс
	Баллы	
Личностная тревожность	3,64	3,56
Ситуативная тревожность	45,7	42,2

А вот ситуативная тревожность у студентов первого курса высокая – 45,7 баллов, это может быть связано с недостаточной адаптированностью, эмоциональной незрелостью и с личностными особенностями темперамента, характера. Ситуативная тревожность показывает, что студенты первого курса в период сессии сильно нервничают, а вот студенты третьего курса (42,2 балла) волнуются в меньшей степени, что связано с успешной завершенностью адаптационных процессов, привыканием к учебным условиям и непосредственно к сессии.

Кроме того, был использован на констатирующем этапе эксперимента тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых [3]. В результате на данном этапе нашего исследования мы выявили основные причины стресса: высокая степень учебной нагрузки, оторванность от родительского дома, маленький размер стипендии, страхи, связанные с неопределенностью в будущем. У студентов третьего курса причинами стресса являются маленькая стипендия, проблемы в личной жизни и неумение организовать личное время. Студенты третьего курса уже не так сильно переживают по поводу жизни вдали от родителей, они более самостоятельны, а, значит, более адаптированы к жизни, также у них не сильно выражены страхи, связанные с неопределенностью в будущем, по сравнению с первым курсом, но они все больше ленятся учиться. Студенты третьего курса уже адаптированы к учебе, к стрессовым ситуациям, к сессии, совершенно спокойны, хорошо подготовлены к сессии и не воспринимают сессию как что-то «сверхъестественное». Свои силы эти студенты восстанавливают общением со сверстниками и хорошим сном. Также были продиагностированы проявления стресса. У студентов первого курса проявляется стресс в основном на адаптационном уровне: смена места жительства, переход со статуса школьника в статус студента, нехватка времени и сна. Биологические признаки стресса не особо выражены, что свидетельствует о хорошем физическом состоянии студентов. У студентов третьего курса проявляется стресс, в основном, из-за нехватки времени, низкой работоспособности. Биологические признаки стресса практически не выражены. У студентов также хороший показатель здоровья в группе. Основным способом снятия стресса у студентов первого курса является сон. Для снятия напряжения студенты третьего курса также используют сон, поддержка родителей не уменьшилась, так как студенты более самостоятельны, однако студенты снимают стресс с помощью курения и алкоголя, что отрицательно сказывается как на учебе, так и на здоровье студентов. Основными признаками стресса у студентов первого курса являются учащенное сердцебиение, а также головные боли. У студентов третьего курса стресс проявляется в учащенном сердцебиении, а также в скованности и дрожании мышц.

Таким образом, первый этап эксперимента показал, что студенты первого курса больше волнуются, переживают в период сессии, чем студенты третьего курса, а это означает, что для студентов первого курса необходимо устраивать беседы либо игровые мероприятия, направленные на снятие стресса во время сессии. В связи с этим на втором формирующем этапе эксперимента возникла необходимость в разработке и апробировании психологического авторского проекта «Как подготовиться к экзаменам?».

или «Сессия на носу»» для того, чтобы психоэмоционально подготовить студентов к сессии. Проект позволит студентам психологически подготовиться к сессии, повысить уровень стрессоустойчивости и эмоционального развития. Цель данного этапа экспериментальной работы – подобрать и апробировать проект на развитие адекватного восприятия стрессовой ситуации.

В процессе обучения, особенно в период подготовки к экзаменам, приходится работать с огромным информационным потоком, проект дает возможность студентам проще и легче подготовиться к занятию, зачету, экзамену без сильных перегрузок. Проект состоит из нескольких этапов. Первый этап – эффективная работа с текстом. Развитие навыков чтения: работа над увеличением показателей чтения методами чтения и использованием таблиц Шульте. Второй этап – методика чтения лекций и конспектирования. Работа над запоминанием текста, его точностью, объемом и скоростью. В процессе обучения предлагается работа над конспектированием текста (виды конспектов, сокращения, символы и т.д.). С целью повышения эффективности учебной деятельности в курсе даются упражнения для глаз, дабы избежать их утомляемости. Третий этап – тренинг преодоления экзаменационного стресса. В рамках тренинга проигрываются различные стрессовые ситуации, тренер демонстрирует примеры поведения в конфликтных, стрессовых ситуациях, ошибки и способы их избегания. Проводится мастер-класс по работе со стрессами с приглашенным специалистом. Студенты-наставники из числа старшекурсников дают практические советы для эффективной сдачи сессии. На контрольном этапе проведенного исследования перед нами стояла цель – изучить уровень эмоционального развития студентов после формирующего эксперимента. Студентам экспериментальной группы была предложена анкета-опрос. Опрос показал, что студентам-первокурсникам при сдаче сессии помогли знания и практические умения, полученные на проекте по работе с экзаменационным стрессом, они меньше волновались, чем волнуются обычно при подобных ситуациях, и что они в определенной степени способны контролировать свои эмоции благодаря навыкам, полученным на проекте.

Психолого-педагогическая подготовка к экзаменам – это большая, длительная работа не только психолога со студентами, но и всего педагогического коллектива и психологических служб учебных заведений. Психолого-педагогическая подготовка студентов к сдаче экзаменов так же необходима, как и подготовка по предмету. Эта подготовка разноплановая и охватывает различные сферы деятельности студента. А в результате её повышаются уровни стрессоустойчивости, эмоционального развития, эмоционального контроля и, как следствие, повышаются успеваемость студентов, их мотивация и желание учиться.

Список литературы

1. Бусловская Л.К., Рыжкова Ю.П. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе // Научные ведомости БГУ, 2011. – С. 123-125.
2. Истомина Н.Н. Исследование психолого-педагогических характеристик образовательной деятельности // Язык и культура, 2009, № 4. – С. 18-125.
3. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс (диагностика, течение и коррекция). – Воронеж, ИАН, 2000. – 146 с.
4. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса // Автореферат канд. дисс. на соиск. степени канд. биол. наук. – СПб., 2001. – 32 с.

Yarullina L.R. – candidate of psychological sciences, associate professor

E-mail: lala0609@mail.ru

Korchagin E.A. – doctor of pedagogical sciences, professor

Nigmatulina D.S. – student

Kazan State University of Architecture and Engineering

The organization address: 420043, Russia, Kazan, Zelenaya st., 1

**Educational stress-factors of students of higher education institution
and the ways of their prevention and overcoming****Resume**

Examination is defined as a stress factor causing mental tension in students and being the psychoinjuring factor. The stress, which students have, can affect training (acquisition, application and processing of knowledge) that interferes with the academic progress. In certain situations psychological tension can have stimulating value, helping student to mobilize all the knowledge and personal reserves for the solution of the educational tasks set for it. Ways of its decision are covered in professional motivation of students and in introduction in educational process of bases of a healthy lifestyle, training courses, health saving technologies. It is shown that by correctly organized psychological-pedagogical preparation including during examination, there is a productive communication between the teacher and the student which leads to positive results: overcoming, stress removal, opening and understanding of the new parties of own personality, self-assessment increase, expansion of consciousness, outlook and activity prospects, experience of completeness, life saturation, personal growth.

Keywords: educational stress, resistance to stress, psychological-pedagogical preparation for examinations, emotional pressure.

References

1. Buslovskaja L.K., Rigova E.P. Adaptation reactions at students at an examination stress // *Naychnie vedomosti BGY*, 2011. – P.123-125.
2. Istomina N.N. Research of psikhologo-pedagogical characteristics of educational activity // *Yazik I kultura*, 2009, № 4. – P.118-125
3. Scherbatykh E.V. Examination stress (diagnostics, current and correction). – Voronezh, IAN, 2000. – 146 p.
4. Scherbatykh E.V. Vegetative manifestations of an examination stress // The thesis abstract on competition of a scientific degree of the Dr. Sci. Biol. – SPb., 2001. – 32 p.