

## СПЕЦИФИКА СУБЪЕКТИВНОГО ОТРАЖЕНИЯ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ МЛАДШИХ КУРСОВ

*Е.П. Милашевич*

*Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

В настоящее время исследования психологического стресса имеют не только научное значение, но и, прежде всего, прикладное. Само определение «стресс» стало понятием, объединяющим широчайший круг явлений жизни и деятельности людей. Стресс является индивидуально воспринимаемым феноменом, опосредованным психологическими особенностями личности. Как указывает Бодров В.А., стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. Это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие в самом человеке. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение [1.] Современные условия обучения в высшем учебном заведении выдвигают повышенные требования к студентам. Учебная деятельность студента может быть наполнена напряжением, тревогой, волнующими ситуациями и переживаниями. Поэтому возникновение стресса у студентов, как правило, происходит в результате восприятия и обработки большого потока новой информации, возникновения проблемных ситуаций, связанных с угрозой неуспеваемости, дефицита времени, конфликта с преподавателем, в процессе зачётно-экзаменационной сессии. Одним из факторов, влияющих на успешность учебной деятельности, являются умения студента осознать степень своего психического напряжения и преодолеть стрессовое состояние. Для выявления этих субъективных факторов был проведён письменный опрос студентов первого и второго курса.

**Материал и методы.** Для диагностического обследования мы использовали тест на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых. Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; диагностировать, в чем проявляется стресс; выявить основные приемы, используемые студентами для снятия стресса. Тест отражает субъективную оценку студентом стрессового состояния в учебной деятельности. Интерес к субъективным параметрам психологического стресса связан с тем, что они являются тонким индикатором психической устойчивости (адаптированности к стрессовой ситуации) и опосредованно характеризуют отношение (когнитивную оценку) к стресс-факторам. Студентам должны были ответить на 7 вопросов различного содержания. В первом, третьем, пятом и шестом вопросах данного теста, студенты оценивали свои ответы по 10-и балльной шкале, где 1 балл – минимум, 10 баллов максимум. [2.] В исследовании приняли участие 35 студентов (13 человек первокурсников и 22 студента второго курса).

**Результаты и их обсуждение.** Полученные данные в диагностическом исследовании подвергались количественной и качественной обработке. Так студентам предлагалось оценить по 10-ти балльной шкале вклад отдельных проблем учебной деятельности в общую картину стресса. Оказалось, что

для студентов, как и первого, так и второго курсов большая учебная нагрузка (среднее значение 6,8 баллов) выступает причиной стресса. Также влияют на психическое напряжение студента строгие преподаватели (ср. зн. 6,4 балла), проблемы личной жизни (ср. знач. 5,8 баллов), страх перед будущим (ср. знач. 5,8 баллов). На вопрос, как изменился ваш уровень стресса за последние три месяца учебы, студенты второго курса отметили, что уровень стресса не изменился или незначительно уменьшился, а студенты-первокурсники указывают на незначительное его увеличение. Анализ ответов на вопрос, в чем проявляется ваш стресс, связанный с учёбой показал, что студенты 1–2 курса указывают на ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами (сред. знач. 5,8 – первый курс, 4,8 – второй курс). Далее в качестве симптомов проявления стресса студенты отмечают: раздражительность, обидчивость, ощущение нехватки времени, плохое настроение, страх, тревога и др. Эти характеристики являются типичными признаками стрессового состояния человека. Средний показатель экзаменационного волнения в группе студентов первого и второго курса – 7 баллов. Это показатель свидетельствует о том, что экзамен по-прежнему остаётся для студента одной из самых волнующих и тревожных ситуаций. Среди признаков экзаменационного волнения студенты отмечают учащённое сердцебиение, скованность движений, дрожание мышц.

Используемая диагностическая методика предполагает также выявление приемов снятия стресса, которые используют студенты. Анализ полученных ответов позволяет разделить, указанные студентами, приёмы на следующие группы: способы, направленные на удовлетворение физиологических потребностей (еда, сон, прогулки, водные процедуры); общение с родителями и друзьями и получение от них поддержки; досуговые занятия (чтение, просмотр фильмов, слушание музыки, спортивные занятия); техники самовнушения, релаксационные упражнения. Также некоторые студенты считают, что хорошим способом предотвращения экзаменационного страха является качественная подготовка к экзамену.

**Заключение.** Таким образом, опрос студентов продемонстрировал, что практически каждый из них испытывает стрессовое напряжение в процессе учебной деятельности. Основными причинами стресса студенты считают большую учебную нагрузку, наличие строгих преподавателей, страх перед будущим, проблемы личного характера. Особое стрессовое состояние студенты испытывают в ситуации экзаменов. Студенты для снятия стресса чаще всего применяли вкусную еду, перерывы в учебе, сон, общение с друзьями или любимым человеком, прогулки на воздухе, физическую активность. Все это свидетельствует о необходимости оказания индивидуальной помощи студентам, проведения групповых занятий по обучению релаксации, с целью повышения их стрессоустойчивости, адаптации к трудностям самостоятельной жизни.

#### Список литературы

1. Бодров, В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2000. – 352 с.
2. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.