

Бочкарева Людмила Петровна

канд. психол. наук, доцент

Назарова Ольга Михайловна

канд. пед. наук, доцент

Овцынов Александр Владиславович

магистрант

Большаков Алексей Николаевич

магистрант

Пензенский казачий институт технологий

ФГБОУ ВО «Московский государственный университет
технологий и управления им. К.Г. Разумовского (ПКУ)»

г. Пенза, Пензенская область

DOI 10.31483/r-101191

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

***Аннотация:** в современных условиях образовательный процесс в вузе предполагает высокий уровень психологической нагрузки и сопровождается различными стрессовыми ситуациями, что может негативно отражаться на мотивации учебной деятельности и создавать риск для психического здоровья студентов. В статье рассматриваются результаты эмпирического изучения стрессовых состояний студентов разных курсов. Установлено, что для студентов младших курсов более характерны состояние тревоги и снижения эмоционального контроля, старшекурсники отличаются большим эмоциональным истощением в стрессовой ситуации.*

***Ключевые слова:** стресс, экзаменационный стресс, стресс-симптомы, студенты, тревога, эмоциональная неустойчивость, истощение психофизиологических ресурсов.*

Обучение в вузе на всех этапах профессиональной подготовки сопровождается наличием различных стрессогенных факторов, присутствующих в студенческой среде (ситуации экзаменов, академические задолженности, возможность отчисления, конфликты с преподавателями, совмещение учебы и работы и т. д.), которые требуют от студентов определенной психологической устойчивости, а при условии того, что эти ребята обучаются на специальностях, связанных с дальнейшей службой, накладывается дополнительная ответственность [2; 3].

Начало обучения в вузе для большинства студентов является стрессовым фактором, поскольку связано с процессом адаптации к новым условиям. Многие студенты испытывают трудности, в первую очередь, в связи с необходимостью приспособления к новым условиям обучения в вузовской системе. Специфика вузовского обучения, в отличие от учебы в школе, требует от студентов большой самостоятельности в приобретении знаний, ответственности и самоорганизации. У некоторых студентов, при недостаточном развитии самоконтроля и трудолюбия, могут возникать адаптационные трудности, проявляться паттерны дезадаптивного поведения (прогулы занятий, неуспеваемость) [1; 5]. Помимо адаптации к учебной деятельности в вузе, от студента требуется: готовность к вхождению в новую социальную группу, усвоение ее правил и норм, принятие новой социальной роли, необходимость установления новых отношений, приобщение к различным формам коллективной студенческой жизни, т.е., первичная социально-психологическая адаптация в вузе. Для определенной категории студентов-первокурсников значительные трудности представляет адаптация к новым условиям жизни в другом городе: самостоятельный образ жизни, жилищные проблемы, материальные трудности и т. д.

Трудности адаптации у студентов дополняются переживаниями стресса, вызванного экзаменационной сессией. Экзаменационный стресс является ситуацией психического напряжения, возникающей у студента в связи с интенсивной умственной нагрузкой в условиях дефицита времени и нарушения режима труда и отдыха и сопровождающейся негативными вегетативными изменениями (учащение частоты сердечных сокращений, перестройка метаболизма и т. д.) [7; 8].

Экзаменационный стресс сопровождается сильными негативными эмоциональными переживаниями: страх перед экзаменатором, страх получения негативной оценки, тревога за исход будущего экзамена, фрустрационное ожидание возможной неудачи (отчисление, лишение социальных льгот и преференций и т. д.). В исследованиях получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов. Конечно, экзаменационный стресс может быть обусловлен не только возникающей объективно трудной ситуацией (экзаменационная сессия), но и определенными личностными особенностями студента (тревожность, заниженная самооценка, интроверсия, низкая стрессоустойчивость) [4; 6].

У студентов старших курсов, помимо традиционных зачетов и экзаменов, трудности могут возникать в связи с началом профессиональной специализации, т.е. с первым практическим знакомством с выбранной профессией и началом ее освоения. Этот процесс реализуется через различные виды практик и требует от студента не только высокой активности, но и готовности к будущей практической работе, проявления приобретенных профессиональных знаний, умений, сформированных компетенций. Необходимость практического приобщения к профессии, знакомство с профессиональным сообществом вызывает у многих студентов негативные психологические состояния: стресс, фрустрацию, тревогу. Также на старших курсах у некоторых студентов в связи с практическим знакомством, может возникать вопрос о правильности выбора вуза, специальности, профессии.

Таким образом, воздействие стресса на студента начинается с самого начала его обучения и сопровождает его на протяжении всего процесса профессиональной подготовки. У студентов, подверженных стрессу, возникают проблемы, связанные со снижением учебной мотивации, получением знаний, что препятствует академической успеваемости и негативно отражается на психическом и физическом здоровье.

В этой связи представляется актуальным изучение стрессовых состояний, переживаемых студентами, обучающимися на разных курсах.

В нашем исследовании принимали участие студенты первого и третьего курсов, обучающиеся в ПКИТ (филиал) ФГБОУ ВО МГУТУ имени К.Г. Разумовского (ПКУ) в г. Пензе. Общее количество участников исследования – 40 человек: 19 студентов первого курса и 21 студент – третьего курса.

Для выявления психологических состояний в стрессовой ситуации у студентов использовался тест-опросник «Самочувствие в экстремальных условиях» (авт. Н.Е. Водопьянова, А.Г. Волков), позволяющий определить предрасположенность респондентов к возникновению различной стрессовой симптоматики. Полученные результаты приведены в таблице 1. Для оценки значимости различий полученных результатов использовался метод математической статистики – t-критерий Стьюдента.

Таблица 1

**Выраженность стрессовых симптомов
у студентов первого и третьего курсов (в баллах)**

Стрессовые симптомы	Студенты 1 курса	Студенты 3 курса	t эмп.
	Средний балл	Средний балл	
Тревога и страхи	4,3	3,6	1,12
Эмоциональная неустойчивость	3,9	2,5	2,13*
Нарушение воли	3,7	2,75	1,43
Нарушения сна	2,6	3,2	0,89
Вегетативная неустойчивость	1,3	1,2	0,11
Истощение психофизических ресурсов	0,9	3,55	3,28*
Признаки социальной дезадаптации	0,7	1,1	0,65
* – различия статистически значимы tкр =2,02 при p≤0,05, t кр.=2,7 при p≤0.01, tкр.=3,6 при p≤0.001			

Далее проанализируем выраженность состояний, которые могут возникать у студентов в стрессовых ситуациях. Анализ средних значений показывает, что наиболее выраженным стрессовым симптомом у студентов первого курса явля-

ется тревожный симптом, который выражается в тревожных мыслях и ожиданиях, проявлении неопределенного беспокойства, ощущениях напряженности. Выраженность этого симптома выше средне нормативных показателей. Как уже отмечалось ранее, начало образовательного процесса в вузе создает много сложных ситуаций, к которым многие студенты оказываются психологически не готовыми. Студенты пока еще не имеют навыков самостоятельной работы, в том числе, и работы с большими объемами информации, не владеют приемами самоорганизации своей учебной деятельности, не умеют распределять свои усилия. Также тревога может усиливаться в связи с опасениями, вызванными экзаменационной сессией, результаты которой могут негативно повлиять на дальнейшую жизнь студента. Данные многочисленных исследований подтверждают, что на начальных курсах у студентов возрастает как личностная, так и ситуативная тревожность. Также достаточно выраженным у студентов является такой симптом как эмоциональная неустойчивость. По выраженности данного симптома первокурсники статистически достоверно отличаются от студентов третьего курса, имеющих меньшую выраженность ($t_{эмп} = 2,13$ при $p \leq 0,05$). Это характеризует студентов первого курса как менее способных контролировать себя и управлять своим поведением в ситуациях стресса, по сравнению со студентами третьего курса.

Дополняет картину выраженных стресс симптомов студентов первого курса и показатель нарушения волевого поведения, характеризующий снижение возможностей волевой регуляции поведения и сознательного выбора способа преодоления стресса. Умеренно выраженным у первокурсников является такой стресс – симптом как «нарушение сна», что объясняется наличием выраженной тревоги. Слабо выраженными у студентов являются симптомы вегетативной неустойчивости, истощения энергетических ресурсов и дезадаптивного поведения.

Наиболее выраженными стрессовыми симптомами у третьекурсников являются симптомы тревоги и истощения психофизиологических ресурсов. По выраженности симптома «истощение психофизиологических ресурсов» студенты третьего курса статистически достоверно превосходят первокурсников ($t_{эмп} =$

3,28 при $p \leq 0.05$). Это говорит о том, что для них стресс сопровождается большей психофизиологической «ценой» (хроническая усталость, умственное утомление, снижение энергетического тонуса и т. д.), чем для студентов первого курса. Возможно, это вызвано возрастанием учебной нагрузки на старших курсах и началом профессиональной специализации в процессе прохождения практики, что требует значительных психических ресурсов и вызывает большую психическую напряженность.

Менее всего в напряженных ситуациях у студентов третьего курса возникают нарушения сна, проявления вегетативной неустойчивости, связанной с функциональными нарушениями организма и проявления социальной дезадаптации.

Итак, рассмотренные выше результаты свидетельствуют об определенной специфике стрессовых состояний студентов. Для студентов первого курса состояние стресса характеризуется высокой тревогой и снижением эмоционального контроля, старшекурсники отличаются большим психофизиологическим истощением в стрессовой ситуации. В то же время следует отметить, что стрессовые ситуации у студентов младших и старших курсов, в меньшей степени сопровождаются негативными вегетативными изменениями и проявлениями социальной дезадаптации.

Таким образом, результаты проведенного исследования показывают необходимость организации со студентами специальной психологической работы по развитию у них умений и навыков эффективного противостояния различным стрессовым ситуациям на этапе профессиональной подготовки. Необходимо развивать в процессе обучения в вузе психологическую устойчивость студенческой молодежи как важнейшую характеристику, обеспечивающую им высокую сопротивляемость стрессовым ситуациям. Наиболее действенными формами овладения навыками противостояния стресса являются активные методы групповой психологической работы или тренинговые методы. Поэтому в рамках вузовского психолого-педагогического сопровождения целесообразно, начиная с младших

курсов, вводить проведение различных психологических тренингов антистрессового поведения. Следует подчеркнуть, что проведение таких тренингов способствует развитию у студентов данного направления подготовки необходимых профессионально важных качеств, в которые включается высокая стрессоустойчивость.

Список литературы

1. Аракелов Г.Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова // Психологическая наука и образование. – 2008. – №2. – С. 52–60.
2. Бочкарева Л.П. Психологические факторы обеспечения техносферной безопасности сотрудниками МЧС / Л.П. Бочкарева, О.С. Виноградов, Н.А. Виноградова [и др.] // XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. – 2020. – Т. 9, №4 (52). – С. 131–135.
3. Бочкарева Л.П. Подготовка кадровых военных с учетом психологических особенностей профессии / Л.П. Бочкарева, О.С. Виноградов, Н.А. Виноградова [и др.] // Развитие рынка труда на современном этапе социально-экономических преобразований: сборник статей III Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза, 2020. – С. 25–28.
4. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса / Н.Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
5. Воронова О.П. Стресс как составляющая учебной деятельности студента / О.П. Воронова, К.В. Одокиенко // Международный журнал экспериментального образования. – 2011. – №8. – С. 47.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – М.: Акад. проект, 2009. – 943 с.
7. Мандель Б.Р. Психология стресса: учебное пособие / Б.Р. Мандель. – 2-е изд., стер. – М.: Флинта, 2019. – 252 с.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.