

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА, ПОЛУЧАЕМОГО В ПРОЦЕССЕ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ ГУМАНИТАРНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

Королева Оксана Александровна

Кандидат психологических наук, АНО ВО «РосНОУ»,

г. Москва, доцент кафедры рекламы и связей с общественностью

FEATURES OF STRESS OBTAINED IN THE COURSE OF STUDENTS EDUCATIONAL ACTIVITY AT UNIVERSITY IN HUMANITARIAN DIRECTION

Аннотация. В статье анализируются виды стресса у студентов в процессе учебной деятельности в высшем учебном заведении. Рассматриваются особенности проявления стресса в зависимости от различных ситуаций в процессе учебной деятельности.

Annotation. The article analyzes the types of stress at students in the process of educational activity in a higher education. The features of the manifestation of stress depending on various situations in the learning process are considered.

Ключевые слова: стресс, высшее образование, высшее учебное заведение, личность, студенты, коллектив, психологический климат коллектива.

Key words: stress, high education, university, personality, students, collective, psychological climate of the collective.

Для студентов обучение в ВУЗе так или иначе сопряжено со стрессом, так как студенческая жизнь всегда наполнена переживаниями и волнительными ситуациями, которые могут повлиять на академическую успеваемость и в перспективе могут привести к остановке личностного роста, психосоматическим заболеваниям. С самого начала учебной деятельности стресс в той или иной степени периодически сопровождает студентов и является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности. Если мы обратимся к статистическим данным Всемирной организации здравоохранения, то можно увидеть, что примерно 45 % всех заболеваний появляются вследствие стрессовых ситуаций. Основоположником концепции стресса принято считать канадского ученого Ганса Селье, он определял стресс (от англ. stress — давление, нажим, напряжение) как «неспецифическую реакцию организма на разнообразные повреждающие воздействия». По мнению В. А. Бодрова, стресс — это «функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (опасность, угроза, сложность или вредность условий жизнедеятельности)» [1, с. 528]. Важно отметить, что стресс является сложным феноменом, затрагивающим как физиологическую, так и психологическую стороны реагирования. В повседневной жизни человек периодически сталкивается с негативными ситуациями, которые могут в последствие стать причиной возникновения стресса, но все-таки нельзя считать его строго негативно или позитивно влияющим на жизнедеятельность и состояние человека. Безусловно, каждому человеку свойственен индивидуальный уровень чувствительности к стрессу, при достижении которого стресс благоприятно влияет на продуктивность (эустресс), и при превышении которого стресс становится деструктивным (дистресс). Именно поэтому проблема изучения стресса в процессе обучения в ВУЗе является очень актуальной, так как в зависимости от формы и направления обучения, этот вид стресса по-разному отражается на студентах. [3, с. 451]

Безусловно, каждый согласится, что обучение в ВУЗе характеризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок, под влиянием различных факторов или отдельных элементов иногда даже вся учебная атмосфера в целом становятся весьма существенными для обучающихся, что в итоге может существенно повлиять или стать предпосылкой для возникновения стресса. Особенно на первом году обучения весьма значимой причиной стресса могут стать кардинальные перемены в жизни студентов. Этап получения высшего образования отличается весьма большими трудностями, так как студент входит в новый тип взаимоотношений, приобретает новый статус и ему необходимо адаптироваться к новой среде, новым нормам и правилам.

Следует разграничить виды стрессов, в зависимости от ситуаций их проявления в процессе учебной деятельности у студентов. Виды стресса:

1. Учебный стресс, связан прежде всего с адаптацией у бывших абитуриентов и получение ими статуса студентов. Основная проблема здесь заключается в тяжёлом, а иногда и длительном процессе адаптации в связи с тем, что Высшее учебное заведение диктует свои правила, которые кардинально отличаются от правил и норм поведения в школе. Если говорить о первокурсниках, то у них происходит некая перестройка со школьного обучения на высшее, мотивацией здесь для них является быстрая адаптация к системе высшего образования, принятие норм и правил, которые задают высшее учебные заведения. Отступление от жёсткой дисциплины и переход к более свободному графику. (бывшая статья моя) В ВУЗе снижается контроль, здесь большая

ответственность лежит также на студентах, т.е. как добросовестно и с полной самоотдачей они будут участвовать в процессе получения знаний, столько они по факту и будут знать. Процесс адаптации у каждого проходит сугубо индивидуально, в зависимости от социально-психологических характеристик каждого конкретного студента. Также адаптация студента будет зависеть от черт характера, а также свойств и типов личности, интровертность-экстравертность.

Основоположник данной теории Карл Густав Юнг считал, что экстраверсия и интроверсия - врожденные свойства, имеющие физиологическое обоснование. Главное, что отличает интроверта от экстраверта, — источник энергии, экстраверты заряжаются энергией от внешнего мира, они испытывают одиночество и чувствовать себя опустошенными, когда не контактируют с людьми или внешним миром. Интроверты в свою очередь, источник энергии находят в своем внутреннем мире идей, эмоций и впечатлений, вовсе не обязательно это тихие или замкнутые люди. Интроверты и экстраверты по-разному реагируют на внешние раздражители: экстравертам комфортно в атмосфере постоянного действия, они любят испытывать больше эмоций и новых впечатлений, интроверты же любят больше знать о том, что они испытывают, для них характерна высокая степень внутренней активности, и все, что исходит из внешнего мира, очень быстро повышает уровень их напряжения. Для того, чтобы определить к какому типу относитесь, необходимо ответить, как вы реагируете на стрессовую ситуацию, отступаете или настраиваете себя на определенную боевую готовность, так как в стрессовой ситуации мы возвращаемся к самой базовой, заложенной в нас от природы модели поведения. [6, с. 528]

Интроверты в силу своих психологических особенностей тяжелее адаптируются, вливаются в новый коллектив однокурсников. У экстраверты все гораздо проще происходит своего рода социализация в студенческой среде в силу их открытости и заинтересованности в общении. Учебный стресс также может проявляться с изучаемыми предметами, педагогами, преподающими те или иную дисциплину, методика преподавания, методы промежуточного контроля изучаемой дисциплины. Все эти особенности учебного процесса могут так или иначе повлиять на проявление со стороны студентов напряженности, тревожности, стресса. Здесь на проявление стрессовых состояний может повлиять такой фактор как форма обучения на платной/бесплатной основе. На платной форме обучения студенты, как правило, менее тревожные в процессе обучения, так как по факту их успеваемость и эффективность не особо влияет на какие-либо изменения, а вот в свою очередь "бюджетники", особенно на первом курсе испытывают стресс, так как они должны соответствовать занятому бюджетному месту, на первых порах постоянно испытывают напряжение, так как их успеваемость напрямую будет зависеть от выплачиваемой им стипендии. Также здесь необходимо учесть и тот фактор как точная или заочная форма обучения и степень испытываемого учебного стресса в процессе обучения.

Очники по факту постоянно вовлечены в процесс обучения, они большую часть проводят в стенах Вуза, поэтому у них больше временных ресурсов адаптироваться и привыкнуть к дисциплинам, преподавателям, однокурсникам и иному педагогическому персоналу. Быстрее происходит налаживание межличностных взаимоотношений с однокурсниками, в силу проведения в учебном процессе большего промежутка времени. Заочники в силу своей специфики большую часть времени проводят на постоянном месте работы и по факту включаются в учебный процесс за 2 недели до наступления экзаменационной сессии. За 2 недели они, на первых порах, если говорить о первокурсниках, то у них процесс адаптации к студенческой среде, нормам и обычаям и т.д. будет проходить в ускоренный период, поэтому для первокурсников данный момент будет сопряжен с повышенным напряжением, тревожностью и стрессом. Постепенно к концу первого курса они частично смогут преодолеть все барьеры в адаптации к студенческой среде и избавиться от чувства напряжения.

Также к учебному стрессу можно отнести и как складываются межличностные взаимоотношения в студенческом коллективе среди одноклассников и студентов с параллельных потоков. В межличностные взаимоотношения люди не только включены в процессе профессиональной деятельности, но и в процессе обучения. Межличностные взаимоотношения прямо влияют на морально-психологический климат группы. Студенты меньше испытывают стресс и напряжение, когда в коллективе нет ярко выраженных разделений студентов на неформальные группы, нет конфронтационных настроений. Формирование и существование межличностных отношений можно выявить во всех сферах жизнедеятельности человека, но наиболее устойчивыми они становятся в результате совместной трудовой деятельности или в данном случае получение высшего образования. [5, с. 33]

На морально-психологический климат студенческой группы будут влиять конкурирующие настроения. Безусловно, конкуренция является двигателем продуктивной работы, катализатором повышения эффективности, будет являться также стимулом к прогрессу и выработке каких-либо креативных и инновационных идей, но это в большей части можно отнести к позитивным сторонам для профессионального трудового коллектива. Если говорить о конкуренции среди студенческих групп, то можно сказать, что конкуренция может благотворно повлиять на мотивацию и глубинное изучение дисциплины, дополнительного изучения методических материалов, мотивировать студентов преодолеть барьеры и страхи перед выступлением на публике. Но введение такого мотивационного компонента как конкуренция, например, среди нескольких проектных групп, т.е. временных групп на разработку и решение, скажем каких-либо задач или проектов, кейсов, должно благотворно повлиять на мотивацию и эффективность работы, особенно если будет присутствовать какой-либо

стимул для продуктивной работы. Весь процесс работы в таких проектных/временных групп среди студентов одной, например, группы должен регулироваться преподавателем, особенно если эти временные группы будут созданы на более чем продолжительный период в течение нескольких заданий. Так как перерастание конкуренции в некую такую напряжённую атмосферу, может существенно повлиять на раскол внутри студентской группы, чёткое неформальное разделение на небольшие группы, что в дальнейшем не совсем благотворно может повлиять на морально- психологический климат в студенческой группе.

2. Экзаменационный стресс у студентов.

Здесь в большей мере возникновение напряжения и стресса также будет зависеть от психологических особенностей каждого конкретного студента. Ведь каждый конкретный студент - это личность, обладающая определенным набором психологических свойств. Тут следует отметить ряд факторов, способных повлиять на проявление экзаменационного стресса:

- очная/заочная форма обучения, стресс в данном случае сопряжен с временным ограничением при проведении учебного процесса, подготовки к зачетам/экзаменам.

- бюджетная/платная форма обучения, на первых курсах данный аспект существенно может повлиять на степень напряжения и возникновения стресса;

- уровень подготовки по данной конкретной дисциплине, степень ее освоения, глубина изучения, мотивация при ее изучении.

- предыдущий опыт подготовки или сдачи зачёта или экзамена по данной дисциплине. Для студентов, у которых был менее удачный предыдущий опыт сдачи аттестации по данному предмету, тот больше мотивирован в более тщательной подготовке к экзамену и как итог сдают на более высокий балл, чем в предыдущий раз. А те, кто удачно сдал в прошлый раз аттестацию по данной дисциплине менее мотивирован в тщательной подготовке к зачёту или экзамену. Данное явление Джулия Норем называет «защитным пессимизмом», сомнение в себе может «заставить шевелиться» студентов, большинство из которых – и в первую очередь те, кто обречен на невысокие оценки, – смотрят на предстоящие экзамены слишком оптимистично, а слишком самоуверенные студенты склонны готовиться не очень основательно. Их не более способные, но менее самонадеянные товарищи, опасаящиеся провала на предстоящем экзамене, работают не покладая рук и получают более высокие отметки. [7, с. 139]

- также стоит учесть степень вовлеченности студента в изучение дисциплин по выбранной специальности. Стоит отметить, что с введением ЕГЭ наблюдается у студентов тенденция в выборе той или иной специальности, не исходя из интересов и дальнейших перспектив, а исходя из их прохождения ими по набранным баллам на тот или иной факультет. Из-за чего можно наблюдать тенденцию низкой мотивации в изучаемых дисциплинах, что иногда вызвано с затруднением в освоении той или иной дисциплины, которая в свою очередь не очень подходит в силу склонности к гуманитарным и техническим наукам.

- также сюда можно отнести тот феномен, о котором писал Д.Майерс, что студенты минимально прикладывающие усилия в подготовке к сдаче промежуточной аттестации, будут минимально прикладывать усилия накануне, чтобы в случае неудовлетворительной сдачи у них была отговорка в качестве какого-либо препятствия, которое помешало сдать, например, экзамен на положительную оценку. Нередко люди сами подрывают собственные шансы на успех, создавая препятствия, которые делают его менее вероятным. Они далеки от мысли о сознательном саморазрушении и, как правило, ведут себя так в целях самозащиты. Данный феномен, известный под названием «создание препятствий самому себе», исследованный С. Бергласом и Э. Джоунсом. [7, с. 149]

3. Личностные стрессы и переживания.

Так или иначе у каждого студента как бы он глубоко не был включён в образовательный процесс, есть своя личная жизнь, профессиональная жизнь, на сегодняшний день все больше студентов учеников официально трудоустроены. Поэтому исключать личностные факторы возникновения и проявления тех или иных стрессовых ситуаций, нельзя не принимать во внимание. Безусловно, личностные стрессы прямо влияют на образовательный процесс, так как далеко не каждый может отключиться от личностных переживаний и на чистую голову добросовестно приступить к выполнению своих профессиональных обязанностей или быть полностью вовлечены в образовательный процесс.

Так или иначе пути, факторы преодоления стресса в данном конкретном случае должен быть регламентирован, исходя из степени проявления, динамики, особенностей личности и временными рамками. Необходимо также понимать этимологию происхождения самого стресса и подобрать оптимальные методы и пути разрешения и устранения стресса.

Список литературы

Одров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПБР СЭ, 2006. — С. 528.
Захаренко, Т. А. Учебный стресс: причины и проявления / Т. А. Захаренко, Е. И. Кулько // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VI международной научно-практической

конференции, 28 февраля 2017 г., г. Екатеринбург / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. — Екатеринбург: РГППУ, 2017. — С. 480–484.

арбузова В. А., Шаилова Н. В. Учебный стресс у студентов гуманитарных специальностей // Молодой ученый. —

иселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. — 2017. — № 6. — С. 417–419.

бродова О.А. Влияние членов трудового коллектива на профессиональное развитие личности в организации // Проблемы современной науки и образования – 2018. - 08(128) – Иваново: Издательство «Проблемы науки». — С. 83–37.

. Лэйни Преимущества интровертов. — М.: Манн, Иванов и Фербер, — 2013. — С. 256.

. Майерс Социальная психология. 7 издание, — М.: 2002. – С. 139.

№

2

1

.

С

.

4

5

1

-

4

5

4

.

U

R

L

h

t

t

p

s

m

o

l

u

c

h

r

u

a

r

c

h

i

v

e