

А. В. Никишова (гл. ред.), И. А. Ножко (отв. ред.) [и др.]. — Барановичи : РИО БарГУ, 2013. — С. 161—165.

4. *Рзаева, Ж. В.* Эмпатия как профессиональное качество современного руководителя / Ж. В. Рзаева, В. А. Некрута // Проблемы и тенденции качества образования в системе национальной безопасности : материалы II Междунар. науч.-практ. конф. в дистанцион. форме (Барановичи, 18 окт. 2018 г.) / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т ; редкол.: В. В. Климук (гл. ред.), О. Н. Бертош [и др.]. — Барановичи : БарГУ, 2018. — 1 электрон. опт. диск (CD-R) ; 12 × 12 + рук. пользователя (5 с.). — (Электронная книга). — С. 117—120.

УДК 159.9

Ж. В. Рзаева¹, Я. С. Рудоман², А. Е. Фильчук¹

¹*Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи,*
²*государственное учреждение образования «Средняя школа № 21 г. Барановичи», Барановичи*

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Введение. Учебный стресс занимает одну из лидирующих позиций среди причин, которые способны спровоцировать психическое напряжение в большей степени у студентов высшей школы, так как это состояние перегрузки нервной системы, в результате чего происходит нарушение регуляторных процессов [1, с. 166], поскольку очень часто учебная деятельность и сдача сессии становятся психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов [2, с. 139]. Последние научные исследования убедительно доказывают, что стресс, вызванный сдачей экзаменов, оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и иммунную системы студентов [3, с. 93]. Следовательно, в этот период

© Рзаева Ж. В., Рудоман Я. С., Фильчук А. Е., 2019

очень важно вовремя увидеть проявления учебного стресса и правильно организовать систему поддержки студентов. В связи с этим встает необходимость практического изучения данного феномена [4, с. 213—215].

Основная часть. Проведенное нами исследование позволило установить степень подверженности учебному стрессу студентов разных специальностей и обозначить основные факторы, его провоцирующие.

Первую группу испытуемых составили студенты, которые получают профессию типа «человек—человек» следующих специальностей: «Практическая психология», «Практическая психология. Технология (обслуживающий труд)», «Начальное образование», «Начальное образование. Физическая культура», «Технология (обслуживающий труд). Социальная педагогика», «Английский язык. Немецкий язык», «Немецкий язык. Английский язык», «Правоведение», «Маркетинг», а вторую группу — «человек—техника» специальностей: «Обслуживающий труд и изобразительное искусство», «Информационные системы и технологии», «Английский язык. Информатика», «Бухгалтерский учет, анализ и аудит», «Автоматизация технологических процессов и производств», «Технология машиностроения», «Технологическое оборудование машиностроительного производства», «Техническое обеспечение процессов сельскохозяйственного производства», «Экономика и организация производства (машиностроение)». В качестве диагностического инструментария была использована методика «Тест на учебный стресс» Ю. В. Щербатых [5, с. 111—115].

В результате проведенного исследования по методике Ю. В. Щербатых «Тест на учебный стресс» в двух выборках испытуемых нами был выявлен только один показатель значимости по подшкале «Стеснительность и застенчивость» ($t = 2,61$; $p \leq 0,01$). Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что основной проблемой, провоцирующей проявление стрессового состояния у студентов, чья будущая профессиональная деятельность будет связана с непосредственными контактами с людьми (тип «человек—человек»), является их стеснительность, застенчивость и неумение раскрепоститься, по сравнению с будущими специ-

алистами с высшим образованием (тип «человек—техника»), чья деятельность не предполагает постоянного взаимодействия и общения с людьми (таблица 1).

Т а б л и ц а 1 — Результаты исследования по шкалам методики «Тест на учебный стресс» (общие баллы)

Группы шкал методики	Студенты специальностей	
	«человек—техника»	«человек—человек»
Повышенная реакция на обстоятельства	23,51	24,77
Склонность все излишне усложнять	22,68	23,49
Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям	16,97	17,26
Деструктивные способы преодоления стресса	18,53	18,53
Конструктивные способы преодоления стресса	29,77	29,89
Общий показатель	111,46	113,94

Кроме того, следует отметить, что среди доминирующих причин (рисунок 1), которые могут провоцировать формирование учебного стресса среди студентов всех специальностей, являются: строгие преподаватели, большая учебная нагрузка, непонятное содержание учебников или/и их отсутствие, неумение правильно организовывать свой рабочий день, излишне серьезное отношение к учебе, страх перед будущим.

Однако этот список причин среди студентов, получающих профессию типа «человек—человек», можно немного дополнить и констатировать, что они более уязвимы в стрессовых ситуациях, связанных с учебной деятельностью. Этими причинами чаще всего могут быть: жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов), неумение правильно распорядиться ограниченными финансами (особенно среди студентов младших курсов), нежелание

учиться, вызванное разочарованием будущей профессией или в случае, когда выбор профессии студенту был «навязан» со стороны родственников.



Рисунок 1 — Возможные причины учебного стресса по всей выборке испытуемых (средние показатели)

Дальнейший анализ полученных результатов исследования (средних показателей) по методике «Тест на учебный стресс» Ю. В. Щербатых позволяет нам сделать вывод о том, что проявляется учебный стресс в студенческой среде приблизительно одинаково, вне зависимости от будущей сферы деятельности (рисунок 2).



Рисунок 2 — Возможные проявления учебного стресса по всей выборке испытуемых (средние показатели)

Однако в большей степени студенты всей выборки испытуемых находятся в плохом настроении, ощущают постоянную нехватку времени, имеют проблемы со сном, что сказывается на их работоспособности и влечет за собой быструю утомляемость, повышенную отвлекаемость, плохую концентрацию внимания, обидчивость, раздражительность, потерю уверенности в себе, снижение самооценки и т. д.

Кроме того, следует отметить, что такие вегетативные признаки, как проблемы с желудочно-кишечным трактом, учащенное сердцебиение, боли в сердце, напряжение или дрожание мышц, затрудненное дыхание, проявляются у студентов по всей выборке меньше всего. Отсюда можно сделать вывод о том, что проявляется учебный стресс у студентов в основном на психологическом уровне.

Настораживает и тот факт, что наивысший балл по всем параметрам анализируемой нами методики Ю. В. Щербатых все студенты набрали при ответе на вопрос «Насколько сильно Вы волнуетесь перед экзаменом?» (рисунок 3). Это является, по нашему мнению, свидетельством того, что сдача экзаменов и зачетов — самый сильный психотравмирующий фактор в период получения высшего образования. При этом нами отмечено незначительное увеличение показателей по описываемой шкале у студентов, получающих профессию типа «человек—человек».

Чаще всего основными приемами и способами снятия учебного стресса среди студентов являются: сон и общение с друзьями или любимым человеком, перерывы в учебе, вкусная и полезная еда, физическая активность или смена видов деятельности, занятия любимым делом (спорт, рисование, фотография, шитье, вышивка, моделирование, конструирование и т. д.), а также анализ своих действий и поступков, поиск разных вариантов выхода из сложившихся сложных ситуаций (рисунок 4).

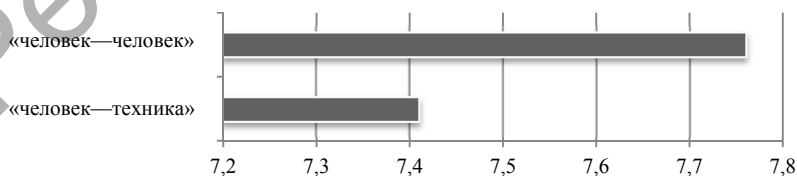


Рисунок 3 — Средние показатели по шкале «Волнение перед экзаменом» по всей выборке испытуемых (средние показатели)

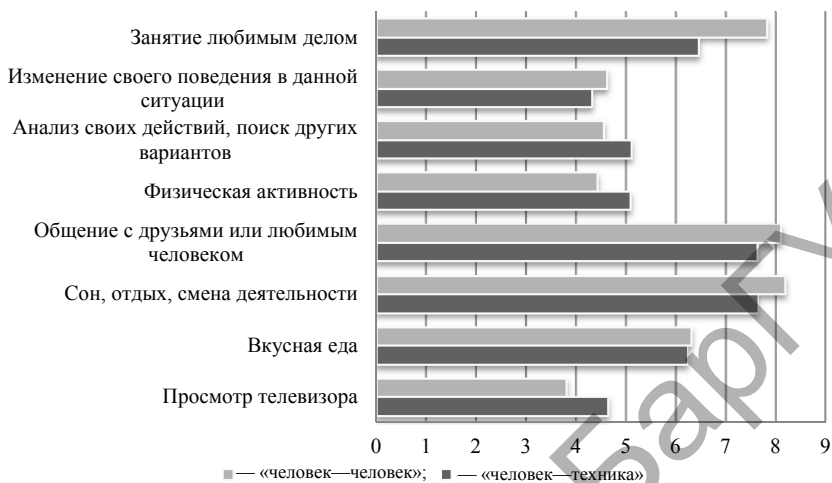


Рисунок 4 — Возможные приемы и способы снятия учебного стресса по всей выборке испытуемых (средние показатели)

Позитивным моментом нашего исследования является то, что достаточно редко студенты прибегают к принятию успокоительных (медикаментозных) средств, к деструктивным способам (алкоголь, сигареты и т. д.) для снятия стрессовых состояний. Однако имеет место и факт агрессивного поведения студентов в тяжелых ситуациях (рисунок 5).

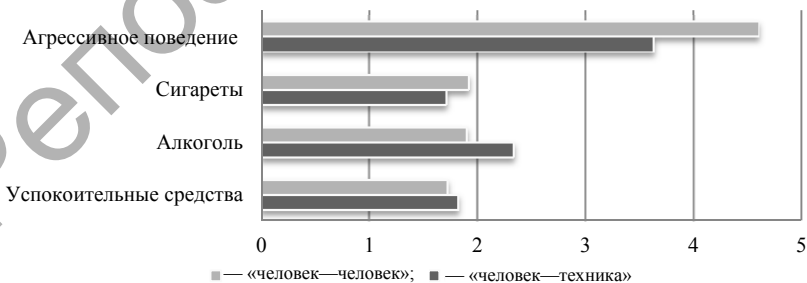


Рисунок 5 — Возможные приемы и способы снятия учебного стресса по всей выборке испытуемых (средние показатели)

Заключение. Анализ полученных результатов исследования позволяет сделать вывод о том, что в студенческом возрасте учебный стресс проявляется приблизительно одинаково, вне зависимости от будущей профессиональной сферы деятельности. Приемы и способы снятия учебного стресса студенты двух выборок выбирают схожие. Поэтому описанные выше результаты требуют дальнейшего уточнения с увеличением выборки испытуемых студентов разных категорий и комплекса диагностических методик.

Список цитируемых источников

1. *Стрелец, В. Б.* Психофизиологические механизмы стресса у лиц с различной выраженностью активации / В. В. Стрелец, Ж. В. Голикова // Журн. высш. нерв. деятельности. — 2001. — Т. 51, № 2. — С. 166.
2. *Щербатых, Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — С. 139.
3. *Щербатых, Ю. В.* Саморегуляция вегетативного гомеостаза при эмоциональном стрессе / Ю. В. Щербатых // Физиология человека. — 2000. — Т. 26, № 5. — С. 93.
4. *Шугалевич, Я. С.* Гендерные особенности проявления учебного стресса в период сдачи студентами экзаменационной сессии / Я. С. Шугалевич // Психология: шаг в науку : сб. материалов Респ. науч.-практ. конф. студентов и магистрантов, Брест, 27 нояб. 2014 г. / Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина ; редкол.: Д. Э. Синюк, Н. А. Акулич. — Брест : БрГУ, 2014. — С. 213—215.
5. *Щербатых, Ю. В.* Экзамен и здоровье / Ю. В. Щербатых // Высш. образование в России. — 2000. — № 3. — С. 111—115.