

*Махрина Елена Александровна, научный руководитель канд. психол.наук,
доцент, Севастопольский государственный университет*

*Василенко Анастасия Витальевна, студент 4 курса,
Севастопольский государственный университет*

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ

Аннотация: В данной статье представлен аналитический обзор особенностей стрессоустойчивости студентов-первокурсников. Актуальность исследования обусловлена тем, что стресс является неотъемлемым компонентом в психической деятельности, он влияет и способствует на протекание многих процессов. Студенты испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, поэтому у них часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс, психологические особенности стрессоустойчивости.

Annotation: This article presents an analytical review of the features of stress tolerance of first-year students. The relevance of the study is due to the fact that stress is an integral component in mental activity, it affects and contributes to the course of many processes. Students experience high intellectual and emotional stress in the process of studying at the university, so they often have a negative dynamic attitude to learning activities.

Keywords: Stress resistance, stress, psychological features of stress resistance.

Введение. Ускорение темпа жизни, увеличение объема информации,

эмоциональные перегрузки — это малая часть негативного воздействия, которое ощущает ежедневно каждый студент. Ему необходимо преодолеть переходные трудности, освоить новые роли и модифицировать старые, в результате чего они также могут испытывать стресс. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости, которая выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной, мотивационной и поведенческой сферы деятельности личности студента. Формирование стресса также возникает в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации, например, преподавателя. В такой ситуации студенту приходится испытывать напряжение, беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования преподавателя - с другой.

Основная часть. В научной психологической литературе прославились многие авторы, которые уделяли большое внимание вопросу стрессоустойчивости. Ю. А. Александровский, В. Д. Менделевич, Л. Г. Попова, Н. В. Тарабрина, Л. И. Анцыферова, О. И. Жданов, А. Б. Леонова, А. Н. Татарко, В. А. Абабков выделили, как отрицательно влияет стресс не только на физиологию и психику человека, а также на составляющие жизнедеятельности, его личностное развитие качеств, профессиональную успешность. Для противопоставления появления и развития ситуаций стресса необходимы защитные механизмы, которые всем известны как стрессоустойчивость. Она помогает уравнивать подразумеваемые эффекты стресса, найти путь разрешения конфликтных ситуаций, плодотворно заниматься своей трудовой, учебной, профессиональной деятельностью [5]. Проблемой стрессоустойчивости также занимались М.Р. Битяновой, К.Ю. Грачёвым, В.С. Кагерманом, Л. А. Китаев-Смык, Ю. В. Щербатых, Дэвид Майерс, А.Д. Сперанского, Д.Н. Насонова. Они данный феномен рассматривали как социально-психологические условия профессиональной деятельности, для успешного обучения, нравственного и психологического развития в ситуациях взаимодействия процесса обучения [3]. Таким образом, проблема стрессов во

все времена является одной из самых изучаемых тем в мировой психологической науке и практике. В современных условиях присутствие стресса есть во всех сферах человеческой жизни, и это уже ни у кого не вызывает сомнения. Стрессы оказывают влияние не только поведение человека, его работоспособность, но и на здоровье и его взаимоотношения с окружающими и в семье [1].

Психологический возраст перехода к самостоятельности, самоопределения, приобретение не только психической, идейной, но и гражданской зрелости относят к юности. Формируется мировоззрение, моральное сознание, самосознание, происходит смена ведущей деятельности, возрастает волевая регуляция. Это особый период жизни и развитие личности. Время принятия ответственных решений, которые определяют всю дальнейшую жизнь, например, выбор своей профессиональной деятельности, смысла жизни, выбор спутника жизни. Именно в этом возрасте завершается процесс формирования физического созревания [6]. Открытие своего внутреннего я - вот главное приобретение юности, внешний мир уже воспринимается через себя. Появление склонности к самоанализу, потребность систематизации, обобщение своих знаний, стремление к самоутверждению [2].

Студенческий возраст, по утверждению Б. Г. Ананьева, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в вузе при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека, т. е. формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности [7].

Студенты располагают значительными ресурсами для развития. Впрочем, у него имеется ряд индивидуально-психологических особенностей, которые могут помешать ему в достижении поставленных целей в обучении. Всем известный факт, что стресс - это спутник студенческой жизни. В этот период, а

особенно в самом его начале, возникают противоречия, которые приводят к затруднениям. Особо значимой проблемой в обучении является проблема стрессов, в частности переживание экзаменационных и зачетных стрессов. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. И лишь для успешной сдачи учебной сессии необходимо учитывать два фактора: теоретическую и психологическую подготовку студентов. Однако, при работе по этим двум направлениям студент может рассчитывать, с одной стороны, на хорошие и твердые знания по изучаемому предмету, а, с другой, - на получение высоких оценок во время экзаменационной сессии [4].

Зачастую первокурсники не обладают различными навыками и умениями, которые необходимы в высших учебных заведениях для успешного изучения учебной программы. Поэтому происходят попытки компенсировать это усидчивостью, которые не всегда приводят к успеху. Проходит достаточно времени, прежде чем студент приспособится к новым условиям в вузе. Многими это достигается очень тяжело и слишком большой ценой. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе и большой отсев по результатам сессии. Приспособление к новым условиям требует много сил, из-за чего возникают существенные различия в деятельности и результатах обучения в институте. Так же остро стоит проблема адаптации студентов на первом курсе в вузе. На сегодняшний день она находится в центре внимания многих исследователей и практиков, работающих в сфере образования. Об этом свидетельствует большое количество публикуемых статей, методических пособий и диссертаций.

Во многом от самого студента зависит, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии. Его реакция на стресс, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими - это тот ключевой ресурс, который определяет образ жизни, а, следовательно, и общую стрессоустойчивость. Следует также отметить, что

правильно организованная педагогическая деятельность, с учетом специфики обучения также может способствовать оптимизации эмоционального состояния студентов. Формировать стрессоустойчивость у студентов особенно важно. Высокий уровень стрессоустойчивости дает человеку веру в свои силы, а также улучшает физическое здоровье - хронические заболевания возникают из-за хронических стрессов, а организованность и выдержка помогают принимать правильные решения в трудных жизненных ситуациях. Эффективным средством формирования стрессоустойчивости у студентов, на наш взгляд, являются тренинговые занятия.

Объектом исследования в представленной работе выступает стрессоустойчивость студентов первого курса.

Предмет исследования: психологические особенности стрессоустойчивости в процессе учебной деятельности.

Цель исследования: изучение психологических особенностей стрессоустойчивости студентов.

Для изучения темы «Особенности стрессоустойчивости студентов-первокурсников» нами были подобраны следующие методики исследования:

1. Опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору). Данный опросник помогает выявить уязвимость к возникновению и развитию стресса. Проводится с помощью специальных карточек «согласия» или «несогласия».

2. Тест (СПА) социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда. Личностный опросник, который выявляет особенности испытуемого. Также степень его социально-психологической адаптации, например, к новой среде, правилам поведения. Тестируемому необходимо выразить свое согласие или несогласие на 101 утверждение.

3. Тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова. Созданием негативных факторов занимаются нервозные состояния, они и приводят к стрессам. Данный тест поможет выявить стрессоустойчивость студентов, обучающихся на первом курсе. Чем меньше

набранный балл, тем выше стрессоустойчивость и наоборот.

С целью изучения особенности стрессоустойчивости студентов первого курса психологического факультета мы использовали опросник, определяющий склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору).

В результате изучения первой методики, мы получили следующие данные, представленные в Таблице 1.

Таблица 1– Результаты опросника, определяющего склонность к развитию стресса (по Т. А. Немчину и Тейлору)

Уровень стресса	Кол-во человек, у которых преобладает один из уровней	%
Высокий	3	20%
Средний	8	50%
Низкий	5	30%

Анализ результатов показал, что половина группы, а именно 50% (8 человек), имеет средний уровень развития стресса. Это говорит о лёгкой уязвимости даже от незначительных воздействий. 30% (5 человек), имеют низкий уровень стрессоустойчивости, т.е. стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на жизнь студентов, и они им не очень сильно сопротивляются. Высокий уровень выявлен у 20% (3 человека) испытуемых, что говорит о том, что студенты сильно переживают на счёт обстановке в университете и в целом испытывают стресс.

Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, что у большинства студентов имеется средний уровень стресса.

Далее был проведен тест «Самооценка стрессоустойчивости личности» Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова. Результаты исследования по данной методике изображены в таблице ниже:

Таблица 2 – Результаты исследования по тесту «Самооценка стрессоустойчивости личности»

Л.П. Пономаренко и Р.В. Белоусова.

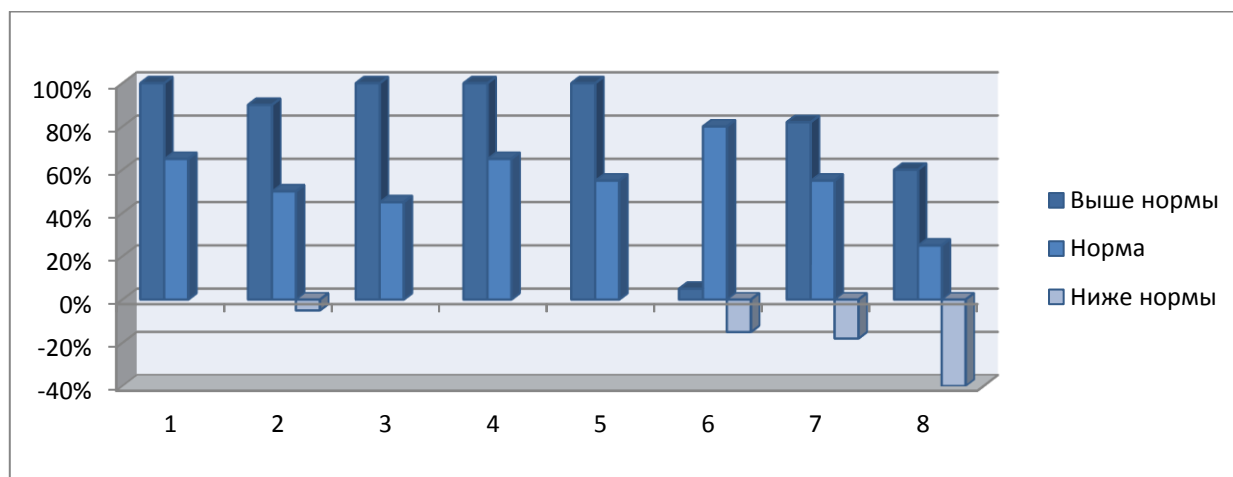
Уровень стрессоустойчивости	Кол-во человек, у которых преобладает один из уровней	%
Высокий	13	81,25%
Средний	2	12,5%
Низкий	1	6,25%

На основании полученных результатов исследования уровня стрессоустойчивости были получены следующие показатели: высокий уровень стрессоустойчивости продемонстрировали 13 человек, что составляет 81,25% от всех респондентов, средний уровень показали 2 человек т. е 12,5%, низкий уровень стрессоустойчивости был диагностирован у 1 человека, это 6,25%.

Таким образом, анализируя результаты, можно сделать вывод, что у большинства студентов высокий уровень стрессоустойчивости.

Далее рассмотрим результаты теста (СПА) социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда. Результаты теста отражены в рисунке 1.

Рисунок 1. – Результаты теста социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда.



Шкалы: 1 – адаптации; 2 – лживости; 3 – самопринятия; 4 - принятия других; 5 – интернальности; 6 – доминирования; 7 - ухода от проблем (эскапизм); 8 – эмоционального комфорта

Полученные данные опросника социально-психологической адаптации (СПА) Роджерса - Даймонда показали, что адаптационные возможности позволяют приспособиться к новому коллективу. Показатель адаптации соответствует норме у 77, 4% и в 22, 6% случаев превышает ее. Неадаптированных лиц выявлено не было. Высокий уровень адаптации студентов находит свое отражение в позитивной оценке себя (45, 2% - норма; 54, 8% - выше нормы; 0% - ниже нормы), окружающих людей (71% - норма; 29% - выше нормы; 0% - ниже нормы) и отсутствии выраженного стремления доминировать (80, 6% - норма; 12, 9% - внутренний контроль преобладает над внешним, у остальных показатель интернальности находится в рамках нормы).

Для изучения особенностей стрессоустойчивости в этапе адаптации был использован метод ранговой корреляции Спирмена. Результаты представлены в Таблице 3.

Таблица 3 – Результаты корреляционного анализа

Correlations (new.sta)									
Marked correlations are significant at $p < ,05000$									
N=12 (Cases)	TREV	PSM_25	ADAPT	SAMOPRI	PRIN_DR	INTERN	DOMINIR	YHOD	EMOSH_KO
TREV	1	0,1169082	0,1958001	0,0177652	-0,1314507	-0,1890884	0,6151466	-0,0606504	0,2724224
PSM_25	0,1169082	1	0,3971802	-0,2137718	0,13001	0,2209326	0,5024804	0,1752512	-0,6987042
ADAPT	0,1958001	0,3971802	1	0,0501277	0,5209719	0,4731925	-0,1990123	0,2567155	-0,0874742
SAMOPRI	0,0177652	-0,2137718	0,0501277	1	0,0858999	0,1367246	-0,0686383	0,1714152	-0,0134425
PRIN_DR	-0,1314507	0,13001	0,5209719	0,0858999	1	0,5951023	-0,5110424	0,0533409	0,1017812
INTERN	-0,1890884	0,2209326	0,4731925	0,1367246	0,5951023	1	-0,2753962	0,1288918	0,2197801
DOMINIR	0,6151466	0,5024804	-0,1990123	-0,0686383	-0,5110424	-0,2753962	1	0,0434152	-0,2688375
YHOD	-0,0606504	0,1752512	0,2567155	0,1714152	0,0533409	0,1288918	0,0434152	1	-0,1522585
EMOSH_KO	0,2724224	-0,6987042	-0,0874742	-0,0134425	0,1017812	0,2197801	-0,2688375	-0,1522585	1

Результаты корреляционного анализа, полученные через программу

Статистика 6.0., были использован критерий ранговой корреляции Спирмена. Были получены следующие корреляционные связи:

- доминирование и тревога ($r = 0,61$); доминирование и уровень стресса ($r = 0,50$);

- уровень стресса и эмоциональный контроль ($r = - 0,70$);

Таким образом, были выявлены особенности стрессоустойчивости и тревоги студентов на этапе адаптации в вузе, были выявлены взаимосвязи между доминированием как одной из стратегий поведения на этапе адаптации с тревогой и уровнем стресса, то есть студент, который выбирает эту стратегию, более подтвержден стрессу. И отрицательная обратная корреляция между уровнем стресса и эмоциональным контролем: это доказывает, что в основе стрессоустойчивости лежит эмоциональная стабильность.

Заключение. Итак, в ходе нашего исследования было выявлено, что студенты первого курса психологических специальностей подвержены стрессу, но благодаря высокому уровню стрессоустойчивости с легкостью, без особых негативных последствий для своего здоровья «переживают» неудачи в выполненной работе или плохо сданной экзаменационной сессии, быстро находят оперативные решения сложной задаче.

Библиографический список:

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности: Избранные труды. //Под ред. Д.И. Фельдштейна. - М.: Московский психологосоциальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2011, - 324 с.

2. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2011. – С. 242-243.

3. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. – С. 244.

4. Кондратьев Ю.М. Социальная психология студенчества: Учебное пособие. - М.: Московский психолого-социальный институт, 2015.-160 с.

5. Мельник Ш. / Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и

эффективность в любых ситуациях М.: «Манн, Иванов и Фербер», 2014. — С. 256.

6. Сорокун П.А. Основы психологии / П.А. Сорокун. - Псков: ПГПУ, 2011 - 312 с.

7. Фёдорова Е.Е. Адаптация студентов ВУЗов к учебно профессиональной деятельности. - Магнитогорск, 2010 - 13.00.08.