

УДК 159.9/378

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ И УЧЕБНОГО СТРЕССА НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ И ЛИЧНОСТНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ

Бадыкшанова Э. И.¹, Яруллина Л. Р.²

¹Студент, КГАСУ - Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Россия, Казань, E-mail: bele4kai@mail.ru

² Научный руководитель, КГАСУ - Казанский государственный архитектурно-строительный университет, Россия, Казань, E-mail: lala0609@mail.ru

В статье анализируются различные факторы, влияющие на психологическое и физическое состояние студента. Учебная и активная познавательная деятельность студентов часто сопровождается тревогой, так как ситуация зачета или экзамена всегда содержит в себе некоторую степень неопределённости. Дан анализ теоретических и практических исследований в области изучения тревоги отечественными и зарубежными учеными. Приведены определения тревог, тревожное состояние, стресса и различия между ними.

Автор в статье дает анализ каждого этапа исследования, где на констатирующем этапе эксперимента выявлялись актуальные страхи у студентов, определялся уровень их эмоционального состояния в сессионный период (самочувствие, активность, настроение), личностной и ситуативной тревожности и реакция на учебный стресс, его симптомы и последствия. Далее в статье рассматривается реализация проекта по профилактике и предупреждению учебных страхов и стресса во время сессии. Проект осуществлялся в рамках формирующего этапа эксперимента. Описание эксперимента в работе заканчивается результатами контрольного эксперимента, подтверждающих гипотезу исследования.

Автор подчеркивает необходимость внедрения подобных мероприятий, описанных в статье в практику работы учебных заведений в рамках психологического сопровождения образовательного процесса, поскольку профилактика и предупреждения учебного стресса, работа с социальными страхами повышают уровни стрессоустойчивости, адекватного поведения в стрессовой ситуации, повышаются успеваемость студентов, их мотивация и желание учиться, и, как следствие,

способствует позитивному настрою студентов к жизни и поможет выработать собственный стиль отношений, соответствующий психологической индивидуальности молодого человека.

Ключевые слова: учебный стресс, стрессоустойчивость, эмоциональное напряжение, тревожность.

INFLUENCE OF ANXIETY AND EDUCATIONAL STRESS ON PROFESSIONAL AND PERSONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS

Badykshanova E¹, Yarullina L².

¹ Student, Kazan State University of Architecture and Engineering, Russia, Kazan, E-mail: bele4kai@mail.ru

² Scientific director, Kazan State University of Architecture and Engineering, Russia, Kazan, E-mail: lala0609@mail.ru

The article analyzes various factors affecting the psychological and physical condition of a student. The educational and active cognitive activity of students is often accompanied by anxiety, since the situation of a test or exam always contains a certain degree of uncertainty. Theoretical and practical research in the field of studying anxiety by domestic and foreign scientists is analyzed. The definitions of anxiety, anxiety, stress and the differences between them are given.

The author in the article analyzes each stage of the study, where at the ascertaining stage of the experiment actual fears of students were identified, the level of their emotional state during the session period (well-being, activity, mood), personal and situational anxiety and the reaction to educational stress, its symptoms and consequences were determined. ... Further, the article discusses the implementation of a project to prevent and prevent learning fears and stress during the session. The project was carried out as part of the formative stage of the experiment. The description of the experiment in the work ends with the results of the control experiment, confirming the hypothesis of the study.

The author emphasizes the need to introduce such measures described in the article into the practice of educational institutions as part of the psychological support of the educational process, since the prevention and prevention of educational stress, work with social fears increase the levels of stress resistance, adequate behavior in a stressful situation, increase student performance, their motivation and the desire to learn, and, as a result,

contributes to a positive attitude of students towards life and will help to develop their own style of relationships, corresponding to the psychological personality of the young person.

Keywords: educational stress, stress tolerance, emotional tension, anxiety.

В процессе обучения в вузе студенты сталкиваются со множеством проблем и трудностей, которые вызывают у них чувство тревоги, тревожное состояние и даже стресс, что является причиной нарушений нервной системы, здоровья человека, как физического, так и психологического. Учебная и активная познавательная деятельность студентов часто сопровождается тревогой, так как ситуация зачета или экзамена всегда содержит в себе некоторую степень неопределённости. Влияние тревоги на результативность деятельности зависит и от свойств личности, в первую очередь от типологических и характерологических особенностей человека.

Студенты являются специфической группой, имеющие свои особенности, образ жизни, ценностные ориентации, установки и эталоны поведения. Деятельность студентов также определяется определенными мотивами,двигающих их к определенным поступкам, действиям. Эту категорию населения можно отнести к определенной группе риска, которая подвержена стрессовым факторам, влияющих в процессе на их учебную и будущую профессиональную деятельность [4, С.74-75.].

В процессе обучения студента в учебном заведении возникают сложные, стрессовые ситуации, вызывающие фрустрирующие состояния, нервно-психическое напряжение. Стресс развивается у студентов в большинстве случаев из-за больших учебных нагрузок, адаптационных проблемах, отсутствии системности при подготовке к занятиям, но в особенности стресс, испытываемый во время сессии. Эмоциональное напряжение, как правило, начинается за несколько дней до сессии и длится весь экзаменационный период, тем самым вызывая состояние фрустрации у студентов. Экзаменационный стресс может оказывать влияние на психоэмоциональное состояние, настроение, самочувствие обучающихся. В период сессии учебная нагрузка увеличивается. Студенты работают с огромным количеством информации по разным дисциплинам, в короткие сроки выполняются разноплановые работы, ликвидируются задолженности, ко всему прочему недостаток сна, нестабильное питание, несоблюдение режима вызывает стресс в организме [5, С.33-36].

Стресс – это определенная ответная реакция организма человека на психоэмоциональное и физическое напряжение. Его можно определить, как безусловный

физиологический рефлекс. Экзаменационный стресс, имеющий затяжной характер, может привести к депрессивным состояниям [6, С.175].

Период обучения оказывает существенное влияние на личностное и профессиональное становление, на психофизиологическое состояние студента, поэтому проблема учебного стресса студентов весьма актуальна.

Методы и материалы

Результаты проведенного теоретического исследования выявили, что вопросами изучения учебного стресса и факторов, вызывающих это состояние у студенческой молодежи, занимались такие российские исследователи, как Е.А. Ямбург, Э.Н. Вайнер, Н.К. Иванова, А.М. Куликов, Ю.В. Щербатых [2, С.265]. Однако, влияние тревожности и экзаменационного стресса, влияющих на качество жизни студентов в образовательном пространстве вуза, еще недостаточно изучены, что позволило обозначить основную проблему исследования.

Вопросами, связанными с изучением проблемы тревожности занимались, как отечественные так и зарубежные психологи (А. Прихожан, З. Фрейд, К. Хорни, Дж. Тейлор, Э. Берн, Ч. Спилбергер и др.). В России проблемой тревожности заинтересовались только в 60-70 годах 20 века. А.М. Прихожан опубликовал исследование, которое мы можем считать основополагающим в изучении тревожности в России – «тревожность у детей и подростков. Г.Г. Аракелов, Н.Е. Лысенко, Е.Е. Шотт в своих исследованиях отмечают то, что тревожность - «многозначный психологический термин, который описывает как определенное состояние индивидов в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека». Р. С. Немов, в своей книге «Психология» отмечает то, что «тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». С.С. Степанов в книге «Популярная психологическая энциклопедия» говорит о том, что в русском языке слово «тревожность» употребляется очень редко. Чаще можно услышать слова: «тревожиться» и «тревожный». Именно тревожность, как было замечено многими психологами, лежит в основе целого ряда различных трудностей, поэтому выявлена необходимость исследования тревожного состояния студентов, учебного стресса и разработка путей их предупреждения и преодоления [9, С.111-112].

В качестве основного метода исследования использовался метод эксперимента, состоящий из констатирующего, формирующего и контрольного этапа.

Основная часть

Человеку свойственно испытывать различный спектр эмоций, как позитивных, так и негативных. Но в нашем мире нет ничего лишнего и бесполезного, соответственно, даже негативные эмоции несут какой-то смысл и пользу человеку, - всё зависит от того, понимает ли это человек, и от того, сможет ли он правильно проанализировать свои эмоции и определить их причину.

Что же такое тревожность?

Тревога — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия.

Почему же всё-таки возникает тревожное чувство? В чём природа этой эмоции? Действительно ли она является отрицательной для нас?

Как видно из определения, тревожность выражается предчувствием чего-то плохого, каких-то отрицательных для нас событий. И наш мозг, конечно же, расценивает это в качестве потенциальной опасности, в результате чего появляется страх, который обычно связан с потерей чего-либо. И, если мы этот страх не осознаем или подавляем, то, в совокупности с отсутствием достаточного количества информации при предполагаемом негативном исходе, возникает чувство тревоги [1, С.37-38].

Но стоит различать тревогу и тревожное состояние. Тревога может являться чертой характера человека. Это в большей степени характерно для меланхоликов и холериков.

На самом деле, существует огромное множество причин возникновения тревожного состояния. А всё потому, что в большинстве случаев человек сам является инициатором такого состояния. Например, когда мы начинаем думать о том, чего не хотели бы видеть в нашей жизни, о том, к чему мы испытываем негативные эмоции, у нас появляется тревожное чувство, потому что наш мозг начинает расценивать эти представляемые нами ситуации как угрозу, опасность. И совершенно неважно, реальная это угроза или нет, ведь в данном случае самое главное здесь – это инстинкт самосохранения.

Если мы обладаем недостаточным количеством информации по поводу той или иной ситуации, у нас так же может появляться тревожное чувство на фоне страха неизвестности. Это происходит потому, что человеку важно знать, какие действия ему нужно совершить, чтобы выйти из какого-то положения.

Также ещё одной причиной возникновения тревожного состояния может стать собственно выдуманный идеальный образ и попытка соответствовать ему. На самом деле, в этом нет ничего плохого до тех пор, пока человек не начинает тотально контролировать

абсолютно каждое своё действие, слово, движение. В этом случае появляется чрезвычайная важность соответствия данной модели поведения и, соответственно, страх ошибиться.

Именно на этом фоне возникает тревожность.

Но, как уже было сказано выше, любая, даже негативная, на первый взгляд, эмоция помогает человеку и несёт в себе пользу. Даже та же самая тревожность побуждает человека к действию, не даёт ему сидеть, сложа руки. Например, страх провалить экзамен порождает тревогу, которая, в свою очередь, является даже некой мотивацией снова и снова учить предмет, который необходимо сдать [8, С.41-42].

То есть, по сути, тревога помогает нам совершать действия, чтобы устранить или хотя бы минимизировать негативные последствия, а также поддерживать в нас чувство ответственности за те действия, которые мы совершаем. Это толкает нас на развитие, совершенствование и достижение целей.

Однако если не осознавать тревожное состояние, не знать его источник и испытывать его слишком часто, то это может привести к плохим последствиям, а именно: 1) физические последствия: артериальное давление, болеть голова и т.д. 2) психологические последствия: раздражительность, мнительность, панические атаки [7, С.101].

Результаты исследования

Эмпирическое исследование проблемы учебных страхов и экзаменационного стресса у студентов разного уровня подготовки, среднего профессионального и вузовского обучения, состоял из нескольких этапов. В эксперименте приняли участие студенты архитектурно-строительного университета г. Казани. На констатирующем этапе эксперимента с использованием методики определения уровня тревожности Дж. Тейлора, личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера, теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых В эксперименте приняло 348 человек.

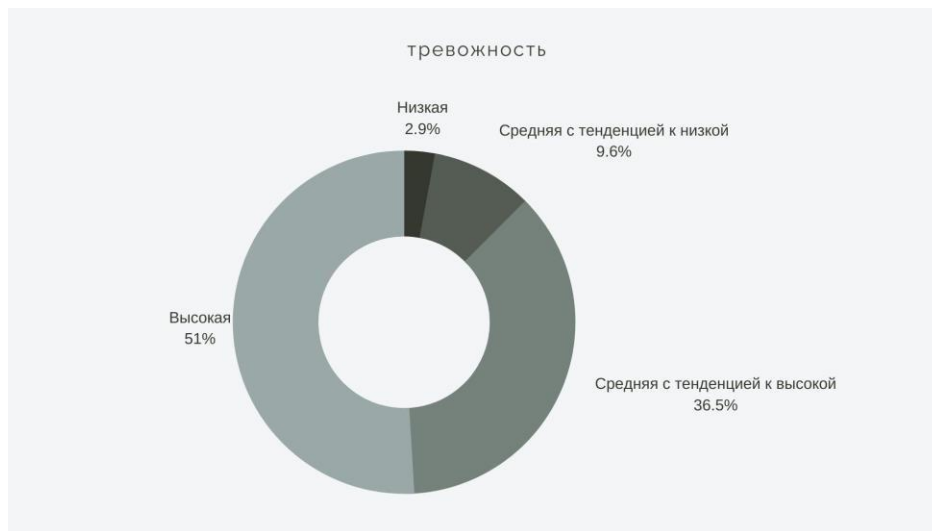


Рис.1 Методика Дж. Тейлора

Проведённое тестирование по методике Дж. Тейлора (рис.1) дало следующие результаты: 3 человека имеют низкую тревожность (2,9%), 10 – среднюю с тенденцией к низкой (9,6%), 38 тестируемых имеют среднюю тревожность с тенденцией к высокой (36,5%) и 53 – высокую (51%).

Как видим из результатов, уровень тревожности у студентов на сегодняшний день повышенный. Это может быть связано с динамическими процессами, которые происходят в обществе. Современная жизнь течёт в достаточно быстром темпе, людям порой не хватает 24 часов в сутках, тем более что сейчас, идёт период «достигаторства», когда людям очень важен их успех и самореализация в обществе. Это особенно важно для студентов, которые под влиянием различных социальных сетей и других источников информации дают себе установку: «мне нужно иметь всё и сразу, я должен быть успешным». Чаще всего это приводит к несоответствию ожиданий и реальности и, соответственно, к тревожному состоянию.



Рис.2 Методика Ч.Д. Спилбергера

Проведённое тестирование по методике Ч.Д. Спилбергера (рис.2) дало следующие результаты: 14 человек имеют низкую ситуативную тревожность (13,5%), 37 – умеренную (35,6%) и 53 – высокую (51%); 14 человек имеют низкую личностную тревожность (13,5%), 50 – умеренную (48,1%) и 40 – высокую (38,5%).

По результатам тестирования мы можем отметить большой процент высокой личностной и ситуативной тревожности. Это связано с тем, что студенты придают излишнюю важность оценкам, получаемым в процессе учёбы, а также с тем фактом, что дети ещё со школы «привыкают» испытывать тревожное чувство, которое затем становится частью личности. Повышенная тревожность у студентов может быть вызвана переездом в другой город или другую страну, так как происходит резкая смена обстановки, сепарация от родителей, дома, домашнего комфорта, приходится адаптироваться к новым условиям, людям, городу и т.д. Также это может быть связано с тем, что у студентов достаточно большая учебная нагрузка: к каждому занятию по каждому предмету необходимо выполнить какую-то работу, сделать курсовые, расчётно-графические работы, подготовиться к различным контрольным, самостоятельным работам при учёте того факта, что состояние здоровья у студентов на сегодняшний день ниже нормы.

Результаты исследования с помощью теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых. В результате было выявлено, что основными причинами стресса первокурсников являются: большие учебные нагрузки, страхи, связанные с неопределенностью в будущем и ответственности, оторванность от дома. Для старшекурсников причинами стресса явились маленькая стипендия, личные проблемы и неумение грамотно распланировать личное время.

Они более адаптированы к вузовским условиям, требованиям и силы восстанавливаются общением со сверстниками и сном. У первокурсников проявление стресса в основном на уровне адаптации: смена места жительства, смена социальной роли, неправильный режим дня, а у старшекурсников проявляется стресс из-за нехватки времени, низкой работоспособности. Биологические признаки стресса не особо выражены, что свидетельствует о хорошем физическом состоянии студентов [9, С.77-79].

На формирующем этапе эксперимента нами был реализован проект «Сессия: в помощь студенту», который позволил студентам адаптироваться к условиям вуза, психологически настроиться к сессионному периоду, повысить уровень стрессоустойчивости, адекватного восприятия стрессовой ситуации. Привлечение к данной работе студентов «наставников», студентов старших курсов, повышало его эффективность, поскольку информация, исходящая из уст самих студентов, воспринимается первокурсниками как более достоверная, «проверенная на себе».

В проекте были использованы тренинги по адаптации, где были применены игровые техники на знакомство, командообразование, взаимодействие, диагностику отношений в группе; тренинг «Этика поведения студентов» со студентами первого курса (как запрос вуза), включающее знакомство с вузовской средой, ее требованиями, выявление лидеров, сплочение студентов. Кроме того, были проведены ряд мероприятий по работе с учебным стрессом, такие как семинар-тренинг «Способы эффективной подготовки к сессии», где студенты познакомились с правильной работой с текстом, при написании лекций, были даны рекомендации по подготовке к экзаменам, проводились игры, необходимые для снятия депрессии и тренировки памяти и быстрой реакции. Тренинг «Учебный стресс и приемы работы с ним» способствовал разрешению проблем и тревог, вызванных изменением социального статуса, потоком новой информации и планирования своего профессионального будущего.

На контрольном этапе эксперимента студентам была предложена анкета. Опрос показал, что студентам помогли знания и практические умения, полученные на проекте, при сдаче сессии, они меньше волновались, чем волнуются обычно при подобных ситуациях, и что они, в определенной степени, способны контролировать себя, преодолевать страхи и стабилизировать свое психоэмоциональное состояние [10].

Заключение и выводы

При наличии социальных страхов алгоритмы поведения в новой ситуации так и не формируются, а ситуация продолжает все еще оставаться новой и потенциально опасной,

вызывая страх и тревогу. Так студенты старших курсов, имеющие уже опыт сдачи экзаменов и зачетов, менее подвержены социальной тревоге, ведь они уже не раз были в аналогичной ситуации и сформировали примерные алгоритмы поведения. Чем больше индивид избегает новую ситуацию, вызывающую дискомфорт, тем больше будет усиливаться и укоренятся социальный страх. Вступая в активную взрослую жизнь молодой человек сталкивается с разными социальными ролями, вызывающие страх перед новым, ранее неизведанным, еще непонятным. Такой страх может повлиять на последующее развитие его личности.

Своевременно обратив на это внимание, можно не только помочь справиться с этими трудностями преодоления страха и тревожности, но и выработать собственный стиль отношений, соответствующий психологической индивидуальности молодого человека.

Отсюда, можно сделать вывод, что проведенное исследование и его результаты могут быть внедрены в практику работы учебных заведений в рамках психологического сопровождения образовательного процесса. Профилактическая работа с экзаменационным стрессом, учебными страхами, безусловно, является важной и длительной. Эта деятельность не только психолога со студентами, но и всего педагогического коллектива и психологических служб учебных заведений. Эта подготовка разноплановая и охватывает различные сферы деятельности студента. Результаты профилактики и предупреждения учебного стресса, работа с социальными страхами повышают уровни стрессоустойчивости, адекватного поведения в стрессовой ситуации, повышаются успеваемость студентов, их мотивация и желание учиться, и, как следствие, способствует позитивному настрою студентов к жизни.

Список использованной литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕРСЭ, 2016. – 528 с.
2. Бильданова В.Р. Учебный стресс в жизни у студентов и методы его профилактики / Бильданова В.Р., Шагивалеева Г.Р.//Амурский научный вестник. – 2016. – С. 18–22 [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://elibrary.ru/item.asp?id=264858754>.
3. Бусловская Л.К., Рыжкова Ю.П. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе // Научные ведомости БГУ, 2011. – С. 123-125.
4. Котова Г. Н. Социально-гигиенический мониторинг влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде // Фундаментальные исследования. – 2014. – №7-4. – С. 728–729.
5. Фатеева М.Н. Адаптация студентов к экзаменационному стрессу // Символ науки. –

6. 2016. – №1–3. – С. 32–35 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25398363>
7. Щербатых Ю.В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В. Щербатых // Высшее образование в России. - 2012. - № 3. – С.111 – 115.
8. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – С.
9. Яруллина Л.Р. Студенческие страхи и их специфические особенности в процессе обучения в вузе // Высшее и среднее профессиональное образование как основа профессиональной социализации обучающихся: Материалы 13-ой Международной научно-практической конференции. – Казань: РИЦ «Школа», 2019. – 193–194 с.
10. Яруллина Л.Р., Корчагин Е.А., Нигматулина Д.С. Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления// Известия Казанского государственного архитектурно-строительного университета. 2013. № 2 (24). – с. 355–359.
11. Яруллина Л.Р., Сибгатуллин Р.Р. Опыт психологического сопровождения образовательного процесса в строительном вузе: направления и результаты //Проблемы современного педагогического образования. Сер.: Педагогика и психология. – Сборник научных трудов: – Ялта: РИО ГПА, 2018. – Вып. 60. – Ч. 2. – С. 416–425.