

Шагивалеева Г.Р., Бильданова В.Р.

**Исследование стрессового состояния студентов
в процессе адаптации к обучению в вузе**

Елабужский институт

Казанского (Приволжского) федерального университета

Ведущая деятельность в студенческом возрасте – учебно-профессиональная, когда молодые люди осваивают нормы отношений между людьми, профессионально-трудовые умения. В это время вырабатываются устойчивые свойства личности, усваиваются знания, умения, навыки. Результаты исследования свидетельствуют, что студенческая пора считается стрессогенной. Студентам–первокурсникам приходится выдерживать довольно большие нагрузки – физические, умственные, волевые, интеллектуальные, отрицательно сказывающиеся на развитие личности студента. Не все студенты умеют рассчитывать свои силы и рационально организовать свою работу. Для некоторых студентов перестраивается жизнедеятельность (смена места жительства), быт, появляются новые обязанности, взаимоотношения [1, с.123].

Первый курс обучения – период адаптации студента к учебному заведению, к деятельности в условиях вуза. Это наиболее сложный этап вузовского периода, он связан с коренной ломкой сложившихся представлений, привычек вчерашнего школьника, необходимостью менять свое поведение, входить в новые условия. Главной целью студента должно быть овладение способами и приемами учебной деятельности, приобретение фундаментальных знаний, овладение социальным статусом студента.

На этом жизненном этапе студент может испытывать различные затруднения, стрессовые ситуации в межличностных отношениях. Трудности могут быть в самостоятельном отборе знаний, способах их приобретения. Большое количество информации и ограниченное время для ее осмысления также могут вызвать затруднения у студентов. Для современного студента стресс является реакцией на скопившиеся проблемы.

Целью данной работы является исследование стрессового состояния студентов в процессе адаптации к обучению в вузе. Выборку исследования составили студенты первого курса в возрасте от 17 до 18 лет. В ходе исследования использовали методику на учебный стресс (авторская разработка Ю.В. Щербатых) [3, с.207-209].

Результаты нашего исследования показывают, что основными стрессогенными факторами для студентов являются такие, как – нерегулярное питание, неумение правильно организовать свой режим дня, страх перед будущим. При этом оценивая свои психологические процессы и состояния, студенты называют факторы, связанные с учебой – слабая концентрация внимания, раздражительность и обидчивость, повышенная отвлекаемость, страх, тревога, потеря уверенности, снижение самооценки, нарушение социальных контактов, проблемы в общении, ощущение беспомощности. Незначительно превышают средние значения следующие факторы: стеснительность, застенчивость. В норме выявлены такие факторы, как учебная нагрузка, проблемы совместного проживания с другими студентами, жизнь вдали от родителей. Среди психофизиологических факторов в норме выявлены: напряжение мышц, невозможность избавиться от посторонних мыслей, учащенное сердцебиение, боли в сердце.

Практически не вызывают стресс у студентов проблемы в личной жизни. Среди психофизиологических факторов, которые также не вызывают стресс у студентов были выявлены сон, спешка, ощущение постоянной нехватки времени, затрудненное дыхание, плохое настроение, низкая работоспособность и повышенная утомляемость, головные боли, проблемы с желудочно-кишечным трактом.

Один из вопросов теста определяет показатель экзаменационного волнения. При среднем значении $6,0 \pm 0,35$ мы получили среднее значение на группу – 5,8, то есть экзаменационное волнение выражено в пределах нормы [3, с. 207]. По данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов, поэтому данному

вопросу также следует уделить внимание, чтобы студенты смогли мобилизовать свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ними задач.

Таким образом, важно, особенно на младших курсах организация систематического контроля за учебной деятельностью. Регулируемая интеллектуальная нагрузка должна осуществляться на высоком доступном уровне, что является важнейшим условием повышения самоорганизации и активности учащейся молодежи. Любая деятельность студента требует дисциплины, организованности и систематичности в работе, особенно нуждаются в этом, которые работают без системы, урывками, не доводят дело до конца. Студенты, которые умеют использовать максимально интеллектуальные ресурсы, развиваются и совершенствуются в процессе систематической умственной работы – наиболее успешны в учебе, в общественной деятельности.

Важным направлением психологической помощи является обучение человека определенным приемам, и выработка навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе.

Литература:

1. Возрастная и педагогическая психология: учебник для студентов всех специальностей педагогических вузов // М.В. Гамезо, Л.М. Орлова. М.: МГОПУ, АНОО НОУ, 1999. 234 с.

2. Мухина В.С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество: Учебник для студ. вузов. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 456 с.

3. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012. 256 с.