

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**
Балашовский институт (филиал)

Кафедра педагогики и психологии

**РАЗЛИЧИЯ В ВЫРАЖЕННОСТИ СТРЕССА СТУДЕНТОВ У
МЛАДШИХ И СТАРШИХ КУРСОВ В ПЕРИОД
ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.02
«Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Мазур Екатерины Андреевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат педагогических наук, доцент _____ И.А. Федотова
(подпись, дата)

Заведующий кафедрой педагогики и психологии,
кандидат психологических наук, доцент _____ О.В. Карина
(подпись, дата)

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Период экзаменационной сессии является для студентов знаковым событием. Это время не только трансляции, полученных в ходе обучения, знаний, но и, предъявления окружающим навыков самоорганизации, стрессоустойчивости, умения преодолевать возможные трудности, сохраняя ресурс результативной активности. Студенческая молодежь нацелена на достижение поставленных целей и, не склонна сворачивать собственную активность в ситуации неопределенности или выраженных трудностей.

В тоже время, то, что экзаменационная сессия выступает для студентов особым маркером их учебной успешности, является незыблемой аксиомой. В этой связи, проявление, той или иной степени стрессовых реакций, вполне объяснимый и закономерный факт. Вне всякого сомнения, проживаемый стресс приносит в жизнь студентов специфические трудности: снижение мотивации, осознание собственной низкой ресурсности, сужение вариативности перспективных планов.

Это обстоятельство сопряжено с тем, что стрессовые реакции всегда основаны на состоянии психологической нестабильности, рефлексии дилеммы желаемого возможного. В случае субъективного осознания выраженных трудностей подтверждения своего статуса обучающегося, молодые люди испытывают целый комплекс негативных состояний.

В этой связи, потребность студентов в психологическом содействии, психологических рекомендациях для нивелирования стрессовых состояний существенно высока. Можно с уверенностью утверждать, что студенты первого курса и студенты, завершающие обучение в вузе, вне всякого сомнения, различаются по характеру проживания стрессовых состояний в период экзаменационной сессии, однако обе эти категории обучающихся ориентированы на овладение универсальными навыками совладания со стрессом и развитие самоэффективности.

Однако, несмотря на большое количество исследований, представленных в научной психолого-педагогической практике, нюансы проживания стрессовых состояний на начальном и завершающем этапах обучения в период экзаменационной сессии, не достаточно изучены и требует дальнейших исследовательских действий.

Это обстоятельство явилось аргументом для выбора данной темы исследования в рамках бакалаврской работы.

Цель исследования: изучение особенностей проявления стрессовых реакций у студентов в период экзаменационной сессии.

Предмет исследования: особенности проявления стрессовых реакций у студентов в период экзаменационной сессии.

Объект исследования: стрессовые реакции в период экзаменационной сессии у студентов первого и четвертых курсов.

Гипотеза исследования: существуют различия в проявлении стрессовых реакций у студентов первого и четвертого курсов в период экзаменационной сессии.

Задачи исследования:

1. Проанализировать и систематизировать теоретические источники по проблеме особенностей проявления стрессовых реакций у студентов в период экзаменационной сессии в психолого-педагогической литературе.
2. Определить особенности личности, влияющие на активизацию стрессового состояния.
3. Выявить характер проявлений стрессового состояния у студентов в период экзаменационной сессии.
4. Выявить особенности проявления стрессовых состояний у студентов первого и четвертого курсов в период экзаменационной сессии.
5. Эмпирически доказать существование различий в проявлениях стрессовых состояний у студентов первых и четвертых курсов в период экзаменационной сессии с помощью методов матстатистики.

Методологическая основа исследования: научные разработки в области изучения стресса Г. Селье, Р. С. Лазаруса, Ч. Д. Спилбергера, а также научные идеи отечественных психологов В.А. Бодрова, Л.А. Китаев-Смыка, Ю.В. Щербатых, Ф.В. Василюка, Л.Г. Дикой, касающиеся проявления стрессовых реакций у молодежи в период экзаменационной сессии.

Методы и методики исследования:

1. Теоретический анализ научных источников по изучаемой проблеме исследования.

2. В качестве **методик** исследования выступили: тест на учебный стресс (Ю.В. Щербатых); тест на диагностику самооценки тревожности (Ч. Д. Спилбергер, адаптация Ю.Л. Ханиной); опросник САН (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников).

Экспериментальная база исследования: В исследовании приняло участие 50 респондентов в возрасте от 17 до 22 лет. Выборка исследования была поделена на две группы:

1 группа – студенты 1 курса, обучающиеся по профилю подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), различных профилей, в количестве 25 человек.

2 группа – студенты 4 курса, обучающиеся по профилю подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), различных профилей, в количестве 25 человек.

Исследование проводилось в Балашовском институте (филиале) Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского. Респондентами выступили девушки и юноши.

Теоретическая и практическая значимость исследования: теоретические выводы и практические результаты эмпирического исследования могут быть использованы в работе специалистов-психологов для нивелирования негативных эффектов проживания студентами стрессовых состояний в период экзаменационного стресса. Разработанный

блок психолого-педагогических рекомендаций может послужить основой для программ превенции экзаменационного стресса в вузе.

Структура работы: бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников и приложений.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы проявления стрессовых реакций у студентов в период экзаменационной сессии.

На основе теоретического анализа мы сделали вывод, что стресс – это совокупность неспецифических защитных реакций организма, вызываемых каким - либо из стрессовых факторов.

Стадии развития стресса (тревога, резистентность (сопротивление), или истощение) стали основополагающими уровнями для любого адаптационного процесса (по Г. Селье).

Стрессовая реакция-это результат отношений между особенностями выдвинутого требования и имеющимися в распоряжении человека ресурсами. Лазарус разделил стресс на физиологический (вегетативный) и психологический (эмоциональный).

Психологический стресс – это процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию.

Выделяют два основных типа реагирования в стрессе: тормозной и возбудимый тип.

Состояние стресса для студентов определяется как эмоциональное возбуждение и сопутствующие ему изменения во всех сферах жизнедеятельности. Экзаменационные стрессы студентов негативно влияют на продуктивность, на поведение, вызывая даже дезадаптацию.

Интеллектуальное напряжение в процессе обучения создает условия для интенсивного возникновения психических расстройств.

Качества личности, препятствующие стрессу – это доминирование мотивации стремления к успеху, высокий уровень интеллектуального развития и активный характер учебной деятельности обучаемого.

Во второй главе нашего исследования были выявлены и проанализированы особенности проявления стрессовых реакций у студентов в период экзаменационной сессии.

Проведенное нами исследование позволило установить реакцию на стресс в ситуации экзаменационной сессии у студентов 1 и 4 курса.

Основными переживаниями для студентов 1 курса выступают: строгость преподавателей, большая учебная нагрузка, финансовые трудности, неумение управлять своим временем, жизнь в отдалении от родителей, проблемы в общежитии, конфликты в группе, личные проблемы.

Студенты 4 курса чаще всего беспокоятся за финансовую состоятельность, личную жизнь и за будущее.

Оценивая свое состояние перед экзаменами студенты 1 курса транслируют высокие переживания перед экзаменами, студенты 4 курса проявляют адекватную реакцию на экзамен, как волнительное событие, которое заставляет волноваться и сосредоточиться на процессе.

Оценивая самочувствие, активность и настроение студентов перед экзаменом, студенты 1 курса больше проявляют активность, чем положительное эмоциональное состояние. Настроение чаще всего нестабильное, самочувствие ниже нормы. А студенты 4 курса транслируют хорошее самочувствие и стабильное настроение, но их активность меньше по сравнению с 1 курсом.

Уровень ситуативной тревожности преобладает как у студентов 1, так и у 4 курса перед экзаменами. Но, у студентов 1 курса он выражен больше, чем у студентов 4 курса. Т.е. процесс экзаменационной сессии вызывает

переживание, за счет которого студенты делают волевые усилия при подготовке к экзамену.

Статистически значимые показатели проявились у студентов в шкалах «Активность» и «ситуативная тревожность», что свидетельствует о заинтересованности студентов в учебном процессе и переживаниях по поводу экзаменов, как что-то новое, неизведанное.

Студенты 4 курса транслируют ситуативную тревожность как статистически достоверный показатель. Т.е. это нормативный показатель, который присутствует у многих людей, так как в ситуации стресса, тревоги повышается уровень беспокойства, волнения.

Таким образом, студенты 1 курса проявляют тревожность в различных сферах жизнедеятельности, касающиеся нового уклада жизни. Они стремятся себя проявлять, но в тоже время испытывают волнение, беспокойства за свои достижения и результаты.

Студенты 4 курса более эмоционально стабильны, их активность не так ярко проявляется, как у студентов 1 курса, но в ситуации сдачи экзамена их уровень ситуативной тревожности повышается. Они также испытывают волнения и переживания за результат сдачи экзаменационной сессии.

Таким образом, цель исследования достигнута, гипотеза о том, что существуют различия в проявлении стрессовых реакций у студентов первого и четвертого курсов в период экзаменационной сессии нашла свое подтверждение.

Для того, чтобы снизить уровень проявления ситуативной тревожности студентам необходимо научиться расслабляться и освоить техники саморегуляции, способствующие контролю эмоционального фона.

Очень эффективна при стрессе и эмоциональных переживаниях техники релаксации.

Техника № 1.

Необходимо сесть поудобнее на стуле, расслабиться и сжать пальцы в кулак с загнутыми внутрь большими пальцами. Затем, нужно расслабиться

кулак и почувствовать легкость в руках. Так можно повторить 5-6 раз, чтобы тело осознавало напряжение и расслабление.

Когда возникнет ситуация напряжения такие упражнения будут снимать внутренний стресс и способствовать нормализации состояния. Можно выполнять это с закрытыми глазами, чтобы усилить эффект сосредоточения на внутреннем состоянии.

Техника № 2.

Нужно найти точку между бровями и переносицей и легкими движениями начать массировать эту точку круговыми движениями в течении одной минуты. Скопившееся напряжение будет постепенно отпуская и эмоциональный фон начнет восстанавливаться.

Дальше необходимо найти точку на тыльной стороне руки между большим и указательным пальцем, и также помассажировать ее в течении одной минуты.

Точечный массаж помогает расслабиться и успокоиться, за счет этого человек может сбалансировать свое состояние.

Помимо техники релаксации важно научиться визуализировать свое состояние.

Техники визуализации:

№ 1.

Представьте свое эмоциональное состояние в виде набитого шара. Это огромный шар, который раздувает вас изнутри. Мысленно попытайтесь с помощью воображения проткнуть этот шар иглой, он лопнет. Вместе с этим уйдет напряжение и беспокойство.

№ 2.

С помощью воображения представьте свое напряжение или то, за что вы переживаете. Возьмите ваши переживания и сложите в мешок, завяжите его и положите в вагон проходящего поезда. Этот поезд увезет в неопределенное направления все ваши переживания, а вы останетесь с спокойными мыслями. После этого представьте как ваши спокойные мысли

помогают вам сдать экзамен. В вашей голове есть только знания, которые необходимо применить на экзамене.

№ 3.

Представьте себя успешным, спокойным, уверенным в себя. С этим состоянием вы приходите на экзамен, вы понимаете и знаете предмет, спокойно берете билет и знаете все вопросы, которые изложены в билете. Вы спокойно садитесь и готовитесь, вы уверены в себе, спокойны. Ваше состояние сосредоточено на сдачу экзамена.

Такие техники хорошо сочетать с техниками самовнушения.

Самовнушение должно быть жизнеутверждающим, все ваши мысли должны быть позитивными. В мыслях не должна присутствовать частица «не». Вы, проговаривая себе позитивные фразы используете следующие слова: «я хочу..», «я могу..», «мне нравится..», «у меня все получается, потому что..» и т.д.

Придумайте себе фразы, которые будут служить продвигающими убеждениями в вашем самовнушении и повторяйте их всегда, когда начинает проявляться беспокойство, тревожность, волнение. Например:

- у меня всегда все получается.
- я чувствую себя хорошо.
- я владею ситуацией.
- у меня всегда все под контролем.
- в любой ситуации у меня всегда есть выход.
- все, что я делаю, всегда достигает успеха.

Техники самовнушения вызывают положительные эмоции и тревога снижается.

Важным в саморегуляции являются техники рационализации. Эти техники повышают активно-положительный потенциал поведения человека.

Например, можно взять чистый лист бумаги, написать на нем волнующий вопрос: «Экзамен». Нужно разделить лист на две части вертикально. В левый столбик напишите все негативные мысли, которые

приходят при ассоциации с словом «Экзамен». Потом в правый столбик пропишите преимущества сдачи экзамена.

Затем перечитайте негативные мысли и перепишите их в положительном ключе в правый столбик.

Далее прочитайте правый столбик и сохраните его. Перед экзаменом читайте эти фразы и повышайте свое самообладание.

Таким образом, тренировка своего эмоционального состояние, развитие навыков саморегуляции будет способствовать снижению тревожности в различных стрессовых ситуациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные люди постоянно подвержены стресс, так как тот поток информации, который окружает человека на сегодняшний день, превышает человеческие возможности все усвоить и успеть.

Анализ зарубежных и отечественных исследований показал, что в различный возрастной период стресс проявляется в психологическом состоянии человека и влияет на его социальное самочувствие.

В нашем исследовании был сделан акцент на такую возрастную группу, как студенчество (юношеский возраст), которая также подвержена стрессу.

В процессе обучения студенты испытывают умственную и физическую нагрузку, которая может переходить в стрессовое состояние и снижать самочувствие и активность человека в жизнедеятельности. В период сессии это стрессовое состояние усиливается и молодым людям становится тяжелее справляться с стрессом.

Реакция на стресс проявляется по-разному у студентов, особенно в период экзаменационной сессии, все это зависит от индивидуально-психологических особенностей. Для того, чтобы помочь студентам справиться с стрессом, особенно в период экзаменационной сессии, необходимо изучить психологические особенности молодых людей, определить закономерности в реакциях на стресс и разработать пути профилактики этого состояния.

В эмпирическом исследовании мы продиагностировали студентов 1 и 4 курса. Целью исследования выступило анализ особенностей проявления стрессовых реакций у студентов в период экзаменационной сессии.

Было установлено, что студенты на 1 курсе испытывают стрессовое состояние при адаптации к учебным дисциплинам и преподавателям, к учебной нагрузке, им тяжело организовать себя и свое время, а также адаптационный процесс в группе вызывает переживания. Несомненно, стрессовое состояние преобладает и при разлуке с родителями, при финансовых вопросам и др. бытовых проблемах.

Студенты на 4 курсе чаще всего испытывают стрессовое состояние при недостатках финансового обеспечения и построении личной жизни.

Стрессовое состояние перед экзаменами ярко выражено у студентов 1 курса, так как эта ситуация является новой и непредсказуемой. Студенты 4 курса испытывают волнение перед экзаменами.

Определяя самочувствие, активность и настроение у студентов 1 курса наблюдается нестабильное эмоциональное состояние и высокий уровень активности. Студенты 4 курса более спокойны, эмоционально стабильнее, но активность находится у них на среднем уровне.

Уровень ситуативной тревожности преобладает как у студентов 1 курса, так и у студентов 4 курса, это доказано с помощью методов математической статистики. Такое повышение уровня ситуативной тревожности связано со сдачей экзаменов.

В целом, проведенное исследование показывает, что у студентов 1 курса тревожность проявляется в различных сферах жизнедеятельности, а у студентов 4 курса тревожное состояние интенсивно активизируется в период экзаменационной сессии.

По результатам диагностики мы разработали профилактические рекомендации для всех студентов, которые помогут им справиться со стрессом в период экзаменационной сессии.