

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

**ОСОБЕННОСТИ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ
МЛАДШИХ И СТАРШИХ КУРСОВ**
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 51 группы
направления подготовки 44.03.02
«Психолого-педагогическое образование»,
профиля «Практическая психология образования»,
психолого-педагогического факультета
Шикиной Анастасии Сергеевны

Научный руководитель
доцент кафедры педагогики и психологии,
кандидат психологических наук, доцент _____ А.А. Алимов
(подпись, дата)

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

Балашов 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Современная студенческая молодежь всегда находится на пике социально-психологических взаимодействий. Она ориентирована на открытый диалог с окружающим миром, полноценное предъявление собственного Я и личностного потенциала. За период обучения в вузе студенты не только обретают знания, умения и навыки, обретают основы профессиональной компетентности, но и рефлексиируют план жизненных перспектив, систему ценностных ориентаций.

Важным моментом выступает вектор психологического благополучия студенческой молодежи, которая вступает в новый этап взросления, поиска своего места в социальном и профессиональном пространстве взаимодействий. Это обстоятельство связано с масштабными социокультурными и экономическими изменениями в обществе, к которым молодые люди должны успешно адаптироваться, принять требования и нормы, определить для себя конструктивные стратегии продвижения по жизненному маршруту.

В то же время, личность в период ранней юности нацелена на максималистские устремления. Молодежи важно ускоренно и полноценно добиться желаемых целей, реализовать свой потенциал. Студенты еще находятся в периоде рефлексии личностных и социальных ожиданий, их опыт взаимодействия с социумом еще сравнительно мал.

Именно поэтому, возможны различного рода когнитивные искажения в картине мировосприятия, ошибки в избираемых стратегиях достижения целей, своеобразная подмена ценностных ориентиров. В этой связи, потребность в деятельной помощи, психологических рекомендациях, связанных с осознанным выбором ценностных векторов, позитивизацией социального настроения, устойчивого ощущения психологического благополучия, выступает для студенческой молодежи весьма актуальной.

Эти основания стимулировали выбор темы бакалаврской работы.

Цель исследования: изучение особенностей ценностных ориентаций и психологического благополучия у студентов младших и старших курсов.

Предмет исследования: особенности ценностных ориентаций и психологического благополучия у студентов младших и старших курсов.

Объект исследования: ценностные ориентации и психологическое благополучие у студентов младших и старших курсов.

Гипотеза исследования: существуют различия особенностей ценностных ориентаций и психологического благополучия у студентов младших и старших курсов.

Задачи исследования:

1. Анализ проблемы особенностей ценностных ориентаций и психологического благополучия у студентов младших и старших курсов в научной литературе.

2. Охарактеризовать феномен «ценностные ориентации» личности.

3. Определить характерные показатели психологического благополучия студенческой молодежи.

4. Выявить возрастные особенности периода ранней юности.

5. Эмпирически доказать существование различий особенностей ценностных ориентаций и психологического благополучия у студентов младших и старших курсов с помощью методов математической статистики.

Методологическая основа исследования: научные положения В.Г. Алексеева, Е.С. Волкова, Е.И. Головаха, А.Г. Здравомыслова, Д.А. Леонтьева и др., касающиеся проблемы ценностных ориентаций личности; разработки Т.В. Бакиревой, Л.В. Куликова, Н.Д. Твороговой, Р.М. Шамянова, В.Б. Шарай и др., освещающие вопросы психологического благополучия личности.

Методы и методики исследования:

1. Психологический анализ и систематизация научных сведений, касающихся изучаемой проблемы.

2. Диагностический инструментарий: ценностный опросник (авт. Ш. Шварц); опросник «Шкала психологического благополучия» (авт. К. Рифф).

3. Методы математической статистики: критерий Манна-Уитни.

Экспериментальная база исследования: Исследование проводилось на базе Балашовского института (филиала) Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского. Респондентами выступили студенты в возрасте от 17 до 22 лет, в количестве 50 человек. 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.

Теоретическая и практическая значимость исследования. Теоретические выводы и эмпирические результаты исследования могут быть включены в программу воспитательно-образовательной работы со студентами, с целью оптимизации мышления, коррекции когнитивных искажений в конструкте ценностных ориентаций и активизации психологического благополучия молодежи.

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 ценностных ориентаций и психологического благополучия личности студентов младших и старших курсов.

На основе теоретического анализа мы сделали вывод, что ценность трактуется учеными, как субъективное, интериоризированное отношение к предметам или явлениям жизнедеятельности человека. Иными словами, ценность – это положительная или отрицательная значимость для личности какого-либо объекта, явления, события.

В узком смысле, понятие «ценность» может рассматриваться в контексте значимости, пользы чего-либо (предмета, явления и др.). В широком смысле, феномен «ценность» имеет более объемное звучание. Это субъективно высокая оценка конкретных свойств, категорий, которые вступают как значимые ориентиры для общества.

Ценностные ориентации представляют собой особую часть мировоззрения личности или массового сознания. Они характеризуют системные векторы предпочтений и устремлений личности.

Анализируя сходства и различия понятий «ценность» и «ценностные ориентации», следует опираться на характеристику Б.Г. Ананьева, который отмечал, что ценности, как правило, достаточно стабильны, а ценностные ориентации являются общим вектором, направленностью личности на те, или иные ценности (комплекс, систему ценностей).

Ценностные ориентации выполняют две важные функции: мотивации и регуляции.

Виды ценностных ориентаций: универсальные, внутригрупповые, индивидуальные; материальные, социально-политические, духовные (по Тугаринову); социальные, политические, духовные, религиозные и др. (по Оллпорту); темпоральные, инструментальные (по Роджерсу) и др.

Субъективное психологическое благополучие личности – это состояние, связанное с выраженным переживанием положительных эмоций, минимумом отрицательных эмоций и удовлетворенностью собственной жизнью.

Виды субъективного психологического благополучия:

- Нормативное благополучие (соответствие условиям, нормам, образу жизни окружения). То есть, важным выступает «быть как все», «быть не хуже других».

- Гармоничное удовлетворение желаний и устремлений. В данном случае, важным аспектом выступает, что контрнормо считает человек «хорошей», «успешной» жизнью.

- Субъективное психологическое благополучие – это счастье. Фактически речь идет об обыденных бытийных ощущениях доминирования позитивных эмоций, приподнятого настроения, выраженного воодушевления личности.

Возрастные параметры периода юности: ведущая деятельность-учебно-профессиональная; новообразование-самоопределение; социальная ситуация развития - формирование устойчивых взглядов на мир, конкретизации мировоззренческой позиции молодых людей.

Во второй главе нашего исследования были выявлены и проанализированы особенности проявления ценностных ориентаций и психологического благополучия у студентов младших и старших курсов.

Для студентов 1 курса характерны такие ценности, как конформность, безопасность, власть, достижения, гедонизм. А студентам 4 курса присуще безопасность, доброта, традиции, конформность, самостоятельность. Т.е. эти ценности уже выражают собственное мнение на жизнь, понимание значения смысла жизни и стремление к результативности в жизни.

На первом месте ценность «конформность» является приоритетным для студентов 1 курса, т.е. стремление нейтрализовать негативные действия, найти компромиссные решения при взаимодействии является приоритетным для них. На втором месте для студентов 1 курса является ценность «достижение», а для студентов 4 курса «доброта» и «традиции» важное качество в жизни. У студентов 1 курса традиции находятся на восьмом месте. На третьем месте у студентов 1 курса приоритетной ценностью является

«гедонизм», т.е. стремление наслаждаться жизнью. А 4 курсу не так важен гедонизм, он находится у них на седьмом месте.

Для студентов 4 курса важно проявление самостоятельности, самоконтроль, самоуправление.

На четвертом месте у студентов 1 курса выступает ценность «доброта» и далее следует ценность «власть». Для студентов 4 курса преобладает универсализм.

Рассматривая профиль личности студентов, можно отметить, что безопасность, гедонизм, самостоятельность, достижение являются приоритетными ценностями, а для 4 курса – безопасность, конформность, доброта, самостоятельность, универсализм. Т.е. многие ценности важны как для студентов 1 и 4 курса и составляют их личностные качества на первом месте у студентов 1 курса находится безопасность, а на втором месте – гедонизм, на третьем – самостоятельность, и на четвертом месте – достижения. Далее у студентов идут такие ценности, как универсализм, доброта, конформность. И менее значимы такие ценности, как традиции, стимуляция, власть.

У студентов 4 курса приоритетными являются такие ценности, как безопасность, конформность, традиции, доброта. Важными являются и самостоятельность, универсализм, стимуляция. И менее важные ценности в области достижения, гедонизма, власти.

Т.е. можно отметить, что для студентов 1 курса главное в жизни безопасность, наслаждение жизнью, проявление самостоятельности и успех.

Для студентов 4 курса также важна безопасность, но при этом в приоритете сдерживание и предотвращение негативных действий. Студенты 4 курса понимают ценность традициям, и поэтому стремятся следовать им.

Для всех студентов приоритетным выступает безопасность, доброта, конформность.

Различия ярко выражены в таких ценностях, как доброта (она лидирует у студентов 4 курса), достижения и гедонизм (выражен у студентов 1 курса).

Для студентов 1 курса гармония, стабильность в обществе, взаимоотношения, гармония являются важной составляющей в их жизни. Такие ценности могут выражаться в самодисциплине, вежливости к окружающим. Также студенты активно стремятся к успеху, через который у них повышается уверенность в себе.

Для студентов 4 курса безопасность является приоритетным, но активность, доброжелательность, благополучие, следование традициям является важной составляющей их личностных качеств.

Далее мы проанализировали данные респондентов по шкале психологического благополучия. В таблице 3 представлены процентные данные по шкалам.

Таблица 3 – Особенность психологического благополучия у студентов 1 и 4 курса

шкалы	Высокие показатели		Средние показатели		Низкие показатели	
	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс	1 курс	4 курс
Позитивные отношения	56%	64%	44%	36%	0	0
Автономия	68%	64%	32%	36%	0	0
Управление средой	32%	56%	68%	46%	0	0
Личностный рост	40%	60%	60%	40%	0	0
Цели в жизни	40%	64%	55%	36%	5%	0
самопринятие	48%	64%	52%	36%	0	0
Баланс аффекта	5%	10%	60%	45%	35%	45%
Осмысленность жизни	32%	64%	68%	36%	0	0
Человек как открытая система	48%	64%	52%	36%	0	0

Преобладающими шкалами у студентов 1 курса выступает автономия и позитивные отношения. Т.е. студенты стремятся к независимости и социальному взаимодействию.

А у студентов 4 курса приоритетной шкалой выступает позитивные отношения, автономия, цели в жизни и самопринятие. Т.е. студенты уже основательно подходят к построению своей жизненной траектории, выделяют

в себе ресурсные качества, самостоятельность и настроены на позитивное взаимодействие с окружающими.

Для того, чтобы установить статистически значимые различия между данными студентов 1 и 4 курса мы с помощью критерия U-Манна Уитни проанализировали полученные данные.

Для студентов 1 курса более характерно проявление доброты, гедонизма, власти, автономии. Т.е. вера в хорошее, стремление наслаждаться жизнью, быть лучшим в ней и жить независимо является приоритетным в этом возрасте. На наш взгляд, особенность этого периода проявляется в юношеском максимализме, где желание быть независимым от взрослых, жить и наслаждаться жизнью, так как хочется, затмевает рациональность и рассудительность. Поэтому молодые люди чаще проявляют свои эмоции, и не всегда оценивают результат своих действий, так как вера в хорошее, в позитивное решение всех проблем, поверхностно позволяет осмысливать действительность.

У студентов 4 курса выше проявились показатели в психологическом благополучии: управление средой, осмысленность жизни, человек как открытая система.

Студенты 4 курса уже больше полагаются на себя, берут ответственность за происходящие события в их жизни, понимают риски, связанные с действиями и поэтому более рационально осмысливают свою жизнь.

Таким образом, для всех респондентов важными являются такие ценностные ориентации, как конформность, универсализм, самостоятельность, стимуляция, достижения, безопасность. Эти ценности проявлялись у всех в той или иной степени.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе исследования нами были решены поставленные задачи.

Теоретический анализ концептуальных положений позволил рассмотреть специфику ценностных ориентаций и психологического благополучия личности.

Б.Г. Ананьев, Г. М. Андреева, Р.Х. Шакуров, М. Рокич, В. Франкл, И. Н. Истомина, Е. А.Климов, И.Ю. Кулагина, Д.А. Леонтьев и др. характеризуют ценности как социальное явление, отражающее идеалы, стандарты общественной морали, следуя которой личность адаптируется в обществе и выстраивает коммуникативное взаимодействие с социумом.

Психологическое благополучие личности выступает важной составляющей успешности проявления в жизни и самореализации. В период обучения в университете психологическое благополучие имеет положительную динамику. Студенты учатся преодолевать трудности, выстраивать доверительное взаимодействие с окружающими, повышают свой уровень эмпатии, развивают независимое поведение и повышают уверенность в своих силах.

Проведено эмпирическое исследование особенностей ценностных ориентаций и психологического благополучия показало, что у студентов 1 и 4 курса преобладают общие общественные ценности, но также есть и различия в доминировании проявления ценностей.

Социальные ценности на 1 курсе проявились в таких особенностях, как конформность, достижения, гедонизм.

На 4 курсе приоритетными ценностями являются доброта, традиции, самостоятельность, самоконтроль, самоуправление, универсализм.

Профиль личности проявляется у студентов 1 курса в таких ценностях, как гармония, стабильность в обществе, взаимоотношения, успех.

Для студентов 4 курса безопасность является приоритетным, но активность, доброжелательность, благополучие, следование традициям является важной составляющей их личностных качеств.

Рассматривая специфику психологического благополучия было установлено, что у студентов 1 курса ведущими шкалами являются

автономия и позитивные отношения. На 4 курсе приоритетной шкалой выступает позитивные отношения, автономия, цели в жизни и самопринятие.

Статистически было подтверждено, что студенты 1 курса более характерно проявление доброты, гедонизма, власти, автономии. У студентов 4 курса выше проявились показатели в психологическом благополучии: управление средой, осмысленность жизни, человек как открытая система.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены.

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 отпускать 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 состояния, развитие навыков саморегуляции будет способствовать снижению тревожности в различных стрессовых ситуациях.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Современные люди постоянно подвержены стрессу, 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.