

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА ОЧНОЙ И ЗАОЧНОЙ ФОРМ ОБУЧЕНИЯ

Назырова В.Р.

Назырова Вилену Руслановну - магистрант,
кафедра психологии и педагогики,
Башкирский государственный университет, г. Стерлитамак

Аннотация: в статье анализируется понятие стресса, возникающего в процессе учебной деятельности студентов вуза, воздействующие факторы его возникновения, способы формирования стрессоустойчивости у молодёжи, проводится сравнительный анализ стрессоустойчивости студентов вуза очной и заочной форм обучения.

Специфика возникновения, развития и переживания негативных последствий учебного стресса, возникающего у студентов, обусловлена субъективными и объективными факторами реализации учебной деятельности.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, копинг-стратегии.

На современном рынке труда наиболее востребованным является специалист, способный осуществлять профессиональную деятельность на максимуме своих возможностей, умеющий регулировать свое эмоциональное состояние, противостоять воздействию стрессогенных факторов и сохранять способность к эффективному выполнению работы в стрессовых ситуациях [1]. Впервые понятие «стресс» было введено в 1936 г. канадским физиологом Г. Селье. Он дал ему следующее определение «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [3, с. 124].

Проблема стрессоустойчивости стала предметом изучения таких ученых, как Л.М. Аболин, А.П. Акимов, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, А.В. Махнач, Л.А. Китаев-Смык, А. Рейковский и др., однако единого определения данного феномена не существует. Разные авторы отождествляют стрессоустойчивость с эмоциональной устойчивостью, нервно-психической устойчивостью, психологической устойчивостью, эмоционально-волевой устойчивостью, психологической стойкостью к стрессу и многими другими [2, с. 35].

Анализ современных научных исследований позволил сделать вывод о многообразии подходов к определению стрессоустойчивости личности. Исходя из вышесказанного, можно сделать вывод о том, что субъективные факторы оказывают большее влияние на возникновение и переживание стресса, чем объективные.

В настоящее время феномен стрессоустойчивости в учебной деятельности ещё недостаточно изучен. Возникает целая совокупность проблем по этому поводу:

- появление дисгармоничных и деформирующих компонентов, негативно влияющих на качество жизни студента, ведущих к стрессу;
- возникновение стрессовых ситуаций в учебной деятельности;
- несформированность концепций образовательного процесса, способствующих формированию стрессоустойчивости студентов [4].

В связи с этим возникают противоречия:

- между важностью проблемы стрессоустойчивости студентов и ее недостаточной теоретической разработкой;
- между широким теоретическим изучением проблемы стрессоустойчивости и слабой разработкой практических технологий формирования стрессоустойчивости;
- между имеющейся потребностью формирования стрессоустойчивости у студентов и недостаточным внедрением практических технологий формирования стрессоустойчивости в учебную деятельность студентов.

Объект исследования: стрессоустойчивость студентов.

Предмет исследования: особенности стрессоустойчивости у студентов очной и заочной форм обучения.

Цель исследования: провести сравнительный анализ стрессоустойчивости студентов вуза очной и заочной форм обучения.

Гипотеза исследования: у студентов в процессе обучения в высшем учебном заведении большая учебная нагрузка является одной из главных причин возникновения стресса; оценка стрессоустойчивости у студентов очной и заочной формы обучения не имеет существенных различий.

Согласно гипотезе исследования могут быть выдвинуты следующие задачи исследования:

1. Осуществление анализа научной литературы по проблеме исследования и определения сущности стрессоустойчивости студентов.

2. Выявление факторов и условий, оказывающих влияние на развитие стрессоустойчивости студентов при интеллектуальных испытаниях.

3. Проведение опытно-экспериментального исследования: сравнительный анализ стрессоустойчивости у студентов вуза очной и заочной форм обучения.

4. Разработка и апробация системы тренинговых занятий по формированию стрессоустойчивости студентов [5].

В соответствии с намеченными целями и задачами исследование проводилось с помощью следующего комплекса методов:

- теоретико-методологического;
- эмпирических методов исследования стрессоустойчивости.

В нашем исследовании принимали участие студенты, обучающиеся в одном и том же высшем учебном заведении. Различие этих двух выборок состоит в том, что студенты обучаются на очной и заочной форме обучения.

Проведенное нами эмпирическое исследование позволило сделать следующие выводы:

1. Исследование причин и проявлений стресса с помощью теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых показало, что основной причиной стресса у студентов очной и заочной формы обучения стала большая учебная нагрузка.

2. Экзаменационного волнения с помощью теста на учебный стресс Ю.В. Щербатых не выявило достоверных различий. Это свидетельствует о том, что студенты очной и заочной формы обучения примерно в одинаковой степени испытывают экзаменационный стресс. Следовательно, и уровень стрессоустойчивости исследуемых групп существенно не различается.

3. Стресс у исследуемых студентов проявляется в основном на психологическом уровне, что сказывается на нехватке времени, невозможности избавиться от посторонних мыслей и др. Показатели биологических признаков проявления стресса у испытуемых невысокие, это может говорить об их хорошем состоянии здоровья.

4. По результатам «Теста самооценки стрессоустойчивости» видно, что у студентов очной формы обучения, также как и у студентов заочной формы обучения преобладает удовлетворительная оценка уровня самооценки стрессоустойчивости, что означает адекватность восприятия студентами своей стрессоустойчивости и уровень стрессоустойчивости в группе;

5. Исследование уровня стрессоустойчивости с помощью t-критерия Стьюдента показало, что параметры оценки стрессоустойчивости у студентов очной и заочной формы обучения одинаковые. Это свидетельствует о том, что различий в уровнях стрессоустойчивости у студентов очной и заочной формы обучения нет;

На основе вышеописанного можно предположить, что уровень стрессоустойчивости у студентов не зависит от того, на какой форме обучения они обучаются. Возникновение стресса у студентов разных форм обучения может быть вызвано различными причинами, связанными как с обучением в высшем учебном заведении, так и с их личностными факторами.

Проводимое нами исследование ставило перед собой целью исследовать стрессовое состояние студентов в процессе обучения. В результате нашего исследования мы выяснили, что основными причинами стресса у студентов являются большие учебные нагрузки, которые возникают из-за большого количества заданий по разным учебным дисциплинам. Все это приводит к спешке и постоянной нехватке времени. Чаще всего студенты восстанавливают силы крепким сном и общением с друзьями и близкими людьми.

Таким образом, цель, которая ставилась нами в начале исследования была достигнута. Гипотезы, о том, что у студентов в процессе обучения в высшем учебном заведении большая учебная нагрузка является одной из главных причин возникновения стресса у студентов и уровень стрессоустойчивости у студентов разных форм обучения не имеет существенных различий подтвердились.

Обнаружение группы психологических факторов, тормозящих процесс развития стрессоустойчивости, позволит с нашей точки зрения определить копинг-стратегии.

Список литературы

1. *Бодров В.А.* Психология профессиональной пригодности. М, ПЕР СЭ, 2001. 511 с.
2. *Митаева И.Ю.* Курс управления стрессом. М: Академия, 2010. 188 с.
3. *Селье Г.* Стресс без дистресса. М, 2012. 125 с.
4. *Сурай Т.В.* Стрессоустойчивость: понятие и формирование // Научно-методический электронный журнал « Концепт», 2016. Т. 11.-С. 866-870. [Электронный ресурс]. Режим доступа: URAL: <http://e-koncept.ru/> (дата обращения: 18.09.2017).
5. *Хуторная М.Л.* Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: Автореферат дис. канд. псих.наук. 19.00.13.