

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования  
Кафедра психологии

**УШАКОВА ВАЛЕРИЯ АЛЕКСАНДРОВНА**

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ  
В ВУЗе**

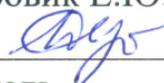
Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы  
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой  
к.псих.н., доцент Дубовик Е.Ю.

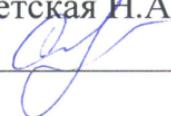
28.05.18



Научный руководитель

к.п.н., доцент Старосветская Н.А.

28.05.18



Дата защиты

28.06.18

Обучающийся

Ушакова В.А.

28.05.18



Оценка \_\_\_\_\_

Красноярск 2018

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3
<b>ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ СТРЕССА</b> .....	5
1.1. Типология и факторы, влияющие на развитие стресса.....	5
1.2. Механизмы регуляции психологического стресса. ....	7
1.3. Стресс: исследуемый разными авторами, факторы влияющие на него ..	9
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1</b> .....	25
<b>ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ</b> .....	26
2.1. Диагностика учебного стресса по методике Ю.В. Щербатых. ....	26
2.2. Анализ результатов диагностики. ....	26
2.3. Программа профилактики стресса студентов .....	41
2.4. Рекомендации профилактики учебного стресса студентов.....	44
<b>ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2</b> .....	48
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	49
<b>БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК</b> .....	50
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	54

## ВВЕДЕНИЕ

Сегодня стресс определяется как состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах.

Довольно часто у многих людей обучение в вузе ассоциируется со студенческими движениями и весельем. Многим студенческая жизнь кажется беззаботной, для других это изменения, к которым нужно приспособиться. Студенты молоды и потому могут переживать множество проблем, свойственных молодым людям, но они могут быть и взрослыми, когда на них и так уже лежит слишком много ответственности, что мешает наслаждаться студенческими годами; у них могут быть свои проблемы, мешающие сконцентрироваться на занятиях. Обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих студентов.

Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, переработке и применении знаний), что препятствует академической успеваемости, и, следовательно, создаёт дискомфорт и ухудшает настроение, в результате чего общий стресс усиливается. Благоприятными факторами успешного обучения студента являются общее состояние здоровья, финансовое благополучие, семейные обстоятельства, самоорганизация, мотив обучения в высшем учебном заведении, форма обучения, плата за обучения, психологические особенности студента и другие факторы.

Так одни студенты выполняют задания великолепно и решение трудностей усиливает в студенте уверенность в себе, в то время как другая часть студентов, сталкиваясь с новыми трудностями, чувствует снижение активности и потерю интереса к учебной деятельности.

Актуальность исследования: На сегодняшний день учебный стресс является основной причиной, вызывающей психическое напряжение

студентов в высших учебных заведениях, что может привести к проблемам с сердечно-сосудистой системой и психическим нарушениям. А также в настоящее время, то есть в условиях экономического кризиса, когда ухудшаются финансовые возможности населения, а особенно студентов, выросла потребность в изучении методов борьбы со стрессом.

Обоснование приводятся в работах Г. Селье, Р. Лазаруса, Ю.В. Щербатых, В.А. Бодрова, К. Вильямса, Дж. Гринберга, Л.А. Китаева-Смыка, У. Кэннона, Р.С. Немова, Д. Маерса, А.Г. Маклакова и других авторов.

**Объект исследования:** стресс студентов вуза.

**Предмет исследования:** особенности проявления учебного стресса студентов вуза.

**Цель:** выявление особенностей психологического проявления стресса у студентов в период обучения.

**Гипотеза:** можно предположить, что у студентов 1-2 курсов в процессе обучения в высшем учебном заведении проявление учебного стресса характеризуется: высокой учебной нагрузкой, ощущением беспомощности, эмоциональным возбуждением, плохой концентрацией внимания, улетучивания мыслей.

У студентов 3-4 курсов: высокой учебной нагрузкой, страхом, плохим настроением, эмоциональным возбуждением, улетучиванием мыслей, ощущение беспомощности.

**Задачи:**

1. Изучить теоретические подходы к пониманию сущности учебного стресса и определить факторы, влияющие на его проявление;
2. Исследовать особенности проявления учебного стресса студентов вуза;
3. Разработать рекомендации для студентов по профилактике и снижения учебного стресса.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ СТРЕССА

## 1.1. Типология и факторы, влияющие на развитие стресса

Исследуя типы стресса, мы предприняли попытку их классификации по различным основаниям – зависимости от причин, длительности протекания, характера последствий для личности. Приведем их характеристику.

Типы стресса по вызывающим его причинам.

Узнав ранее о вышеизложенной истории возникновения стресса, основоположников и разных групповых моделях стресса можем рассказать и о типологии самого стресса, на какие группы разделяется делится и какие факторы являются ключевыми в его развитии.

Типологию стресса разделяют на две основные группы – это физиологический и психологический стресс.

Физиологический стресс начинает возникать из внешней природной среды – влажности, температуры и негативных факторов, воздействуя на человека отрицательно. Под физиологическим стрессом выделяют механический, физиологический, биологический и физиологический.

Механический стресс – проявляется в повреждении кожи и органов (операция, ранение, травма).

Физиологический стресс – проявляется в состоянии перегрева, переохлаждения, ожога, воздействие ультрафиолетовых лучей, радиации, жажды и голода.

Химический стресс – вызван отравлением, грязным воздухом, недостатком кислорода, загрязненной водой.

Биологический стресс – проявляется в поражении вируса человеком, опасных токсинов, грибов.

Психологический стресс делится на информационный, организационный и эмоциональный. С позиции К.В. Судакова эмоциональный стресс – состояние яркого переживания чрезвычайных

ситуаций, которые влияют на биологическое и социальное удовольствие находящимся в рамках психоэмоционального напряжения.

Довольно часто такое состояние складывается в следствии долгого эмоционального напряжения и переживания. Обобщенно говоря эмоциональный стресс охватывает не только биологическое и социальное воздействие, но также и основу в которой лежит физиологический механизм.

Информационный стресс – одна из видов психологического стресса, причиной которой служит: угроза из внешней среды, события, влияющие на психику, нехватка времени для быстрого принятия решений в конкретной ситуации. Источником развития является эмоционально-волевая и познавательная сфера личности, которые производят личную значимость чрезвычайной ситуации, готовности к её преодолению, выбор правильного поведения в чрезвычайных условиях. Часто при этих условиях у индивида падает оперативная память, уменьшается восприятие, затруднено распределение в мышлении.

Организационный стресс – сказывается в напряжении адаптационных устройств личности на организаторское обстоятельство, конфликты, высокие, пока что нереализуемые, человеком требования. В. Дибшлаг предоставил шесть причин организационного стресса:

- усиленная работа;
- зависимость человека от времени;
- малая или высокая яркость в общении;
- монотонная работа;
- внешние факторы;
- резкая смена внешней среды (порядка).

Экзаменационный стресс – одна из возможных причин ухудшения нервно-психического здоровья студентов в ВУЗе.

Учебный стресс – разновидность обычного стресса, появляется в результате деятельности, имеющей отношение к телу, интеллекту, эмоциям учащегося.

Таким образом, изучив типологию стресса мы пришли к выводу что стресс подразделяется на психологический и физиологический. Это говорит о том, что факторы изменения стресса могут быть как внутри человека, как и в его окружении. Именно эти факторы будут выявлены в данной работе и из них определены наиболее часто встречаемые у студентов разных курсов.

## **1.2 Механизмы регуляции психологического стресса.**

Современная социокультурная ситуация, характеризующаяся различными противоречиями и неожиданными для человека переменами, неуверенностью в завтрашнем дне, естественным образом стимулирует возрастание количества стрессов.

Г. Олпарт обращает внимание на активную созидательную природу личности, ее стремление к поиску и разрешению трудных проблем [29].

К. Роджерс и Х. Толмен обращают внимание на тот факт, что люди сами способны решать многочисленные жизненные проблемы [29].

В работах отечественных ученых Л.П. Гримака, Л.Г. Дикой, А.Б. Леоновой, В.Л. Марищука, В.И. Медведева, П.В. Симонова, К.В. Судакова, Ю.В. Татура рассматривали проблему противодействия стрессу, его профилактики, предотвращения развития и коррекции (снижение или полная ликвидация стрессовой реакции, восстановление нормального функционирования организма человека) [29].

Исследуя данную проблему, ученые, в первую очередь, обращают внимание на тот факт, что разные люди по-разному реагируют на стресс. Один человек буквально «вспыхивает» и очень ярко, эмоционально реагирует на нежелательные для него события и воздействия окружающего. Другой же способен при таких же обстоятельствах сохранять спокойствие и невозмутимость.

Ю.В. Татура исследуя проблему стресса, выделяет следующие реакции стресса:

1. Пассивность. Проявляется в том случае, когда резерв недостаточно адаптационный и организм не в состоянии противостоять стрессу. В результате данной реакции возникает состояние беспомощности, безнадежности, безысходности, депрессии.

2. Активная защита от стресса. Данная реакция на стресс подчинена воле человека. Человек для того, чтобы противостоять стрессу, меняет сферу своей деятельности, что способствует улучшению, стабилизации как психологического, так и физического здоровья.

3. Активная релаксация (расслабление). Данная реакция повышает природные адаптационные возможности человека и рассматривается как наиболее действенная.

Кроме того, по мнению Ю.В. Татура, для того, чтобы стать неуязвимым для стресса, человек должен научиться избавляться от пережитков своего собственного прошлого, своих недостатков и комплексов. Вместе с тем, своими исследованиями ученые убедительно показали, что успешность противодействия стрессу во многом обуславливается активностью самого человека, проявляющейся в различных сферах жизнедеятельности и направленной на разрешение различных проблемных ситуаций как внешнего, так и внутреннего характера. Именно активность человека, как показали многочисленные исследования, обеспечивают успешность адаптации организма (как на психологическом, так и на физиологическом уровне) к «требованиям» стрессогенной ситуации.

Т.А. Крюкова и В.Д. Сапоровской считают, что преодоление стресса, как правило, направлено на поиск путей, способов изменения взаимосвязей между субъектом и условиями среды, что проявляется как на эмоциональном (в первую очередь, это касается снижения уровня эмоциональных переживаний), так и на когнитивном уровнях.

Такие ученые, как Р. Лазурс и С. Фолкмен определяют поведение, направленное на преодоление стресса следующим образом: «постоянно изменяющиеся когнитивные и поведенческие усилия, прилагаемые

человеком для того, чтобы справиться со специфическими внешними и (или) внутренними требованиями, которые чрезмерно напрягают или превышают ресурсы человека» [29].

По мнению В.А. Бодрова, процесс преодоления стресса является проявлением, в первую очередь, индивидуальных способов взаимодействия человека с окружающим миром, в котором проявляются особенности и возможности субъекта, а также характеристики ситуации, отраженные в его сознании в категориях ценности, значимости, сложности и последствий данных событий. По мнению ученого, такое поведение необходимо рассматривать как специфический способ защиты, противодействия нежелательному воздействию извне путем преобразования, снижения или смягчения требований ситуации, избегание, привыкания, приспособления к ситуации в целях снижения или полной ликвидации последствий и условий развития стресса [29].

Итак, изучив механизмы регуляции психологического стресса, мы выявили, что он настолько многогранный, нет единого мнения среди выше представленных авторов как на самом деле протекает механизм регуляции стресса.

### **1.3 Стресс: исследуемый разными авторами, факторы влияющие на него**

Впервые в науке термин «стресс» был использован в 30-е гг. XX в. известным врачом и биологом Гансом Селье, который, рассуждая о сущности стресса, отмечает: «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [10]. Знание практических и теоретических навыков поведения, а также способы эффективного решения возникающих проблем необходимо знать каждому индивиду, а особенно тем личностям, которые часто подвержены постоянному воздействию факторов, вызывающих стресс.

Больше всего стрессу подвержены студенты высших учебных заведений. От влияния его на студентов зависит успешность обучения и состояние их здоровья. В свою очередь на появление стресса и его продолжительность влияют внешние и внутренние факторы, которые можно разделить на группы таблице 1.

Таблица 1

Состав внутренних и внешних факторов, влияющих на стресс студентов, обучающихся в высших учебных заведениях

Группы факторов	Фактор, влияющий на стресс	Авторы, исследующие данные факторы
1	2	3
Внешние факторы	1 Факторы, связанные со взаимоотношениями между людьми	
	1.1 Дружба	
	1.2 Семейные обстоятельства	Д.С. Попов, Ю.А. Тюменова, Г.С. Ларина, Г.Э. Товар
	1.3 Разрыв отношений	Джон Ли
	1.4 Насилие	
	2 Факторы, связанные со средой обитания	
	2.1 Социальная адаптация	Р. Лазарус
	2.2 Профессиональная адаптация	Н.В. Самоукина, А.Б. Леонова
	2.3 Общежитие	
	2.4 Регулярное употребление студентами спиртных напитков	
	3 Факторы образовательного характера	
	3.1 Эффект образовательной среды, или сообучения	А. Апокин, М. Юдкевич
	3.2 Посещаемость данным студентом учебных занятий и бюджет его времени	А. Элкин, П. Друкер
	3.3 Карьера и обучение	С.Ю. Роцин, Я.М. Роцина, Т.О. Разумова
	3.4 Академическая перегруженность	Э. Тоффлер
	3.5 Отметки	М.А. Данилов
	4 Факторы имущественного характера	
	4.1 Материальное положение	

1	2	3
	4.2 Наличие во владении жилой площади (квартира в собственности или съёмная)	
	5 Факторы природного характера	
	5.1 Климатические условия	И.В. Павлов
	5.2 Солнечная активность	И.В. Сеченов, А.Л. Чижевский
Внутренние факторы	1 Влияние физического и психологического состояния студентов на уровень успеваемости	Дж. Равен
	2 Влияние способностей на успеваемость студентов	А.В. Быков, Т.И. Шульга
	3 Влияние самооценки на успеваемость студентов.	Т. Дембо, С.Я. Рубинштейн
	4 Влияние свойств нервных процессов на успеваемость студентов	Милорадова Н.Г, И.П. Павлов
	5 Влияние способности к самоорганизации учебной деятельности на успеваемость студентов.	Н.М. Пейсахов, М.Н. Шевцов М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, Т.А. Губайдулина

Далее необходимо подробно рассмотреть каждый фактор, влияющий на появление стресса студентов, получающих высшее образование.

#### I. Внешние факторы:

##### 1. Факторы, связанные со взаимоотношениями между людьми.

###### 1.1. Дружба.

Довольно часто разлука со старыми друзьями зачастую бывает причиной стресса. Знакомство с новыми людьми не смягчает стрессовое напряжение, потому что должно пройти достаточно время, чтоб проверить насколько можно раскрыться человеку и решить для себя останется новый человек знакомым или будет развиваться большая, крепкая дружба.

###### 1.2. Семейные обстоятельства.

Д.С Попов, Ю.А. Тюменова, Г.С. Ларина, Г.Э. Товар рассматривают семейные обстоятельства как фактор неблагоприятного воздействия на обучения, к ним относится; потребность ухода за больным родственником, рождения первого ребёнка вызывает трудности в обучении из-за нарастания нагрузки. Уход за больным также занимает большую часть времени особенно когда нет средств и возможности нанять сиделку. Совсем иначе обстоят дела у молодых мам. Около половины молодых матерей уходят в академический отпуск, и совсем малая часть принимают решения уходить совсем с вуза. Из-за несовместимости успешно совмещать учебу, выполнение самостоятельных работ и сочетать обязанности матери.

### 1.3. Разрыв отношений.

Джон Ли считает, что многое зависит от того, какой тип любви преобладает у вас и вашего партнера, а также от того, на сколько они взаимодополняют друг друга. Разрыв отношений не является основным фактором, но тоже является источником стресса, в последствии разрыва отношений, проходят переживания, они свою очередь негативно сказываются о качестве обучения, юноша или девушка начинают пропускать занятия, либо просто отсиживаться на них, в лучшем случае этот период длится месяц, в худшем человек уходит в депрессию.

### 1.4. Насилие.

Склонение к половому акту, также можно отнести к стрессовому фактору. Именно этот фактор распространён в студенческих городках и не редко девушки оказавшись в числе пострадавших, не посещают учёбу или вообще забирают документы из вуза и уезжают из города.

### 1.5. Отношения с преподавателями.

В высшем учебном заведении в отличие от школы преподаватели меняются каждый семестр за всё это время студенты привыкают к преподавателям и им уже тяжело перестроится в новом семестре, но хуже ситуация может сложится, если студент не находит общего языка с

преподавателем на этом фоне начинается развиваться конфликт инициатором конфликта могут являться студенты, так и сами преподаватели.

Подводя вывод, мы можем сказать, что взаимоотношение с людьми не всегда может быть благоприятным, для кого – то общение сопровождается напряжением или конфликтом, не принятие мнения собеседника, манипулирование группой людей.

## 2. Факторы, связанные со средой обитания.

### 2.1. Социальная адаптация.

Р. Лазарус рассматривал социальную адаптацию, процесс общения в вузе предъявляет свои требования и для их успешного выполнения студенту необходимо адаптироваться. Поэтому недостаточный уровень социальной адаптации проявляется в ощущении внутреннего дискомфорта и внешнего конфликта. Социальная адаптация обучения в вузе формируется в течении первых двух семестров первого курса.

### 2.2. Профессиональная адаптация.

Н.В. Самоукина, А.Б. Леонова рассматривают профессиональную адаптацию как фактор возникновения стресса. В состав профессиональной адаптации входит восприятие лекционного материала, приобретение профессионального языка, справляться с большим объёмом информации, уделять достаточное количество времени на выполнения заданного материала, необходимость выполнять самостоятельную работу. Но часто в профессиональной адаптации встречаются трудности: переживания, связанные с новой ролью студента, а не школьника, неопределённость в выборе профессии, смена местожительства (иностранцы), полное самообслуживание(иностранцы).

### 2.3. Общежитие.

Более сильный стресс испытывают иностранцы студенты за надобностью уезжать в другой город чтоб получить образования, в общежитии студент полагается сам на себя и уровень его жизни также зависит от его самого.

## 2.4. Регулярное употребление студентами спиртных напитков.

Употребление алкогольных напитков негативно влияет на функционирование психических и физиологических процессов, если студент употребляет алкоголь регулярно, это также отрицательно влияет на его успеваемость, в худшем случае если студент посещает занятия в нерезвом состоянии – это чревато его отчислением.

Подводя вывод, мы можем сказать, что среда, как фактор является одним из сильных в проявлении стресса, попадая в другую среду студенту нужно некоторое время чтобы адаптироваться в новых условиях не многие быстро могут с адаптироваться и приспособится к другой среде.

### 3. Факторы образовательного характера.

#### 3.1. Эффект образовательной среды, или сообучения.

А. Апокин, М. Юдкевич выявили, что студент в одинаковых условиях учится лучше, если группа сильная и, хуже, если группа слабая. Иначе говоря, уровень успеваемости студента зависит на прямую от того какая успеваемость у группы. К эффекту образовательной среды относится низкий уровень адаптационных возможностей личности, низкий уровень всей группы студентов.

#### 3.2. Посещаемость данным студентом учебных занятий и бюджет его времени.

А. Элкин, П. Друкер утверждают, что время оказывает прямое или косвенное воздействие. Обучение в вузе требует больших временных затрат и большое количество времени на выполнение самостоятельной работы студента и по причинам, когда студент уделяет малое количество времени его успеваемость снижается.

#### 3.3. Карьера и обучение.

С.Ю. Роцин, Я.М. Роцина, Т.О. Разумова пишут, что при острой недостаточности денежных средств, студент вынужден устраиваться на работу. Потребность иметь идеальные оценки в вузе и старание быть успешным на работе, несовместимое дело, поэтому в итоге всё выливается в

стресс и в совокупности может привести к перегрузу организма в итоге которого развивается заболевание.

#### 3.4. Академическая перегруженность.

Э. Тоффлер считал академическую перегруженность причиной появлению стресса, к ним относятся; избыточное количество предметов, либо их сложность в обучении и понимании. В настоящее время, в обществе принято сделать как можно больше за короткий промежуток времени. Стремясь закончить за короткое время вуз, многие поступают на второе высшее и тем самым перегружают себя и свой организм, посещая многие лекции при этом не остаётся времени на общение, всё свободное время уходит на самостоятельное изучение материала, самостоятельных работ и в итоге расплачиваются своим физическим и психическим здоровьем.

#### 3.5. Отметки.

Отметки также являются важным фактором обучения, но многие студенты всерьёз озабочены высокой оценкой, что сказывается на здоровье, недостатке сна, для многих студентов важно не качество полученных знаний, а количество не проработанной работы, за которую они могут получить высокую отметку.

Обобщая вывод, мы можем сказать, что мотивация является одним из главных факторов успешной учёбы, но оно также идёт в ногу со временем, умение распоряжаться своим временем и умение мотивировать себя на обучение скажутся в итоге на успешной учебе.

### 4. Факторы имущественного характера:

#### 4.1. Материальное положение.

Материальная потребность является одной из основных факторов счастливой жизни студента, а её нехватка вынуждает устаиваться на работу, работа в свою очередь отнимает достаточно сил и времени, время является основным условием для успешного обучения, особенно негативно это касается тех профилей, где насыщенная программа. Следовательно,

совмещение работы с учёбой является одним из факторов низкой успеваемости некоторого процента студентов.

4.2. Наличие во владении жилой площади (квартира в собственности или съёмная).

Безусловно, жизнь в квартире на момент обучения — это большая удача, особенно если жить с родителями или вблизи с институтом, но не у всех родители могут оплачивать коммунальные услуги или аренду. В большинстве такая ноша ложится на самих студентов, которые решили для себя жить в квартире. Им приходится отдавать процент со стипендии или с зарплаты за аренду, если она съёмная, поэтому часто аренду делят между несколькими людьми.

Подводя вывод, мы можем полагать что самостоятельные студенты, которые не живут за счёт родителей чаще подвержены стрессу из-за того, что стипендии может не хватать на жизнь и приходится идти подрабатывать или трудоустраиваться на постоянном условии, если её вообще нет.

5. Факторы природного характера:

5.1. Климатические условия.

Городской климат. Этот фактор оказывает воздействие на самочувствие человека, воздействуя на него через погодные факторы. Климатические условия крупного современного города создаются самим городом: во-первых, городская застройка и дороги нагреваются солнцем сильнее естественной поверхности, а во-вторых, промышленные предприятия, отопительные системы и автотранспорт нагревают воздух над городом и загрязняют его дымом и газообразными продуктами сгорания, тем самым обогащая его ядрами конденсации. В результате городской климат характеризуется: повышенной температурой в больших городах (в среднем на 3-5 °С больше, чем в окрестностях); увеличением облачности и осадков летом, туманов, понижением относительной влажности. Городской климат может провоцировать метеоневроз - зависимость человека от определенной погоды. Проявления этого недуга: скука, усталость, апатия.

## 5.2. Солнечная активность.

С каждым годом процессы, происходящие на солнце, становятся масштабнее и сильнее. А.Л. Чижевский обнаружил связь магнитных бурь и ухудшения здоровья эти изменения в свою очередь, напрямую влияют на состояние здоровья человека. Причем это касается как физиологического, так и психического здоровья.

Подводя вывод о факторе природного характера, мы можем сказать, что погодные условия влияют на здоровье и общее состояние не только на людей в возрасте, но и на юных людей. В первую очередь этот фактор скажется на студентах имеющие заболевания сердечно-сосудистой системы, нервными заболеваниями и с неустойчивым психоэмоциональным фоном.

Как видно из всего, сказанного выше мы можем отметить, что каждый перечисленный фактор несёт индивидуальную реакцию на стресс, двигательную активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От действий самого студента зависит, каким будет его окружение и образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, и, следовательно, от этого будет зависеть как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

### II. Внутренние факторы:

1. Влияние физического и психологического состояния студентов на уровень успеваемости.

Дж. Равен разработал тест, служащие для определения уровня и особенностей интеллектуального развития индивида, О.А. Конопкиным было разработано представление о структуре и произвольной активности человека (учебной, умственной, физической и др.). Люди с тяжелыми заболеваниями влияющих на интеллектуальную деятельность вовсе не становятся студентами вуза, зато у людей у кого когнитивная сфера сохранна успешно поступают и заканчивают университет наравне со здоровыми студентами.

## 2. Влияние способностей на успеваемость студентов.

А.В. Быков, Т.И. Шульга отмечали, что чем более способными являются студенты, чем легче им дается процесс обучения, тем выше их уровень успеваемости. Но не все могут похвастаться этой способностью, у большинства студентов нет способности или желания обучаться на том профиле куда они поступили, отсюда и низкий уровень успеваемости.

## 3. Влияние самооценки на успеваемость студентов.

Т. Дембо, С.Я. Рубинштейн разработали методику и выявили что самооценка на прямую зависит на успеваемость студента. Зависит и от самооценки, ни завышенная, ни заниженная не сыграют в пользу студента, среди многих студентов можно встретить успевающих с заниженной самооценкой и студентов неуспешных с завышенной самооценкой у последних, вероятно отсутствует стимул к обучению, они думают, что и без обучения они всё знают и считают себя достаточно развитыми.

## 4. Влияние свойств нервных процессов на успеваемость студентов

Н.Г. Милорадова, И.П. Павлов, отмечали, что возможно, неадаптивные свойства нервных процессов оказывают неблагоприятное влияние на эффективность учебной деятельности студентов только в стрессовых условиях, а в обычных условиях, не предъявляющих повышенных требований к функционированию нервной системы, слабость, неуравновешенность и инертность нервных процессов не являются факторами, способствующими снижению успеваемости студентов

## 5. Влияние способности к самоорганизации учебной деятельности на успеваемость студентов.

Н.М. Пейсахов, М.Н. Шевцов, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, Т.А. Губайдулина, доказали, что способность к самоорганизации учебной деятельности еще за время обучения в школе достигает у учащихся определенного уровня, достаточного для ее эффективного осуществления. А если среди абитуриентов и существуют лица с низкой способностью к самоорганизации учебной деятельности, то им не удастся успешно

подготовиться к вступительным испытаниям, и они не становятся студентами вузов, выбывая из конкурсного отбора на этапе поступления в вуз.

В совокупности внутренние факторы действуют на каждого индивида неодинаково, потому что каждый человек имеет свою индивидуальную нервную структуру и по-разному подвержен такому явлению как стресс.

В заключении можно сказать, что внешние и внутренние факторы, которые связаны с особенностями процесса обучения в ВУЗе могут подвергнуть студента стрессу, оказать непосредственный эффект на самочувствие, успеваемость обучения, а также психические или соматические функции.

## 2.2. Влияние стресса на физическое и психическое здоровье студента.

Стресс – один из главных факторов, влияющих на здоровье человека. Все студенты, даже с устойчивой нервной системой испытывают периоды переживаний и тщательной подготовки к учебным предметам, которые пагубно сказывается на нормальном функционировании всего организма и часто становится толчком для возникновения заболеваний переходящие в тяжелые болезни. На здоровье студентов влияют стрессорные реакции организма, которые можно разделить на группы, представленные в таблице 2.

Таблица 2

### Стрессорные реакции организма

Стрессорные реакции организма	Результат воздействия стресса	Авторы исследующие данный стрессор
1	2	3
Поведенческие	Нарушение психомоторики	М.О. Гуревич, Н.И. Озерецкий
	Сбой режима дня	И. П. Павлов
	Допуск профессиональных ошибок	
	Нарушение социально-ролевых отношений	Р. Линтон
Интеллект	Ухудшение памяти	
	Рассеивание внимания	

1		2	3
Эмоциональные		Появление невротических расстройств	В.Т. Лисовский, И.С. Кон
		Плохое настроение	
		Снижение самооценки	Л.Н. Корнеева
		Психосоматические заболевания	М.Е. Литвак
Физиологические	Гормональная	Причинение вреда органам человека	В. Марищук
	Биохимическая		В.И. Евдокимов

Далее необходимо подробно рассмотреть каждый стрессор, влияющий на здоровье студентов, получающих высшее образование.

#### I. Поведенческие реакции.

##### 1.1. Нарушение психомоторики.

М.О. Гуревич и Н.И. Озерцкий выявили, что при длительном волнении у человека наблюдаются дрожание рук, изменении ритма дыхания, дрожании голоса, уменьшении скорости сенсомоторной реакции, нарушении речевых функций. Стресс также влияет на характеристики почерка. Так, при снижении активности почерк как бы растягивается, что приводит к увеличению ширины букв. Высота и ширина букв возрастает при ухудшении здоровья испытуемых, а буквы при этом пишутся более слитно.

##### 1.2. Сбой режима дня.

Сбитый режим дня характеризуется недосыпаниями, не правильным распределением своим отдыхом и постоянными перекусами. Физиолог И.П. Павлов указывал, что сон – это своего рода торможение, которое предохраняет нервную систему от чрезмерного напряжения и утомления. Сон должен быть достаточно длительным и глубоким. При нарушении режима дня, к нему может отнести, появление ночных смен, наблюдается раздражительность, усталость и сбой биологических часов, если студент приходится работать. В следствии меняется режим труда и отдыха, студент

малоспособен усвоить качественно информацию в ВУЗе, при не правильной организации отдыха организм начинает изнашивать себя и это чревато срывами и депрессиями.

### 1.3. Допуск профессиональных ошибок.

Стрессор профессиональных ошибок мы можем отнести к студентам старших курсов, которые уже погружаются в профессиональную деятельность. К поведенческим ошибкам мы можем отнести - увеличение числа ошибок, постоянная нехватка времени на выполнение работы, низкая продуктивность, ухудшается согласованность движений, их точность, соразмерность требуемых усилий.

### 1.4. Нарушение социально-ролевых отношений.

Р. Линтон занимался исследованием социальных отношений. Социально-ролевые отношения выражаются в уменьшении времени, которое уделяется на общение с близкими и друзьями, повышении конфликтности, снижении сензитивности во время общения, появлении различных признаков антисоциального поведения.

Подходя к выводу, мы можем отметить что поведенческий стрессор влияет не только на здоровье студента, но и на взаимоотношение с родными и друзьями.

## II. Интеллект.

### 2.1. Ухудшение памяти.

При стрессе обычно страдают все стороны интеллектуальной деятельности в первую очередь — это память. При несоблюдении режима дня, плохое качество сна сказывается на ухудшении памяти. Следовательно, улучшить память и функционирование мозга поможет крепкий сон. Он укрепит связи между нервными клетками головного мозга.

### 2.2. Рассеивание внимания.

Рассеянность внимания является распространенной проблемой в современных условиях жизни студента. Большой объем информации, ежедневные насыщенные события, быстрый темп жизни не оставляют

возможности долго концентрироваться на одном деле. Часто страдает таким недугом студенты, которые не умеют планировать свое время.

Подводя вывод, можно сказать, что интеллектуальная сфера очень важна для студента, при полной её сохранности можно получить достаточное количество уже усвоенной информации.

### III. Эмоциональные.

#### 3.1. Появление невротических расстройств.

В.Т. Лисовский, И.С. Кон поясняют, что время обучения в ВУЗе совпадает с первым периодом зрелости. Характерной чертой развития в этом возрасте является усиление сознательных мотивов поведения: целеустремленность, решительность, настойчивость, самостоятельность, инициатива, умение владеть собой. Вместе с тем происходит изменения ритма труда, отдыха, сна, уровень психических нагрузок, появляются новые эмоциональные переживания, что может привести к появлению стресса и, как следствие, – развитию невроза.

#### 3.2. Плохое настроение.

Плохое настроение часто связано с погодой, трудностями в обучении, социализации в новом обществе и часто результатом плохого настроения является со стороны здоровья – ослабляется иммунитет, обостряются хронические заболевания, со стороны поведения наблюдается раздражительность, агрессивность на людей, у которых всё замечательно, депрессия.

#### 3.3. Снижение самооценки.

Л.Н. Корнеева исследовала роль самооценки и выявила что на уровень самооценки влияет поддержка и принятие в студенческую группу, если студент не чувствует, что его поддерживают, часто слышит критику в свой адрес, то в скором времени самооценка станет низкой.

#### 3.4. Психосоматические заболевания.

Психосоматические заболевания, как говорил М.Е. Литвак, развиваются у студентов с верными социальными установками, желанием

учиться, но не способных в силу некоторых черт своего характера, чаще всего тревожной мнительности, правильно распределить свои силы.

Эмоционального стрессора можно избежать, если не откладывать и решать все дела вовремя, не копить хвостов, для этого достаточно правильно распределять свои ресурсы и время. В противном случае эмоциональный стрессор принесёт значительный вред организму.

#### IV. Физиологические.

##### 4.1. Гормональное нарушение.

Нарушение гормонального фона существенно отражается на общем состоянии организма. Любые колебания гормонов в организме могут вызывать самые разнообразные симптомы. К общим симптомам относят; похудение или увеличение веса, исчезновение волос или рост волос в нежелательных местах, сухая кожа или акне, а иногда и бесплодие. Но есть признаки, которые проявляются у каждого пола отдельно. У женщин дисбаланс гормонального фона сказывается на работе половых гормонов и вызывает следующие проблемы: нарушение менструального цикла; бесплодие; не вынашивание беременности; расстройства родовой деятельности; маточные кровотечения; климактерические проявления; развитие опухолевых заболеваний. У Мужчин нарушение гормонального фона сказывается на уменьшение мышечной массы и силы, снижение полового влечения и половой функции, уменьшение волосяного покрова, увеличение грудных желез, рост груди по женскому типу.

##### 4.2. Биохимические нарушения.

Происходит нарушение биохимических процессов, начинаются нежелательные изменения в органах и тканях. В крови резко возрастает уровень глюкокортикоидов, что подавляет иммунную систему, защищающую человека от чужеродных веществ и инфекционных агентов, вирусов и бактерий, а также от собственных измененных клеток, превратившихся в опухолевые. Происходит значительное снижение

лейкоцитов в крови, которые играют важную роль в процессе иммунологической защиты организма.

Мышечное напряжение приводит к разрушению клеток, накоплению токсинов и нарушению кислородного обмена и питательных процессов в тканях. Возникающая в таких случаях боль является следствием не только мышечного напряжения, воздействующего на нервные окончания, но и нехватки кислорода на клеточном уровне. Расширяются капилляры- диаметр сосудов увеличивается, ток лимфы замедляется, плазма и протеины накапливаются в межклеточном пространстве. Увеличивается уровень токсинов, поднимается давление, развивается отечность, затрудняется снабжение кислородом и питание клеток.

Говоря о физиологических реакциях организма можно сказать, что нарушение на гормональном и биохимическом уровне оказывает сбой в отдельных органах человека в следствии дающий сбой во всё организме и приводит в целом к дисбалансу.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Стресс в студенческой жизни представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в ВУЗе и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие, психические или соматические функции и в этой главе мы выявили внешние и внутренние факторы негативно влияющие на организм студента. К внешним мы отнесли факторы, не полностью зависящие от студента (факторы, связанные со взаимоотношениями между людьми, факторы связанные со средой обитания, факторы образовательного характера, факторы имущественного характера, факторы природного характера,), далее мы выделили стрессорные реакции организма которые разделили на четыре группы (поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные, физиологические).

В заключении мы рассмотрели внешние и внутренние факторы, влияющие на стресс студентов, обучающихся в высших учебных заведениях и можем отметить что внешние факторы всегда являются временным стечением обстоятельств и при попадании студента в другую окружающую среду уровень стресса изменится. Внутренние факторы являются врожденными, и чтобы их исправить потребуется помощь специалиста и время.

В данной главе было изучен теоретический анализ научной литературы по проблеме стресса, который позволит на следующем этапе данной работы изучить учебный стресс опираясь на теоретический материал.

## **ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ**

### **2.1. Диагностика учебного стресса по методике Ю.В. Щербатых.**

В исследовании принимали участие студенты 1-4 курсов бакалавриата, которые были разделены на две группы: 1-2 и 3-4 курсы. Участниками опроса являются студенты таких высших учебных заведений г. Красноярск, как КГПУ им. В.П. Астафьева, СФУ, СибГУ им. М.Ф. Решетнева. Всего приняли участие 32 человека возрастом от 18 до 25 лет. Исследование проводилось в период с декабря 2017 г. – по февраль 2018 г.

В данной работе применялась диагностика учебного стресса по методике Ю.В. Щербатых «Тест на учебный стресс». Тест позволяет выявить основную причину возникновения учебного стресса, его проявления и какие методы студенты используют чтобы снять стресс методика содержит в себе 4 блока вопросов разнохарактерного содержания:

- в первом на выяснение основных причин стресса;
- во втором на формы проявления стресса;
- в третьем на симптомы проявления стресса;
- в четвёртом – методы снятия стресса.

Таким образом, методика Ю.В. Щербатых позволит выявить отличия учебного стресса у студентов начальных и последних курсов, способы снятия стресса к которым прибегают студенты, а также выявить причины данных отличий.

### **2.2. Анализ результатов диагностики.**

Результаты исследования причин учебного стресса, его проявлений и признаков, а также методы борьбы с ним представлены в виде обобщённых средних значений по критерию частоты встречаемости в целом по группе опрошенных студентов 1–2 курса в таблице 3.

Сводная таблица исследования 1–2 курс

Первый блок		Второй блок		Третий блок		Четвертый блок	
1	2	3	4	5	6	7	8
Факторы, воздействующие на общий стресс	Средний уровень влияния причины на стресс (по 10-балльной шкале)	Проявление стресса	Средний уровень влияния причины на стресс (по 10-балльной шкале)	Признаки стресса	Количество ответивших человек	Приёмы снятия стресса	Количество ответивших человек
1. Большая учебная нагрузка	7,22	1. Ощущение беспомощности	5,89	1. Учащенное сердцебиение	61,1	1. Телевизор	11,1
2. Строгие преподаватели	6,67	2. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	6,06	2. Улучшение мышлений	38,9	2. Интернет	77,8
3. Излишне серьезные отношения к учебе.	5,28	3. Раздражительность, обидчивость	4,78	3. Затрудненное дыхание	22,2	3. Перерывы в работе или учебе	44,4
4. Сложные, непонятные или скучные учебники	6,78	4. Плохое настроение, уход в депрессию	5,22	4. Сухость во рту	16,7	4. Сон	94,4

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8
5.Нежелание учиться	5,22	5.Страх, тревога	5,78	5.Хочется есть	16,7	5.Общение с друзьями или любимым человеком	50,0
6.Конфликты или недопонимания в группе	3,22	6.Потеря уверенности, снижение самооценки	5,11	6.Скованность, дрожание мышц	16,7	6.Просьба поддержки или совета у родителей	11,1
7.Ограниченность финансами	5,06	7.Ощущение постоянной нехватки времени	7,61	7.Головные или иные боли	33,3	7.Прогулки на свежем воздухе	9
8.Нехватка времени или неправильная организация своего режима дня	6,44	8.Ухудшение сна	5,94			8. Секс	38,9
9.Нерегулярное питание	4,11	9.Проблемы в общении, нарушение социальных контактов	3,56			9. Хобби	27,8

Продолжение таблицы 3

1	2	3	4	5	6	7	8
10.Сте снитель ность, застен чивост ь	4,61	10.Уча щенно е сердце биение , боли в сердце	2,61			10. Физическ ая активност ь	44,4
11.Про блемы в личной жизни.	3,67	11.Затр уднённо е дыхан ие	2,33			11.Алког оль	16,7
12.Стр ах перед будущ им	4,61	12.Нап ряжени е или дрожан ие мышц	2,89			12.Сигаре ты	16,7
13.Жиз нь вдали от родите лей	2,81	13.Гол овные боли	5,22				
14. Пробл емы совмес тного прожи вания с другим и студен тами	1,44						

Далее представлены результаты исследования причин учебного стресса, его проявлений и признаков, а также методы борьбы с ним по группе опрошенных студентов 3-4 курса (таблица 4).

Сводная таблица исследования 3-4 курс

Первый блок		Второй блок		Третий блок		Четвертый блок	
1	2	3	4	5	6	7	8
Факторы, воздействующие на общий стресс	Средний уровень влияния причины на стресс (по 10-бальной шкале)	Проявление стресса	Средний уровень влияния причины на стресс (по 10-бальной шкале)	Признаки стресса	Количество ответивших человек	Приемы снятия стресса	Количество ответивших человек
1. Большая учебная нагрузка	5,14	1. Ощущение беспомощности	5,64	1. Учащенное сердцебиение	92,9	1. Телевизор	21,4
2. Строгие преподаватели	5,79	2. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	6,93	2. Улетучивание мыслей	85,7	2. Интернет	57,1
3. Излишне серьезное отношение к учебе.	5,00	3. Раздражительность, обидчивость	6,14	3. Затрудненное дыхание	21,4	3. Перерыв в работе или учебе	35,7
4. Сложные, непонятные или скучные учебники	4,50	4. Плохое настроение, уход в депрессию	7,21	4. Сухость во рту	21,4	4. Сон	71,4
5. Нежелание учиться	6,00	5. Страх, тревога	5,86	5. Хочется есть	28,6	5. Общение с друзьями или любимым человеком	71,4

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8
6. Конфликты или недопонимания в группе	3,21	6. Потеря уверенности, снижение самооценки	5,36	6. Скованность, дрожание мышц	50,0	6. Просьба поддержки или совета у родителей	7,1
7. Ограниченность финансами	4,64	7. Ощущение постоянной нехватки времени	6,64	7. Головные или иные боли	50,0	7. Прогулки на свежем воздухе	42,9
8. Нехватка времени или неправильная организация своего режима дня	5,79	8. Ухудшение сна	5,07			8. Секс	28,6
9. Нерегулярное питание	5,00	9. Проблемы в общении, нарушение социальных контактов	4,64			9. Хобби	14,3
10. Стеснительность, застенчивость	3,50	10. Учащенное сердцебиение, боли в сердце	5,36			10. Физическая активность	28,6
11. Проблемы в личной жизни.	4,14	11. Затрудненное дыхание	4,21			11. Алкоголь	14,3
12. Страх перед будущим	5,93	12. Напряжение или дрожание мышц	3,50			12. Сигареты	35,7

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8
13. Жизнь вдали от родителей	2,00	13. Головные боли	5,14				
14. Проблемы совместного проживания с другими студентами	1,15						

При выявлении основных причин стресса наибольший уровень влияния показали пять причин, показатели которого значительно превышают среднее значение по методике: большая учебная нагрузка, нехватка времени или неправильная организация своего режима дня, строгие преподаватели, сложные, непонятные или скучные учебники, нежелание учиться (усталость от стремления к выбранной профессии), страх перед будущим.

Таблица 5

Основные причины стресса 1-2 курс

Причина стресса	Средний уровень влияния причины на стресс	Частота встречаемости причины стресса у студентов, %
1	2	3
1. Большая учебная нагрузка	7,22	88,9
2. Сложные, непонятные или скучные учебники	6,78	77,8
3. Строгие преподаватели	6,67	72,2
4. Нехватка времени или неправильная организация своего режима дня	6,44	72,2
5. Излишне серьезное отношение к учебе	5,28	55,6
6. Нежелание учиться (усталость от стремления к выбранной профессии)	5,22	44,4

Продолжение таблицы 5

1	2	3
7. Ограниченность финансами или нерациональное распоряжение ими	5,06	55,6
8. Страх перед будущим	4,61	55,6
9. Стеснительность, застенчивость	4,61	44,4
10. Нерегулярное питание	4,11	44,4
11. Проблемы в личной жизни	3,67	44,4
12. Конфликты или недопонимания в группе	3,22	27,8
13. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов)	2,81	22,2
14. Проблемы совместного проживания с другими студентами (для проживающих общежитии)	1,44	11,1

В таблице 5 представлены все причины появления стресса в порядке убывания их встречаемости у студентов. Чаще всего причиной стресса у студентов 1-2 курсов является высокая учебная нагрузка – так считает 89% обучающихся. Тяжёлое восприятие материала из учебников у большинства студентов повышает уровень стресса – считает 77,8% студентов. Строгие преподаватели, по опросу вызывающие страх перед изучаемой дисциплиной и неправильная организация своего режима дня влияют на причину стресса по мнению 72,2% студентов. Излишне серьёзное отношение к учёбе повышает уровень стресса у 55,6% студентов.

Меньше всего студентов беспокоят такие проблемы, как совместное проживание с другими студентами, жизнь вдали от родителей и конфликты или недопонимания в группе.

Параллельно с этим в данной работе было проведено исследование и на студентах старших курсов, где результаты немного отличаются.

## Основные причины стресса 3-4 курс

Причина стресса	Средний уровень влияния причины на стресс	Частота встречаемости причины стресса у студентов
1	2	3
1. Нежелание учиться	6,00	71,4
2. Страх перед будущим	5,93	64,3
3. Строгие преподаватели	5,79	57,1
4. Нехватка времени или неправильная организация своего режима дня	5,79	64,3
5. Большая учебная нагрузка	5,14	71,4
6. Излишне серьезное отношение к учебе	5,00	50,0
7. Нерегулярное питание	5,00	71,4
8. Ограниченность финансами или нерациональное распоряжение ими	4,64	50,0
9. Сложные, непонятные или скучные учебники	4,50	50,0
10. Проблемы в личной жизни	4,14	42,9
11. Стеснительность, застенчивость	3,50	28,6
12. Конфликты или недопонимания в группе	3,21	28,6
13. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов).	2,00	21,4
14. Проблемы совместного проживания с другими студентами (для проживающих общежитии)	1,15	7,1

Нежелание учиться является часто встречаемой причиной стресса 3-4 курсов, так ответило 71,4% студентов. Страх перед будущим является также популярным ответом у студентов – 64,3%, строгие преподаватели повышают уровень стресса студентов – ответило 57,1%. Неправильная организация своего режима дня повышает уровень стресса у 64,3% студентов. Большая учебная нагрузка повышает стресс во время обучения у 71,4% студентов.

Сравнивая две группы, делаем вывод, что результаты заметно отличаются у 1–2 и 3–4 курсов. Однако, все студенты считают, что наиболее яркими причинами учебного стресса являются строгость преподавателей и невозможность организовать свой режим дня. Также сходство наблюдается в наименее выраженных причинах стресса: студенты обеих групп отметили, что конфликты в группе, жизнь вдали от родителей и проблемы совместного проживания меньше всего волнуют их.

Следующим этапом следует выявить, в каких формах чаще всего проявляется учебный стресс у опрошенных респондентов в периоды приближения сессии.

Таблица 7

Формы проявления стресса, связанное с учёбой 1-2 курс

Формы проявления стресса	Средний уровень влияния причины на стресс	Частота встречаемости причины стресса у студентов, %
1	2	3
1. Ощущение постоянной нехватки времени	7,61	94,4
2. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	6,06	72,2
3. Ухудшение сна	5,94	66,7
4. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	5,89	66,7
5. Страх, тревога	5,78	55,6
6. Плохое настроение, уход в депрессию	5,22	55,6
7. Головные боли	5,22	50,0

Продолжение таблицы 7

1	2	3
8. Потеря уверенности, снижение самооценки	5,11	55,6
9. Раздражительность, обидчивость	4,78	44,4
10. Проблемы в общении, нарушение социальных контактов	3,56	55,6
11. Напряжение или дрожание мышц	2,89	11,1
12. Учащенное сердцебиение, боли в сердце	2,61	11,1
13. Затруднённое дыхание	2,33	5,6

Ощущение постоянной нехватки времени волнует 94,4% студентов. Плохая отвлекаемость и концентрация внимания мешает 72,2% студентов. Ухудшается сон и появляется ощущение беспомощности у 66,7% студентов. Появляется страх и тревога у 55,6% студентов. Наименее стрессорным фактором является напряжение мышц, учащенное сердцебиение их выбрали всего 11,1% студентов. Затруднённое дыхание является самой непопулярной формой стресса у исследуемой группы.

Одновременно со студентами младших курсов проведено исследование и на студентах старших курсов, где результаты немного отличаются.

Таблица 8

## Проявление стресса, связанное с учёбой 3–4 курс

Форма проявления стресса	Средний уровень влияния причины на стресс	Частота встречаемости причины стресса у студентов
1	2	3
1. Плохое настроение, уход в депрессию	7,21	78,6
2. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	6,93	78,6
3. Ощущение постоянной нехватки времени	6,64	64,3

Продолжение таблицы 8

1	2	3
4. Раздражительность, обидчивость	6,14	71,4
5. Страх, тревога	5,86	64,3
6. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	5,64	57,1
7. Потеря уверенности, снижение самооценки	5,36	57,1
8. Учащенное сердцебиение, боли в сердце	5,36	50,0
9. Головные боли	5,14	57,1
10. Проблемы в общении, нарушение социальных контактов	4,64	50,0
11. Затруднённое дыхание	4,21	35,7
12. Напряжение или дрожание мышц	3,50	14,3
13. Ухудшение сна	5,07	50,0

У студентов старших курсов в приоритете плохое настроение, уход в депрессию и повышенная отвлекаемость – ответило 78,6% студентов. Ощущение постоянной нехватки времени волнует 64,3% студента. Раздражительность и обидчивость повышается у 71,4% студентов. Страх и тревога волнует 64,3% студента. Менее всего студентов 3–4 курсов волнует – затруднённое дыхание, напряжение в мышцах и ухудшение сна.

По результату 2 блока повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания, страх и тревога занимают одинаковую позицию в форме проявления учебного стресса, показывающую неизменность на каждом курсе обучения. В сравнении с наименьшими показаниями у студентов обеих групп меньше всего беспокоит затруднённое дыхание и напряжение в мышцах

Таблица 9

Основные признаки экзаменационного стресса, частота встречаемости, % 1-2 курс

Признаки экзаменационного стресса	Частота встречаемости признаков стресса студентов, %
1	2
Учащенное сердцебиение	61,1
Улетучивание мыслей	38,9
Головные или иные боли	33,3
Затруднённое дыхание	22,2
Сухость во рту	16,7
Хочется есть	16,7
Скованность, дрожание мышц	16,7

Студентам первым делом стоит прислушаться к частоте биения сердца. Опрос показал, что у 61,1% студентов 1-2 курса наблюдается учащённое сердцебиение, когда до сессии остаётся меньше времени. Также 38,9% опрошенных заметили за собой улетучивание мыслей. И 33,3% студентов отметили, что у них перед сессией возникают нарастающие головные и иные боли, которые мешают сосредоточиться на учёбе.

Таблица 10

Основные признаки экзаменационного стресса, частота встречаемости, % 3–4 курс

Признаки экзаменационного стресса	Частота встречаемости признаков стресса студентов, %
1	2
Учащенное сердцебиение	92,9
Улетучивание мыслей	85,7
Головные или иные боли	50,0
Скованность, дрожание мышц	50,0
Хочется есть	28,6
Затруднённое дыхание	21,4
Сухость во рту	21,4

92% опрошенных студентов отметили что перед сессией начинает учащаться сердцебиение. 85,7% студентов отметили у себя улетучивание

мыслей. Появление головных и иных болей появляются у 50% опрошенных студентов.

Сравнивая группы, хочется отметить, что симптомы у обеих групп полностью идентичные. В наименее встречаемых признаках обе группы практически не заедают стресс и не испытывают сухость во рту.

При изучении используемых приемов снятия стресса было выявлено 5 преобладающих методов:

Таблица 11

Приемы снятия стресса 1–2 курс

Методы снятия стресса	Доля студентов, использующих данный метод, %
1	2
Сон	94,4
Интернет	77,8
Общение с друзьями или любимым человеком	50,0
Прогулки на свежем воздухе	50,0
Перерыв в работе или учебе	44,4
Физическая активность	44,4
Секс	38,9
Хобби	27,8
Алкоголь	16,7
Сигареты	16,7
Телевизор	11,1
Просьба поддержки или совета у родителей	11,1

Сон является наиболее выбираемым вариантом снятия стресса у студентов 1-2 курса его отметило 94,4%. 77,8% предпочитают снимать стресс с помощью времяпрепровождение в интернете. Общаться с друзьями и прогулки на свежем воздухе предпочитают 50% исследуемых. Делают перерыв в работе и физически занимаются 44,4% студентов. Меньше всего студенты 1-2 курсов прибегают к просмотру телевизора и поддержки родителей.

## Приемы снятия стресса 3–4 курс

Методы снятия стресса	Доля студентов, использующих данный метод, %
1	2
Сон	71,4
Общение с друзьями или любимым человеком	71,4
Интернет	57,1
Прогулки на свежем воздухе	42,9
Перерыв в работе или учебе	35,7
Сигареты	35,7
Секс	28,6
Физическая активность	28,6
Телевизор	21,4
Хобби	14,3
Алкоголь	14,3
Просьба поддержки или совета у родителей	7,1

Популярным способом снятия стресса студенты 3-4 курсов считают сон и общение с друзьями – 71,4%. Интернет выбрали 57,1% студентов. Гулять на свежем воздухе предпочитают 42,9% студентов. Делают перерыв в работе 35,7% студентов. Наименее популярным способом снятия стресса студенты отметили хобби, алкоголь. Практически не просят поддержку 7,1% студента.

Сравнивая группы, отмечаем, что сон, интернет и общение с друзьями являются общими методами снятия стресса у студентов обеих групп. В наименее востребовательных методах у обеих групп – поддержка со стороны родителей.

Подводя общий итог, можем отметить, что у студентов обеих групп преобладают разные причины стресса у 1-2 курсов повышается учебный стресс в настоящее время, у 3-4 курса начинает повышаться учебный стресс, нацеленный на будущее проявляющийся в нежелании учиться и страхом

перед будущим. Проявление стресса у обеих групп так же протекает по-разному у 1-2 курса стресс проявляется в основном на ухудшении концентрации и сна, у 3-4 курса значительно снижается самооценка за счёт повышенной нагрузки. Симптомы экзаменационного стресса у обеих групп одинаковы, что говорит о неизменности психолого-биологического состояния организма студентов. Методы снятия стресса у обеих групп также одинаковы, говорящие нам о том, что удовлетворение биологических и социальных потребностей всегда в приоритете у исследуемых студентов.

Таким образом, используя результаты, можно легко и в кратчайший срок выявить зарождение стресса и применить комплекс мер по его снижению или в некоторых случаях – устранению, чтобы он негативно не сказался на физиологическом и психологическом состоянии организма. Ведь стрессоустойчивый студент – успешный студент.

### 2.3 Программа профилактики стресса студентов

Цель: снижение общего уровня стресса у студентов.

Задачи:

- Проведение диагностики перед проведением комплекса занятий;
- Познакомить с информацией о подготовке к занятиям/экзаменам, организации отдыха;
- Разработать рекомендации для студентов.

Таблица 13

#### Основные этапы работы

№	Название этапов	Сроки работы
1	2	3
1	Диагностический	Ю.В. Щербатых тест на учебный стресс. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» опросник А.А. Реан «Тест экзаменационной тревожности» (автор Элперт и Хейбер)

1	2	3
2	Оптимизация режима труда и отдыха	Ноябрь (2 последние недели), <u>Лекция правила подготовки к экзаменам</u> Информирование студентов в форме лекции о благоприятной среде во время экзамена <u>Лекция о организации своего отдыха</u> Основные правила организации своего отдыха
3	Разработка и составление индивидуального плана	Декабрь (первые 2 недели) <u>Лекция о техниках, упражнений и рекомендаций</u> Информирование студентов о методиках снижения уровня тревожности и минимизации уровня стресса <u>Семинар «Мои правила успеха сдачи экзамена»</u> Помощь в составлении индивидуального плана в снижении тревожности и стресса.
4	Диагностический	Повторное проведение Ю.В. Щербатых тест на учебный стресс. «Мотивация успеха и боязнь неудачи» опросник А.А. Реан «Тест экзаменационной тревожности» (автор Элперт и Хейбер)

### **Этап 1. Диагностический.**

Проведение исследования с использованием диагностических методик:

- Ю.В. Щербатых тест на учебный стресс;
- «Мотивация успеха и боязнь неудачи» опросник А.А. Реан;
- «Тест экзаменационной тревожности» (автор Элперт и Хейбер).

### **Этап 2. оптимизация режима труда и отдыха.**

Ноябрь: Лекция на тему «Рекомендации по подготовке к экзамену». В лекции студенты узнают о способах благоприятной организации и подготовки сдачи экзамена (для проведения лекции нужен кабинет, ноутбук, раздаточный материал с рекомендациями).

### **Этап 3. Разработка и составление индивидуального плана.**

Декабрь: Лекция на тему «Жизнь без стресса» в лекции речь пойдёт о методах и упражнениях профилактики стресса (для проведения занятия нужен кабинет, проектор, раздаточный материал с рекомендациями).

В конце лекции студентам предлагается возможность рассказать какими способами они минимизируют стресс в своей учебной жизни, это проводится для того чтобы другие ребята взяли себе их как рекомендации.

Семинар на тему «Мои правила успеха сдачи экзамена».

Мои – потому что план составлений рекомендация индивидуален и подбирается под каждого студента.

### **Этап 4 Диагностический**

Проведение итоговой диагностики во время сдачи экзаменов для сравнения состояния студента на начало проведения методики и после комплекса занятий.

### **Ожидаемые результаты**

По результатам проведения профилактики ожидается снижение уровня стресса и тревожности во время сдачи экзаменов.

Таблица 14

#### **Этап работы**

<b>Психолог</b>	<b>Студенты</b>
<b>1</b>	<b>2</b>
<b>1. Этап диагностический</b>	
1. Познакомить с информацией о экзаменационном стрессе, факторами и видами тревожности 2. Диагностика уровня стресса, тревожности - Ю.В. Щербатых тест на учебный стресс. - «Мотивация успеха и боязнь неудачи» опросник А.А. Реан «Тест экзаменационной тревожности» (автор Элперт и Хейбер)	1. Составление перечня условий образующие экзаменационный стресс 2. Прохождение диагностики уровня стресса и тревожности.

1	2
Обсуждение результатов	
2. Этап оптимизация режима труда и отдыха	
1. Информирование студентов о благоприятной среде во время экзамена	1. Обсуждение, мнение студентов
3. Этап разработка и составление индивидуального плана	
1. Информирование студентов о методиках снижения уровня тревожности и минимизации уровня стресса 2. Помощь в составлении индивидуального плана в снижении тревожности и стресса	1. Обсуждение 2. Индивидуальная работа в составлении своего плана 3. Составление личной программы снижения тревожности, профилактика (если тревожность минимальная), минимизация уровня стресса
Обсуждение	

Итак, данная программа разработана для студентов в период обучения в ВУЗе помогающая снизить учебный стресс. Программа разбита на этапы проведения, способствующая качественно проработать каждый этап.

#### **2.4. Рекомендации профилактики учебного стресса студентов.**

Период обучения в ВУЗе является высоко стрессогенным жизненным периодом: в нем представлено критическое жизненное событие (смена стадии жизненного цикла), в ряде ВУЗов имеют место интенсивные повседневные учебные перегрузки и для того чтобы уметь противостоять им необходимо знать методы и упражнения для борьбы со стрессом, которыми можно воспользоваться для того чтобы уменьшить воздействие стресса так и помочь себе в тот самый острый период.

В качестве мероприятий повышения эффективности учебной деятельности и сохранения здоровья, учащихся рекомендуется планировать своё рабочее и свободное время, использовать физические и психологические упражнения.

## Методы и упражнения профилактики стресса

Методы профилактики и стресса	Упражнения	Описание упражнений
1	2	3
Организация времени и учебного процесса (планирование)	- Умение расставлять приоритеты (Матрица Эйзенхауэра)	Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадрата, основанием которых служат две оси – это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали). В итоге получается, что каждый квадрат отличается своими качественными показателями. Квадрат А: важные и срочные дела Квадрат В: важные, но не срочные дела Квадрат С: срочные, но не важные дела Квадрат D: не срочные и не важные дела
	- Следить за своей повседневной деятельностью	Задача – записывать все дела и время, затраченное на них в течение дня, в идеале в течение недели или дольше. Так можно выявить «пожирателей времени»
	- Поэтапное решение сложной задачи	Большую задачу стоит разделить на несколько маленьких. Справиться с ней поэтапно будет намного проще.
Физический, психологический уровень	Дыхательные упражнения	Самое простое дыхательное упражнение для расслабления – это счет. Сядьте на стул желательнее с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала. Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.

1	2	3
	- Мышечная релаксация	Техника прогрессивной мышечной релаксации основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. Чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 15 сек сильно напрячь мышцы, а затем в течение 20 сек сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.
	- Игры с домашними питомцами	Контакт и игры с домашними животными увеличивают выработку в мозге серотонина – гормона, который дает людям ощущение благополучия. Поэтому люди у кого есть домашние любимцы меньше подвержены стрессу.
	«Вспомни что -нибудь приятное»	Предлагаю вам закрыть глаза и вспомнить какое-либо приятное событие, происшедшее с вами совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором вы находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.
	Сон	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ложиться спать в одинаковое время, при этом вставать также в одни и те же часы.</li> <li>- Прогулка перед сном.</li> <li>- Спальня должна регулярно проветриваться.</li> </ul>

1	2	3
Когнитивный уровень	- Ставить перед собой достижимые краткосрочные цели	Если ставить цели, которые реально достичь, поводов для переживаний станет меньше. Если цели будут достижимыми, человек почувствует гордость за себя, когда добьется желаемого.
	- Умение говорить нет	Заниматься самыми разными делами очень интересно, но, если не будет хватать на все времени, человек начнет нервничать. Чтобы научиться жить независимо от других, важно научиться отказывать.
	Аутотренинг	Аутотренинг – управление своим сознанием, необходимо проводить регулярно, аутотренинг снимает напряжение, стресс и повышает работоспособность.
	Фиксировать свое внимание на положительных событиях.	Находить 2 – 3 положительных события в день.

Итак, мы выделили 3 основных методов помогающие снизить уровень стресса. Организация своего дня (планирование), снижение стресса на физиологическом и когнитивном уровне. Вышеперечисленные упражнения помогают качественно снизить уровень стресса во время обучения в высшем учебном заведении.

## **ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2**

Итак, можем отметить, что у студентов обеих групп преобладают разные причины стресса у 1-2 курсов повышается учебный стресс в настоящее время, у 3-4 курса начинает повышаться учебный стресс, нацеленный на будущее проявляющийся в нежелании учиться и страхом перед будущем. Проявление стресса у обеих групп так же протекает по-разному у 1-2 курса стресс проявляется в основном на ухудшении концентрации и сна, у 3-4 курса значительно снижается самооценка за счёт повышенной нагрузки. Симптомы экзаменационного стресса у обеих групп одинаковы, что говорит о неизменности психолого-биологического состояния организма студентов.

Методы снятия стресса у обеих групп также одинаковы, говорящие нам о том, что удовлетворение биологических и социальных потребностей всегда в приоритете у исследуемых студентов. По ходу работы разработана программа по профилактике и снижению стресса в период обучения.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Итак, в нашей работе, мы рассматривали учебный стресс и исследовали среди студентов бакалавриата с 1 по 4 курс.

Учебный стресс – разновидность обычного стресса, появляется в результате деятельности, имеющей отношение к телу, интеллекту, эмоциям учащегося.

Также рассмотрели теоретический подход к пониманию сущности учебного стресса, определили его сущность, механизмы и факторы, влияющие на учебный стресс студентов, обучающиеся в высших учебных заведениях. Также проанализированы и рассмотрели необходимый нам понятийный аппарат для определения сущности учебного стресса.

Проведя исследование по данной теме были выбраны студенты, обучающихся на бакалавриате и разделены на две группы: начальные (1-2) и последние (3-4) курсы. В ходе исследования было выявлено, что студенты 1-2 курса испытывают стресс от большой учебной нагрузки и сложности учебников. Популярные способы снятия стресса – сон и интернет. У студентов 3-4 курсов появляется нежелание учиться и, следовательно, появляется страх перед будущим. Популярным способом снятия стресса является сон и общение с друзьями. По ходу исследования была разработана программа по снижению и профилактики учебного стресса студентов. Программа состоит из 4 этапов включающая: диагностику, лекции о подготовки к экзаменам и организации своего отдыха, семинар включающий разработку своих личных упражнений и рекомендаций и повторная диагностика.

Также разработан комплекс упражнений, помогающий снизить стресс в период обучения. Для повышения эффективности учебной деятельности студентов рекомендуется: планировать своё рабочее и свободное время, использовать физические упражнения и психологические упражнения.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абабков В.А., Перре М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии /В.А. Абабков. М.: М. Перре; СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Апчел В.Я., Цыган В.Н. Стресс и стрессоустойчивость человека. СПб.: ВМА, 2009. 86 с.
3. Бадмаева Н.Ц. Влияние мотивационного фактора на развитие умственных способностей: монография. Улан-Удэ, 2004. 147 с.
4. Битюцкая Е.В. Современные подходы к изучению совладания с трудными жизненными ситуациями // Вестник Московского университета. 2011. №1 С. 100–111.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
6. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: Автореферат Дис. на соискание ученой степени д-ра психол. наук. Томск. 2008. 25 с.
7. Бушурова В.Г. Психологическая адаптация курсантов к условиям вуза. Вестник ЛГУ, 1985. №27. С. 119–120.
8. Варданян Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психологические процессы. М.: 1983. С. 35–54.
9. Василенко Е.А. Особенности социально-психологической адаптации старшеклассников в условиях экологического неблагополучия: Дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук. СПб.: 2009. 230 с.
10. Величковская С.Б. Особенности развития учебного стресса у студентов разных специальностей // Вестник МГЛУ. 2014. №16 (702). [электронный ресурс] URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-uchebnogo-stressa-u-studentov-raznyh-spetsialnostey> (дата обращения: 17.05.2017).

11. Вязовец Н.В. Психофизиологическое состояние студентов с высоким уровнем тревожности в процессе обучения // Внедрение достижений психологии и педагогики в практику работы вуза. Новосибирск, 1983. С. 18 –19.
12. Голованевская В.И. Факторы предпочтения стратегий совладания: Автореф. Дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук М.: 2006. 26 с.
13. Гордеева Т.О. Мотивация учебной деятельности школьников и студентов: структура, механизмы, условия развития: Дис. Д-ра психол. Наук. М.: 2013. 46 с.
14. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики: М.: Политиздат, 2017. 319 с.
15. Гринберг Д.С. Управление стрессом. 7-е изд. СПб.: Питер, 2004. 496 с.
16. Гуревич М.О., Озерецкий Н.И. Психомоторика. М.: Мосполиграф, 2012. 19 с.
17. Еникеев М.И., Общая и социальная психология. М.: НОРМА-ИНФРА, 2009. 624 с.
18. Зимина О.А. Формирование ценностных ориентаций у студентов в образовательном процессе вуза: / О.А. Зимина. Краснодар. 2004. 241 с.
19. Исаева Е.Р. Копинг-поведение и психологическая защита личности в условиях здоровья и болезни. СПб.: СПбГМУ, 2009. 136 с.
20. Ишков А.Д. Учебная деятельность студента: психологические факторы успешности. М.: АСВ, 2004. 224 с.
21. Коржова В.Ю. Психология жизненных ориентаций человека / Е.Ю. Коржова. СПб.: РХГА, 2006. 384 с.
22. Косицкий Г.И., Смирнов В.М. Нервная система и стресс. М.: Наука, 2010. 200 с.

23. Краева К.В. Субъективный механизм преодоления экзаменационного стресса: Автореф. Дис. соискание ученой степени канд. психол. наук. Хабаровск. 2015. 23 с.
24. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.: Женева, 1989. С. 121–126.
25. Литвак М.Е. Принцип сперматозоида. Ростов н/Д: Феникс, 2014. 480 с.
26. Малахова С.И. Связь психометрического интеллекта с личностной саморегуляцией студентов: Дис. на соискание ученой степени канд. психол. наук. М. 2013. 227 с.
27. Меерсон Ф.З., Пшенникова М.Г. Адаптация к стрессорным ситуациям и нагрузкам. М.: Медицина, 1993. 120 с.
28. Мещеряков Б.Г., Зинченко В.П. Большой психологический словарь. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. 672 с.
29. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом. Учебное пособие Казань: КГМА, 2003. 83 с.
30. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. М.: Аспект Пресс, 2000. 607 с.
31. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. 1998. С. 11–17.
32. Психология стресса и эмоционального выгорания. Учебное пособие для студентов Кузнецова Е.В [и др.] / под ред. Кошенова М.И. Куйбышев. 2012. 96 с.
33. Реан А.А. Психология личности. Социализация, поведение, общение. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004. 409 с.
34. Рудаков А.Л. Стресс, стрессоустойчивость и саногенная рефлексия в спорте: монография / А.Л. Рудаков. Красноярск. 2011. 190 с.
35. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2002. 175 с.

36. Семечкин Н.И Психология малых групп // Учебное пособие для студентов. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004. 116 с.
37. Сергеева О.М. Влияние экзаменационного стресса на учебную мотивацию студентов вуза. Дис. Канд. психол. наук. Н.Новгород. 2008. 192 с.
38. Серебрякова Т.А. Психология стресса: Учебное пособие. Н.Новгород: ВГИПУ, 2007. 143 с.
39. Смирнов А.А., Живаев Н.Г. Психология вузовской адаптации: учебное пособие / А.А. Смирнов, Н.Г. Живаев. ЯГУ им. П.Г. Демидова. Ярославль: ЯрГУ, 2009. 115 с.
40. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности: учебное пособие М.: Академия, 2001. 304 с.
41. Судаков К.В. Эмоциональный стресс в современной жизни. М.: НПО Союзмединформ, 1991. 81 с.
42. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма / Р.А. Тригранян. ред. авт. предисл. О. Г. Газенко ; Академия наук СССР. М.: Наука, 1988. 175 с.
43. Федорченко В.В. Исследование информационного стресса у студентов-психологов на различных этапах обучения. Дипломная работа. М.: МГУ, 2000. 84 с.
44. Шемякина О.О. Влияние прокрастинации на уровень стресса у студентов: Автореф. дис. М. 2013. 18 с.
45. Шибутани Т. Социальная психология / Т. Шибутани; пер. с англ. В.Б. Ольшанского. Ростов н/Д.: Феникс, 1999. 539 с.
46. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
47. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: Дис. на соискание ученой степени д-ра биол. наук. СПб. 2001. 138 с.

Тест на учебный стресс

1. Оцените по 10-балльной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса.

1. Строгие преподаватели. \_\_\_\_
2. Большая учебная нагрузка. \_\_\_\_
3. Отсутствие учебников. \_\_\_\_
4. Непонятные, скучные учебники. \_\_\_\_
5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов). \_\_\_\_
6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами. \_\_\_\_
7. Неумение правильно организовать свой режим дня. \_\_\_\_
8. Нерегулярное питание. \_\_\_\_
9. Проблемы совместного проживания с другими студентами. \_\_\_\_
10. Конфликт в группе. \_\_\_\_
11. Излишне серьезное отношение к учебе. \_\_\_\_
12. Нежелание учиться или разочарование в профессии. \_\_\_\_
13. Стеснительность, застенчивость. \_\_\_\_
14. Страх перед будущим. \_\_\_\_
15. Проблемы в личной жизни. \_\_\_\_
16. Иное (напишите, что именно): \_\_\_\_\_.

2. В чем проявляется ваш стресс, связанный с учебой? (Оцените по 10-балльной шкале признаки.)

1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами. \_\_\_\_
2. Невозможность избавиться от посторонних мыслей. \_\_\_\_
3. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания. \_\_\_\_
4. Раздражительность, обидчивость. \_\_\_\_
5. Плохое настроение, депрессия. \_\_\_\_
6. Страх, тревога.
7. Потеря уверенности, снижение самооценки.
8. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени.

## Продолжение приложения А

9. Плохой сон.
  10. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении.
  11. Учащенное сердцебиение, боли в сердце.
  12. Затрудненное дыхание.
  13. Проблемы с желудочно-кишечным трактом.
  14. Напряжение или дрожание мышц.
  15. Головные боли.
  16. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость.
  17. Иное (напишите сами и оцените):
3. Какие приемы снятия стресса вы практикуете? (Отметьте V.)
- 1) алкоголь;
  - 2) сигареты;
  - 3) наркотики;
  - 4) телевизор;
  - 5) вкусная еда;
  - 6) перерыв в работе или учебе;
  - 7) сон;
  - 8) общение с друзьями или любимым человеком;
  - 9) поддержка или совет родителей;
  - 10) секс;
  - 11) прогулки на свежем воздухе;
  - 12) хобби;
  - 13) физическая активность.
4. Какие признаки экзаменационного стресса вы отмечали у себя? (Отметьте V.)
- 1) Учащенное сердцебиение.
  - 2) Сухость во рту.
  - 3) Затрудненное дыхание.
  - 4) Скованность, дрожание мышц. \_\_\_\_

**Окончание приложения А**

5) Головные или иные боли. \_\_\_\_

6) Иное (напишите, что): \_\_\_\_\_.

Пол \_\_\_\_ Возраст (лет) \_\_\_\_ Курс \_\_\_\_ Факультет \_\_\_\_\_

### Занятие 1. Лекция 1: правила подготовки к экзаменам

По мере приближения сессии многие чувствуют себя неуверенно. Бессонные ночи, длинные километры шпаргалок, стресс и состояние паники. Как всего этого избежать и как найти тот мотив, который действительно поможет вам подготовиться к экзаменам. Если учить все билеты в ночь перед экзаменом - не ваш вариант, эта лекция вам будет полезна. Я собрала в ней правила, которые помогут вам лучше запомнить материал и сдать сессию на положительные отметки, не прилагая сверхъестественных усилий.

– Определите свой стиль изучения.

Все мы разные, поэтому и стратегии подготовки к экзамену у нас будут отличаться. Отталкивайтесь от своих индивидуальных особенностей. Если вы аудиал, читайте учебники и конспекты вслух, если кинестет – пишите по своим конспектам шпаргалки и составляйте план ответа. Ещё один эффективный метод – карта мыслей. Это отличный способ структурировать информацию, освежить знания и быстро вникнуть в суть предмета даже спустя продолжительное время.

Какие вопросы учить первыми? Если в течение семестра вы неплохо разобрались в предмете, приступайте к вопросам, о которых имеете хоть какое-то представление. Если каждый новый блок нельзя понять без предыдущего, то вариант один: учите всё строго по порядку. Также имеет смысл начинать со сложных вопросов, выделяя достаточно времени на их изучение. Лучше разобраться с ними, пока вы не устали и не потеряли концентрацию. Лёгкие вопросы оставляйте на потом.

– Стремитесь к пониманию, а не запоминанию.

Вникайте в билет, а не старайтесь его вызубрить. Заучивание – заведомо проигрышная стратегия, которая к тому же отнимает больше времени. Находите логические связи в вопросах, придумывайте ассоциации.

## Продолжение приложения Б

Конечно, в каждом предмете есть информация, которую нужно знать наизусть: даты, формулы, определения. Но даже их запоминать легче, если вы понимаете логику. На экзамене рассказывайте материал своими словами, домысливайте, чтобы ответ был более развёрнутым.

– Методика «3-4-5».

Хороший метод, когда к экзамену нужно подготовиться за короткий промежуток времени. Потребуется всего три дня, но работы предстоит много. Каждый день нужно прорабатывать весь материал, но на разном уровне, постоянно углубляясь. В первый день вы прочитываете весь свой конспект или методичку, чтобы освежить знания по предмету, грубо говоря – втянуться. Условно считаем, что вы уже можете сдать экзамен на тройку. Во второй день разбираетесь с теми же вопросами, но уже по учебнику, чтобы узнать больше деталей и тонкостей. Если вы готовитесь старательно, можете уже рассчитывать на четвёрку. В последний день вы доводите свои ответы до идеала: повторяете, заполняете пробелы, запоминаете. После третьего дня вы готовы сдать экзамен на отлично.

– Составление плана ответа на билет.

Любой, даже самый обширный вопрос можно описать в нескольких тезисах. При этом каждый тезис должен вызывать ассоциации. Такой план можно быстро просмотреть перед экзаменом, чтобы настроиться на рабочий лад. Известен метод трёх предложений: выписывайте по каждому вопросу проблему, главную мысль и вывод.

– Групповая подготовка.

Выпишите самые сложные, на ваш взгляд, темы – коллективный разум поможет разобраться с ними быстрее. Лучше кооперироваться с одноклассниками, которые настроены на учёбу, иначе подготовка к экзамену может перейти в обычную приятную встречу с дружескими разговорами.

– Перерывы в подготовке.

## Окончание приложения Б

Это поможет вам расслабиться и разложить новую информацию по полочкам.

– Полноценное питание во время подготовки.

Не забывайте о еде: это даст дополнительные силы вашему организму. Однако не стоит переедать. Обычно после излишне плотного обеда начинает клонить в сон, и учиться совсем не хочется.

– Благоприятные условия подготовки.

Обустройте место для занятий: светлое, комфортное, со всеми необходимыми материалами под рукой. Кровать не самый подходящий вариант: велика вероятность заснуть на скучной теме.

– Физическая активность.

Отвлечься и размять затёкшие за время длительного сидения мышцы помогут занятия спортом. Кроме того, во время бега, езды на велосипеде или подобной физической активности можно не спеша поразмышлять над сложными вопросами.

– Начать с интересного.

Если чувствуете, что не настроены на учёбу, начните с темы, которая кажется вам наиболее интересной. Это поможет войти в колею.

### Занятие 2. Лекция 2: Организация своего отдыха

Очень часто окружающие люди не то что не берегут ваше настроение, а как раз наоборот – всеми силами его портят. Значит, нам надо взять за правило – заботиться о собственном настроении самим. Ведь никто кроме вас самих заботиться о настроении не будет. Поэтому нужно самим искать способы улучшения собственного настроения и снятия стресса. На мой взгляд, такие способы нужно искать постоянно, всё время, пробуя новые. И надо непременно иметь целый набор таких способов. Я приведу лишь некоторые примеры, искать же наиболее эффективные и приемлемые для вас самих.

– Физическая активность.

Активный отдых снимает утомление и восстанавливает работоспособность. Он тренирует организм, придает человеку новые силы и энергию, повышает производительность умственной деятельности. Быстро и наиболее полно восстанавливается работоспособность после сильного умственного утомления при переключении на физическую деятельность: прогулки, езду на велосипеде, ходьбу на лыжах и т.д. Используя это средство, необходимо помнить, что физические нагрузки являются вспомогательными приемами для отдыха. Поэтому их интенсивность не должна быть очень высокой, а структура движений хорошо знакомой, чтобы выполнять все автоматически, без напряжения внимания. Очень хорошо снимают стресс и улучшают настроение физические упражнения. Сходите в бассейн, посетите занятие аэробикой, побегайте вечером в ближайшем парке. Ищите свои, подходящие вам, методы борьбы со стрессом и подавленным настроением. Идите домой с работы пешком на максимально возможной для вас скорости, так, чтобы почувствовать напряжение во всех мышцах. Подойдя к своему дому, поднимитесь на свой этаж без лифта. А пробежку по темным улицам вполне можно заменить занятием на домашнем

## Продолжение приложения В

велотренажере, соединив спортивные упражнения с просмотром любимой телепередачи.

– Коллекция музыки и фильмов.

Заведите у себя дома целую коллекцию своих любимых фильмов. Подберите музыку, которая вас радует, успокаивает, умиротворяет или, наоборот, бодрит и зажигает, если вам такое больше по вкусу.

– Домашние животные.

Особое место в нашей жизни занимают питомцы, которых мы держим в доме. Заведите себе кого-нибудь, если вы действительно любите животных. Они меняют атмосферу нашего дома в лучшую сторону, наполняя её положительными эмоциями и спокойствием.

– Отдых на природе.

Общение с природой часто творят с нами почти чудеса. Но ещё чаще мы почему-то забываем, погулять в парке, понаблюдать за полетом шмеля, пройтись по траве босиком, прислушаться к шуму дождя и удивиться красоте природы.

– Сделайте свою жизнь ярче.

Осветите свою жизнь и своё рабочее место по-новому. Наступает осень или идет бесконечная зима. Как известно, поздней осенью и долгой зимой по мере укорачивания светового дня все больше и больше людей начинают хандрить, ощущать подавленное настроение. Замените в доме и на своем рабочем месте все лампочки на более яркие. И вообще поставьте, повесьте в своём доме множество различных светильников. Сделайте перестановку дома. Расставьте все по-другому, по-новому. Больше света и светильников в нашу жизнь!

– Свечетерапия и светотерапия.

Заведите привычку жечь дома свечи. Говорят, они порой творят волшебство. Во-первых, огонь сжигает отрицательную информацию и

## Продолжение приложения В

убирает плохую энергетику, витающую порой в наших домах. Во-вторых, вид горящих свечей успокаивает. Устраивайте себе периодически свечетерапию или светотерапию. Еще можно себе устроить ванну при свечах. Подготовьте все необходимое для принятия ванны, расположите по всей ванной комнате свечи, зажгите их, включите любимую спокойную музыку, поставьте на край ванны бокал с любимым напитком, не забудьте ароматизировать воду. А теперь погружайтесь не только в ванну, но во всю эту обстановку, в отдых и расслабление. Хороши домашние ванны с морской солью. Можно ароматизировать и сам воздух в ванной комнате. Дышите и расслабляйтесь.

– Хобби.

Имейте хобби, занятие которое вас успокаивает, отвлекает от грустных мыслей, приносит радость и удовлетворение. Вашим любимым занятием может стать все, что угодно. Рисуйте, вяжите, вышивайте, пишите стихи, занимайтесь садоводством или домашним цветоводством — лишь бы у вас было любимое занятие.

– Профилактика вредных привычек.

Курение – вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. При курении вместе с табачным дымом поступают многие ядовитые продукты. В основном это никотин и смолистые вещества. Систематическое курение оказывает отрицательное влияние на центральную нервную систему и на организм в целом. У курильщиков часто отмечаются головные боли, нарушение сна, понижение умственной работоспособности.

Употребление алкогольных напитков, как и курение, ведет к резким нарушениям здоровья. Установлено, что даже малые дозы алкоголя угнетают тормозные процессы в центральной нервной системе, что нарушает необходимый баланс между тормозными и возбуждающими процессами в пользу последних. При этом у человека резко снижаются умственные

## Окончание приложения В

способности. Он не может быстро и точно мыслить, становится невнимательным. Вместе с этим нарушается и физическая работоспособность,

уменьшается скорость двигательных реакций, снижается сила, ухудшается точность движений.

Следует особо подчеркнуть социальные негативные последствия алкоголизма. Употребление алкоголя зачастую является травматизма и несчастных случаев. Полный отказ от алкогольных напитков – залог хорошего здоровья, успешной учебы и успеха в жизни.

К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Их основное свойство – способность вызывать состояние эйфории. Приобщение к наркотическим веществам связано с процессом стойкого привыкания («зависимости») к ним. Со временем формируется психическая, а затем и физическая зависимость от наркотиков. При передозировке наркотиков нередки случаи смерти. При привыкании к препарату отказ от него вызывает состояние абстиненции, которое сопровождается спазмами и болями мышц, в пояснице.

### Занятие 3. Лекция 3: о техниках, упражнениях и рекомендациях

– Умение расставлять приоритеты (Матрица Эйзенхауэра).

Матрица Эйзенхауэра представляет собой четыре квадрата, основанием которых служат две оси – это ось важности (по вертикали) и ось срочности (по горизонтали). В итоге получается, что каждый квадрат отличается своими качественными показателями.

Квадрат А: важные и срочные дела;

Квадрат В: важные, но не срочные дела;

Квадрат С: срочные, но не важные дела;

Квадрат D: не срочные и не важные дела.

– Следить за своей повседневной деятельностью.

Задача – записывать все дела и время, затраченное на них в течение дня, в идеале в течение недели или дольше. Так можно выявить «пожирателей времени»

– Поэтапное решение сложной задачи.

Большую задачу стоит разделить на несколько маленьких. Справиться с ней поэтапно будет намного проще.

– Дыхательные упражнения.

Самое простое дыхательное упражнение для расслабления – это счет. Сядьте на стул желательно с прямой спиной. Расслабьте руки, ноги, шею. Дышите глубоко. Начинайте считать вдохи и выдохи. Дойдя до 10 – начните сначала. Это упражнение легко вернет вас в состояние «здесь и сейчас», позволит ясно и трезво оценивать обстановку.

– Мышечная релаксация.

Техника прогрессивной мышечной релаксации основывается на простом физиологическом факте: после напряжения любой мышцы начинается период ее автоматического расслабления. Чтобы добиться глубокой расслабленности тела, нужно сначала на 15 секунд сильно напрячь

мышцы, а затем в течение 20 секунд сконцентрироваться на возникшем чувстве расслабления в них.

– Игры с домашними питомцами.

Контакт и игры с домашними животными увеличивают выработку в мозге серотонина – гормона, который дает людям ощущение благополучия.

– «Вспомни что-нибудь приятное.

Предлагаю вам закрыть глаза и вспомнить какое-либо приятное событие, происшедшее с вами совсем недавно (в течение 1 мин) со всеми подробностями и, не открывая глаза застыть в том положении, в котором вы находились в процессе воспоминания. С помощью “внутреннего взгляда посмотреть” на то, в каком состоянии находятся мышцы тела поочередно (начинаем с лицевых мышц и заканчивая ногами) запомнить данное состояние мышц и те ощущения, которые возникли, и открыть глаза.

– Сон.

Ложиться спать в одинаковое время, при этом вставать также в одни и те же часы. Прогулка перед сном. Спальня должна регулярно проветриваться.

– Ставить перед собой достижимые краткосрочные цели.

Если ставить цели, которые реально достичь, поводов для переживаний станет меньше. Если цели будут достижимыми, человек почувствует гордость за себя, когда добьется желаемого.

– Умение говорить нет.

Заниматься самыми разными делами очень интересно, но, если не будет хватать на все времени, человек начнет нервничать. Чтобы научиться жить независимо от других, важно научиться отказывать.

– Поиск положительных эмоций

Фиксировать свое внимание на положительных событиях. Находить 2 – 3 положительных события в день.

### Занятие 4 Семинар. «Мои правила успеха сдачи экзамена»

Мои – потому что план составлений рекомендаций индивидуален и подбирается под каждого студента.

Помощь в составлении индивидуального плана снижения уровня стресса при обучении

Со стороны студентов идёт индивидуальная работа в составлении своего плана личной программы повышении уровня эмоциональной саморегуляции.

#### Таблица распределения эффективности упражнений

	Наиболее эффективные упражнения	Менее эффективные, но рабочие
Важно		
Не очень важно		

Рассмотрим каждый квадрат по отдельности.

Важно – наиболее эффективные упражнения. В эту колонку стоит отнести упражнения, которые гарантированно помогают при любых ситуациях.

Важно – менее эффективно. В эту колонку стоит отнести менее эффективные упражнения, помогающие в определенных ситуациях.

Наиболее эффективные упражнения – не очень важные. В эту колонку стоит отнести упражнения, помогающие в ситуациях, когда самостоятельно совладать с саморегуляцией тяжело.

Менее эффективные упражнения – не очень важные. В эту колонку можно отнести упражнения, которые показывают нулевую эффективность или можно оставить эту колонку пустой.