

ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

К. В. ГАВРИЛОВА, Г. С. ДУЛИНА

*Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Чувашский государственный университет
имени И. Н. Ульянова», г. Чебоксары, Российская Федерация*

Рассматриваются результаты эмпирического исследования основных причин возникновения учебного стресса у студентов, его наиболее частые проявления и признаки, наиболее применяемые студентами способы снятия стресса.

В студенческой жизни достаточно часто могут встречаться стрессогенные ситуации, студенты могут испытывать стресс и нервно-психическое напряжение. Стресс может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что может ухудшить академическую успеваемость [2]. Особенно эта проблема актуальна, когда образ обучения и жизни кардинально меняется за считанные дни, как, например, в условиях распространения вируса – COVID-19.

Для студента вуза проблемами и трудностями в учебной деятельности, которые могут стать причинами возникновения стрессового состояния, могут быть: недостаток сна; несданные вовремя и незащищенные лабораторные работы; невыполненные или выполненные неправильно задания; большое количество пропусков по какому-либо предмету; недостаточно полные знания по дисциплине; плохая успеваемость по определенной дисциплине; перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка студента; отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе; плохие физические условия [1].

В условиях пандемии также увеличивается стрессовая нагрузка, связанная с такими факторами, как резкий, неожиданный переход на дистанционное обучение, непривычная форма обучения, использование неизвестных ранее студенту информационных платформ, большой объем заданий, нехватка времени, а также большая нагрузка на зрение [5].

Исследование учебного стресса было проведено среди 20 студентов 3-го курса в возрасте от 19 до 25 лет во время периода пандемии.

Для исследования было выбрано две методики:

– тест на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых [3];

– тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [4].

Полученные результаты по методике «Тест на учебный стресс», разработанный Ю. В. Щербатых, показали, что основными причинами возникнове-

ния стресса у студентов являются большая учебная нагрузка ($5,33 \pm 1,85$) и неумение правильно организовать свой режим дня ($4,43 \pm 2,56$). Меньше всего студентов волнует проблема совместного проживания с другими студентами, а также конфликт в группе ($1,86 \pm 1,8$).

Проявляется стресс в основном на психологическом уровне, в спешке, ощущении постоянной нехватки времени, в плохом настроении, наименьшее проявление стресса заключается в напряжении или дрожании мышц.

В ходе проведенного исследования выяснились наиболее типичные способы снятия стресса у студентов. Основными способами снятия стресса служат просмотр СМИ (100 %), перерыв в учебе (100 %), а также вкусная еда и прогулки на свежем воздухе (90 %). Доля опрошенных, которые используют такие методы, как употребление алкогольных, табачных и наркотических изделий, равна нулю.

Основными признаками проявления стресса у данной выборки послужило учащенное сердцебиение ($3,81 \pm 1,97$) и скованность, дрожание мышц ($3,43 \pm 2,44$). Меньше всего стресс проявляется сухостью во рту ($2,29 \pm 1,76$).

При проведении теста, определяющего уровень самооценки стрессоустойчивости, средний показатель стрессоустойчивости составил 15,6 из 40 возможных баллов, что соответствует удовлетворительной оценке показателя самооценки стрессоустойчивости студентов, который означает адекватность восприятия своей стрессоустойчивости и уровень стрессоустойчивости студентов в группе.

Результаты корреляционного анализа показали наличие статистически значимых положительных и отрицательных корреляционных взаимосвязей.

Между такой причиной стресса, как «большая учебная нагрузка», выявлена положительная взаимосвязь между проявлением стресса через «повышенная отвлекаемость» ($r = 0,57$; $p < 0,01$); «плохое настроение» ($r = 0,57$; $p < 0,01$); «потеря уверенности» ($r = 0,56$; $p < 0,01$); «плохой сон» ($r = 0,5$; $p < 0,05$); «нарушение социальных контактов» ($r = 0,59$; $p < 0,01$). То есть можно сказать, что учебная нагрузка увеличивается как за счет внутриличностных, так и внешних факторов.

Выявлены значимые связи между причиной стресса «страх перед будущим» и такими шкалами, как «повышенная отвлекаемость» ($r = 0,69$; $p < 0,01$); «раздражительность» ($r = 0,54$; $p < 0,05$); «плохое настроение» ($r = 0,53$; $p < 0,05$); «потеря уверенности» ($r = 0,7$; $p < 0,01$); «нарушение социальных контактов» ($r = 0,56$; $p < 0,01$).

Между шкалами «Неумение организовывать свой рабочий день» со шкалами «страх, тревога» ($r = 0,53$; $p < 0,05$); «скованность, дрожание мышц» ($r = 0,67$; $p < 0,01$).

Между причиной стресса «Стеснительность, застенчивость» выявлены положительные взаимосвязи со шкалами «раздражительность» ($r = 0,52$; $p < 0,05$); «плохое настроение» ($r = 0,55$; $p < 0,05$); «страх, тревога» ($r = 0,67$; $p < 0,01$).

Такая причина стресса, как «строгие преподаватели» коррелирует со шкалами «повышенная отвлекаемость» ($r = 0,57$; $p < 0,01$); «плохое настроение» ($r = 0,57$; $p < 0,01$); «потеря уверенности» ($r = 0,56$; $p < 0,01$); «плохой сон» ($r = 0,50$; $p < 0,05$); «нарушение социальных контактов» ($r = 0,59$; $p < 0,01$); «хобби» ($r = -0,65$; $p < 0,01$)

Таким образом, проблема стресса в образовательном пространстве сложна и многогранна. Стресс в студенческой деятельности, а особенно в период пандемии, представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в вузе, ситуацией в обществе, оказывающие воздействие на самочувствие и психические или соматические функции. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Эта задача может решаться как силами самих студентов, так и их кураторов, психологической службы вуза. Поэтому необходимо комплексно подходить к проблеме стресса в студенческой среде. Возможно, пути ее решения кроются во внедрении в учебный процесс обучения основам здорового образа жизни, тренинговых курсов, здоровьесберегающих технологий. В помощь студенту следует проводить тренинги по time-менеджменту и тренинги на повышение уверенности, проводить обучение будущих специалистов методам психологической релаксации и саморегуляции.

Список литературы

1 Андреева, Д. А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д. А. Андреева // Человек и общество: Уч. записки XIII. – Л. : ЛГУ, 1973.

2 Китаев-Смык, Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.

3 Тригранян, Р. А. Стресс и его значение для организма / Р. А. Тригранян. – М. : Наука, 1988. – 176 с.

4 Тест на учебный стресс Ю. В. Щербатых [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://medlec.org/lek2-108011.html>. – Дата доступа : 25.01.2021.

5 Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://psy.wikireading.ru/7702>. – Дата доступа : 25.01.2021.

K. V. GAVRILOVA, G. S. DULINA

Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Chuvash State University named after I. N. Ulyanov», Cheboksary, Russian Federation

RESEARCH OF THE SPECIFICITY OF EDUCATIONAL STRESS IN STUDENTS TRAINING DURING THE COVID-19 PANDEMIC

The results of an empirical study of the main causes of stress in school students, its most common manifestations and symptoms, the most used way to relieve stress of students are considered in the article.

Получено 01.02.2021