

Специфика учебного стресса у студентов в условиях распространения пандемии - COVID-19

Научный руководитель – Захарова Анна Николаевна

Гаврилова Кристина Вячеславовна

Студент (специалист)

Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, Чебоксары, Россия

E-mail: Krilova0416@mail.ru

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 следующие: недостаток сна; несданные во время и незащищенные лабораторные работы; не выполненные 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. Негативное влияние на успеваемость и уровень получаемых знаний могут оказать такие факторы как непривычная форма обучения, использование неизвестных ранее студенту информационных платформ, большой объём заданий, нехватка времени, а также большая нагрузка на зрение [3].

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

Для исследования было выбрано 2 методики:

- 1) Тест на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых [4].
- 2) Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [5].

Полученные результаты по методике «Тест на учебный стресс», разработанный Ю.В. Щербатых показали, что основными причинами возникновения 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%) и 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 данной выборки послужило учащенное сердцебиение ($3.81 \pm 1,97$) и скованность, дрожание мышц ($3.43 \pm 2,44$). Меньше всего проявляется стресс - 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» ($r=0,67$; $p<0,01$)

А также 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 и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические или соматические функции. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это 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.

Источники и литература

- 1) 1. Андреева Д.А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество: Уч. записки XIII. - Л.: ЛГУ, 1973 2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983, 368 с 3. Тригранян Р.А. Стресс и его значение для организма (отв. ред. навст. предисл. О.Г. Газенко. - М.: Наука, 1988-176с 4. Тест на учебный стресс Ю. В. Щербатых URL:<https://medlec.org/lek2-108011.html> 5. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона URL:<https://psy.wikireading.ru/7702>