

*Баст Е.И.*  
Петропавловск

## ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ ВУЗА

**Ключевые слова:** образовательный процесс вуза, стрессоустойчивость, информационные перегрузки, самоактуализация, гармоничное развитие, социальные роли, травмирующие факторы.

**Аннотация.** Подготовка конкурентоспособного специалиста, важной профессиональной характеристикой которого является стрессоустойчивость, является важным и необходимым условием модернизации системы образования. У современных студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, в настоящее время наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности. Студенты-первокурсники, попадая в новую среду, образовательную среду вуза, сталкиваясь с различного рода проблемными ситуациями, нуждаются в особой поддержке со стороны вуза, позволяющей поддерживать высокий уровень стрессоустойчивости. В статье представлены основные способы развития стрессоустойчивости студентов первого курса в условиях образовательной среды вуза.

*Bast E.I.*  
Petropavlovsk

## FEATURES MANIFESTATIONS OF STRESS FIRST-YEAR STUDENTS OF PEDAGOGICAL SPECIALTIES OF HIGH SCHOOL

**Keywords:** educational process, higher education, stress, coping with stress, information overload, self-actualization, social roles, traumatic factors.

**Summary.** Preparation of competitive specialist is an important and necessary result of the modernization of the education system. Competent, competitive specialist should be able to cope with stress. Today's students have high intellectual and emotional load in the learning process at the university. Currently, there is the negative dynamics of their relationship to educational activity. One reason for this situation is to reduce the level of stress in the educational activity. The students - freshmen face a different kind of problem situations. They need special support from the university, which allows to maintain a high level of stress. The article presents the basic methods of stress first-year students in the conditions of the educational environment of the university.

Стремительно развивающемуся современному обществу необходимы специалисты компетентные, стрессоустойчивые, гибкие, способные на быстрое

преодоление кризисов и реализацию себя как специалиста в будущей профессиональной деятельности. Однако условия современной жизни, предъявляющие

все больше требований к умению разрешать различного рода трудности и справляться со стрессовыми ситуациями, а также высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе весьма негативно воздействуют на психическое состояние студентов, особенно первокурсников, что вызывает острую необходимость развития у студентов-первокурсников такого важного качества, как стрессоустойчивость.

Период студенчества является критическим с точки зрения возрастной психологии, поскольку вхождение в новую социальную ситуацию развития приводят к трансформации прежних форм взаимодействия с окружающим миром, делает необходимым появление новой структуры личности. Данный возрастной этап характерен становлением и стабилизацией мировоззрения и овладения полным комплексом социальных ролей взрослого человека: гражданских, профессионально-трудовых [1: 74].

В образовательном процессе особенно острой представляется проблема информационных перегрузок, которая на сегодняшний день является неотъемлемой частью жизни современного человека, что оказывает весьма негативное влияние на жизнедеятельность человека в целом.

Кроме того, в вузе учебные нагрузки принципиальным образом отличаются от школьных нагрузок. Информационная насыщенность учебного процесса, большой процент аудиторных занятий на первом курсе, наличие особых форм организации учебной деятельности в вузе – все это повышает тревожность у первокурсников и существенно влияет на процесс адаптации, поэтому для многих студентов высокие требования учебного процесса нередко приобретают характер травмирующих факторов. Постоянное

умственное и психическое напряжение, а также нарушения труда, отдыха и питания часто приводят к срыву процесса адаптации и развитию заболеваний. Первый год обучения особенно важен с точки зрения адаптации студентов к обучению в вузе. Происходит процесс приведения основных параметров его социальных и личностных характеристик в соответствие к новым условиям вузовской среды [2: 62].

Стрессоустойчивость, так же как и другие личностные свойства, формируется в деятельности. Учебная деятельность, по мнению Выготского Л.С., является формой реализации способностей студента. Не менее важная функция учебной деятельности – социальная. Именно в учебной деятельности студент включается в систему учебных отношений, усваивает моральные ценности и социальные нормы, приобретает опыт межличностного общения, осуществляет попытки реализовать себя. Поэтому важна такая организация учебного процесса, которая наряду со снижением конфликтности учебной деятельности позволит решить и задачу развития стрессоустойчивости [3: 45].

Впервые феномен стресса и стрессоустойчивости был изучен канадским ученым Г. Селье. Понятие «стресс» им было определено как «совокупность неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов – стрессоров (физических или психологических), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма» [4: 15]. Стрессоустойчивость в современной психолого-педагогической науке в основном рассматривается с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность

(или успешность) деятельности. Так, например, в своей работе М.Л. Хуторная рассматривает стрессоустойчивость как «интегративное психологическое образование, включающее в себя личностный компонент, определяющий развитие когнитивной, мотивационной и эмоционально-регулятивной функции и поведенческий компонент, включающий актуализацию и применение антистрессовых стратегий [5: 54].

По мнению А.А. Андреевой, стрессоустойчивость студентов в учебной деятельности является комплексным свойством личности, которое характеризуется необходимой адаптацией студента к воздействию внешних и внутренних факторов в процессе учебной деятельности [6: 8].

Стрессоустойчивость, согласно Н.Е. Водопьяновой, это системная динамическая характеристика, определяющая способность человека противостоять стрессогенному воздействию или совладать со многими стрессорными ситуациями, активно преобразовывая их или приспосабливаясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности [7: 26].

Целесообразным является определять стрессоустойчивость как некое интегративное образование, раскрывающее сущность и содержание стрессоустойчивости по различным компонентам. Поэтому в данной статье следует опираться на более емкое и качественное определение стрессоустойчивости Л.А. Китаева-Смыка, который рассматривает стрессоустойчивость в качестве интегративного психологического образования, включающего в себя совокупность компонентов и позволяющее личности справляться со стрессовыми ситуациями без негативных последствий [8: 58].

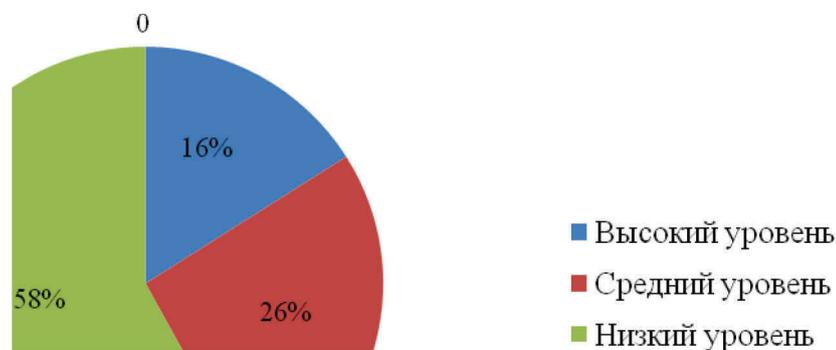
В структуре стрессоустойчивости

личности выделяются эмоционально-волевой, мотивационный, коммуникативный, поведенческий компоненты. Причем следует отметить, что все компоненты находятся в определенной взаимосвязи, то есть возможна компенсация слабой выраженности одних за счет большей развитости других.

В данном исследовании практический интерес представляет изучение проявления стрессоустойчивости у студентов-первокурсников педагогических специальностей вуза. Для проведения эмпирического пилотажного исследования была определена следующая цель: изучить особенности проявления стрессоустойчивости у студентов-первокурсников педагогических специальностей вуза. В настоящем исследовании приняли участие 31 студент 1 курса музыкально-педагогического факультета СКГУ им. М. Козыбаева. Метод, который был нами применен – тестирование, методика - Бостонский тест на стрессоустойчивость. В ходе исследования были получены следующие результаты: 16% респондентов обладают высоким, 26% - средним и более 58% низким уровнем стрессоустойчивости (рис. 1). В целом, большинство испытуемых склонны к переживанию состояния стресса, характерно отсутствие навыков эффективного преодоления различных стрессовых ситуаций, данным студентам свойственна неспособность качественно адаптироваться к новым условиям окружающей действительности. Такие респонденты не выносят постоянной тревоги, и чаще всего их выбор в стрессовой ситуации обусловлен не выбором будущего (неизвестности), а выбором прошлого (неизменности). Поэтому, за счет не выраженного стойкого совладания у них наиболее часто возникает состояние внутреннего напряжения. Можно конкретизировать этот ре-

зультат как стремление таких первокурсников не к успеху, а к избеганию неудач в ситуациях обучения в вузе. Лишь небольшая часть выборки испытуемых (16% с высоким и 26% – со средним уровнями стрессоустойчивости) способны

переносить негативные воздействия извне и совладать со многими стрессорными ситуациями, активно преобразовывая их или приспособляясь к ним без ущерба для своего здоровья и качества выполняемой деятельности.



**Рис. 1**

Процентное соотношение уровней стрессоустойчивости среди студентов 1 курса музыкально-педагогического факультета СКГУ им. М. Козыбаева, (n=31)

Анализ литературы и результаты эмпирического исследования свидетельствуют о том, что для студентов первокурсников педагогических специальностей вуза необходимо создать и внедрить систему мер по психолого-педагогическому сопровождению первокурсников на этапе адаптации их к условиям обучения в вузе. В качестве системы мер по развитию стрессоустойчивости у студентов-первокурсников педагогических специальностей вуза можно предложить следующие: проведение социально-психологических тренингов (коммуникативный тренинг, тренинг личностного роста и деловых качеств), обучение навыкам аутогенной тренировки и способам релаксации; активное использование

совокупности интерактивных методов: дискуссионные (например, диалог, аквариум, форум-обсуждение, круглый стол), игровые (например, дидактические ролевые игры), обучение навыкам развития санногенного (позитивного), критического мышления.

Таким образом, для образовательной среды вуза особо важной становится задача по оптимизации учебного процесса студентов первого курса вуза, в том числе и осуществлении особых мер по развитию высокого уровня стрессоустойчивости. Развитие стрессоустойчивости является залогом психического здоровья людей и непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе.

**Библиографический список**

1. Буланова-Топоркова, М.В. Педагогика и психология высшей школы : учебное пособие / М.В. Буланова-Топоркова. – Ростов н/Д : Феникс, 2002. – 544 с.
2. Панченко, Л.Л. Адаптация к вузу, стресс и здоровье студентов и курсантов / Л.Л. Панченко // Воспитание учащейся молодежи. – Владивосток : Изд-во Дальневосточного ун-та, 2002. – 278 с.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность / А.Н. Леонтьев. – М. : Смысл, Академия, 2004. – 352 с.
4. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 2002. – 225 с.
5. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний : дис. ... канд. психол. наук / М.Л. Хуторная. – Тамбов, 2007. – 163 с.
6. Андреева, А.А. Стрессоустойчивости как фактора развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : дисс. ... канд. психол. наук. / А.А. Андреева. – Тамбов, 2009. – 219 с.
7. Водопьянова, Н.Е. Психодиагностика стресса : учеб. пособие / Н.Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 330 с.
8. Китаев-Смык, Л.А. Психология стресса. – М. : Наука, 2003. – 367 с.

Статью рекомендует канд. социол. наук, доцент Харченко В.С.