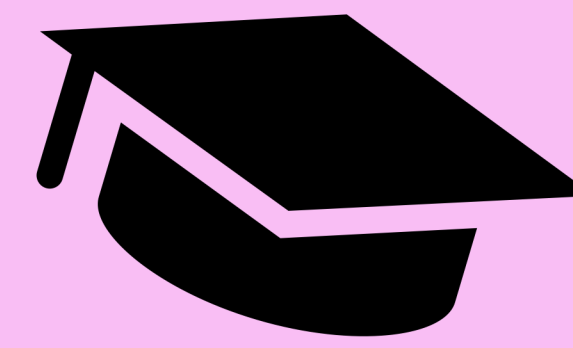


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ



Актуальность проблемы исследования. Студенческая жизнь начинается с первого курса. И потому успешная, эффективная, оптимальная адаптация первокурсников к жизни и к учёбе в учебном заведении - залог дальнейшего развития каждого студента как человека, будущего специалиста, и, безусловно, некая гарантия психологической безопасности студентов.

Адаптация к новым условиям обучения - это сложный, многофакторный процесс включения студента в новую педагогическую систему, а для многих и в новые условия жизнедеятельности. Процесс адаптации в новом для студентов учебном заведении - явление сложное и многогранное, требующее активной позиции, как со стороны преподавателя, так и со стороны студента.

Объект исследования: обучающиеся группы ЮСП-211 Сибирского университета потребительской кооперации

Предмет исследования: психологические особенности учебного стресса студентов.

Цель: выявление и профилактика экзаменационного стресса среди студентов группы ЮСП-211

Задачи:

1. Определить сущность понятия «стресс»;
2. Выделить причины возникновения стресса;
3. Изучить способы профилактики и пути преодоления стрессовых ситуаций.

Гипотеза: можно предположить, что у студентов в процессе обучения в учебном заведении большая учебная нагрузка перед и во время экзаменов является одной из главных причин возникновения стресса

Таблица 1 – Сводные данные по методике «Подверженность экзаменационному стрессу»

Уровень выраженности экзаменационного стресса	Девушки (%, чел)	Юноши (%, чел)
Низкий уровень	15%, 5 чел.	11%, 3 чел.
Средний уровень	72%, 12 чел.	67%, 10 чел.
Высокий уровень	13%, 3 чел.	22%, 7 л.

Выводы

1. Стресс-состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку;
2. Проводимое нами исследование ставило перед собой целью исследовать стрессовое состояние студентов в процессе обучения. В результате нашего исследования мы выяснили, что экзаменационному стрессу учащиеся подвержены не в одинаковой степени. В частности, большая выраженность стрессовых симптомов обнаружена среди девушек. Основными причинами стресса у студентов являются большие учебные нагрузки, которые возникают из-за большого количества заданий по разным учебным дисциплинам. Все это приводит к спешке и постоянной нехватке времени.
3. Студентам необходимо восстанавливать силы крепким сном, прогулкой на свежем воздухе и общением с друзьями, близкими людьми.

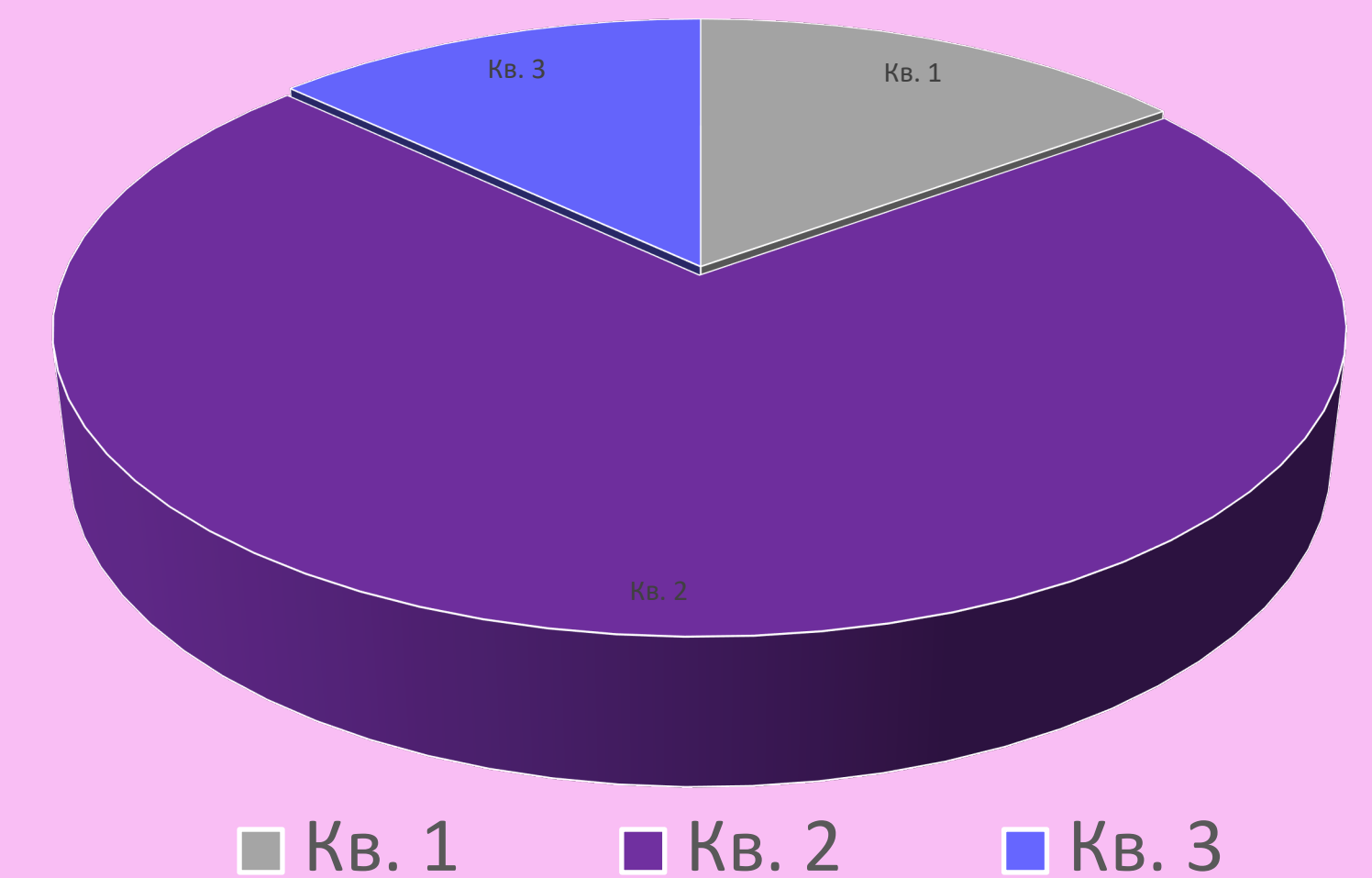


Рисунок 1. Изменение уровня тревожности у девушек в период экзаменационной сессии.

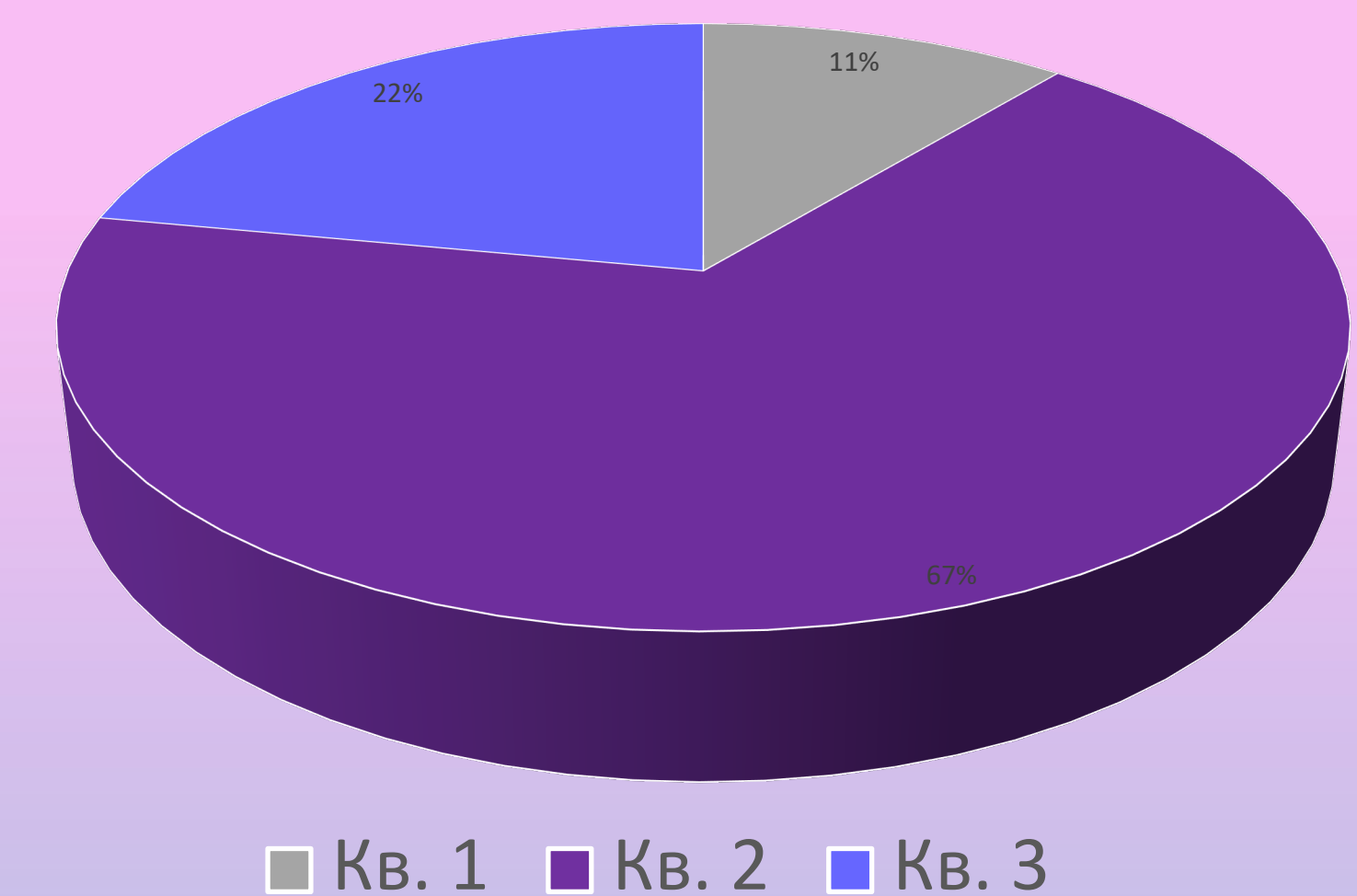


Рисунок 2. Изменение уровня тревожности у юношей в период экзаменационной сессии.

Примечание: * - исследование проводилось за 2 месяца до экзаменационной сессии; ** - за 1 день до экзамена.