

5 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

МРНТИ 15.81.70
УДК 159.9.072.432

Г.Е. САРИНОВА,*¹

магистр психологии, сениор-лектор.

*e-mail: g.sarinova@turan-edu.kz

В.О. ПОПОВ,¹

магистр психологии, сениор-лектор.

e-mail: v.popov@turan-edu.kz

¹Университет «Туран», Алматы, Казахстан

ИЗУЧЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ КАЗАХСТАНСКИХ ВУЗОВ

Аннотация

Статья посвящена изучению особенностей проявления стресса у студентов казахстанских вузов. Исследованы факторы, вызывающие стресс у студентов, проявления экзаменационного стресса, а также приемы снятия стресса. Актуальность работы определяется спецификой периода, в который проводилась диагностика. Практическая значимость заключается в возможности использования полученных данных при составлении программ воспитательной работы со студентами, адаптации студентов первых курсов. В качестве диагностического инструмента использовалась методика «Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых». Были продиагностированы 55 студентов различных вузов г. Алматы (Казахстан). Установлены основные факторы, вызывающие стресс у студентов. Выделены основные физиологические проявления стресса студентов, наиболее выраженными среди которых являются учащенное сердцебиение и боли различной локализации. Проведен анализ предпочитаемых приемов снятия стресса у студентов.

Ключевые слова: вузы, стресс, факторы стресса, признаки стресса, снятие стресса.

Введение

В современном мире стресс является неотъемлемой частью жизнедеятельности практически каждого человека. Данный феномен стал изучаться особенно активно в последние десятилетия. Этот растущий интерес был вызван рядом обстоятельств: возникновением фундаментальных работ по данной тематике, повышением внимания к особенностям человеческой психики и во многом существенным ростом уровня стрессогенности в жизни людей во все более усложняющихся условиях бытия. Урбанизация, растущий темп жизни, информационно-техническая глобализация, динамизм социальных, экономических, политических сфер, ухудшение экологической обстановки, техногенные катастрофы и др. – все это ведет к непрерывному росту глобального, общемирового уровня стресса.

В 2020 г. мир столкнулся с новым вызовом – глобальным распространением коронавирусной инфекции COVID-19. Люди оказались в совершенно новых условиях существования: ограничения карантина и изоляции, ситуации неопределенности, продолжительный стресс, угрозы для здоровья своего и своих близких, страх и беспокойство за экономические последствия мирового кризиса. Согласно данным американского института общественного мнения Gallup, в 2020 г. общемировой уровень стресса достиг своего максимума за всю историю его измерения [1].

Кроме того, казахстанцы столкнулись с другими чрезвычайными геополитическими событиями в январе 2022 г., что также явилось сильнейшим стрессогенным фактором.

Растущее внимание к проблеме стресса обусловлено его влиянием на все сферы жизнедеятельности человека. Не является исключением и студенческая деятельность. Образовательный процесс в вузе подразумевает участие во множестве различных учебных и социальных активностей, студенты подвергаются нагрузкам интенсивного характера. При этом трудности, возникающие в процессе учебы, угрожают достижению поставленных жизненных и профессиональных планов и, как следствие, способствуют формированию стресса у учащихся, оказывая отрицательное воздействие как на их психологическое, так и на физиологическое состояние. Всевозрастающая стрессогенность студенческой деятельности, обусловленная условиями пандемии, наблюдается и в нашей стране. Исследование, проведенное среди студентов вузов в Казахстане, выявило, что пандемия COVID-19 значительно повлияла на самочувствие студентов. В данный период негативные чувства наблюдались у каждого пятого учащегося [2].

Анализ литературы по исследуемой теме показывает, что стресс, стрессоустойчивость и совладающее поведение активно изучались в психологии. Несмотря на наличие достаточно большого количества исследований, существуют аспекты вышеупомянутой проблематики, являющиеся недостаточно раскрытыми, в частности на экспериментальном уровне, в контексте студенческой жизнедеятельности, а также в кризисный период как для страны, так и для всего мира.

Целью статьи является изучение особенностей проявления стресса у студентов казахстанских вузов в 2022 г.

Практическая значимость исследования состоит в оценке современного состояния стресса у студентов с последующей возможностью использования полученных данных в психологическом сопровождении учебной деятельности.

Материалы и методы

В исследовании была использована методика «Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых».

Данная методика была разработана профессором Ю.В. Щербатых в 2006 г. Ее выбор обусловлен тем, что она позволяет определить основные стрессоры в учебном процессе, наиболее яркие проявления стресса и преобладающие методы, позволяющие студентам справляться со стрессом [3].

В исследовании приняли участие 55 студентов – представителей различных специальностей бакалавриата очной формы обучения нескольких университетов г. Алматы. Испытуемые обоих полов в возрасте от 18 до 23 лет: 38 девушек и 17 юношей. Исследование проводилось в феврале 2022 г.

Основные положения

Понятие «стресс» появилось в психологии в прошлом веке и с тех пор занимает в ней важное место. Термин «стресс» был позаимствован из технических наук, где он используется при обозначении внешней силы, воздействующей на объект и приводящей к его напряженности, то есть изменению в его структуре.

Широко известны работы Г. Селье и У. Кэннона, разработавших понятие стресса как общего адаптационного синдрома, однако именно в психологическом ключе понятие «стресс» стало рассматриваться в работах Р. Лазаруса, Р. Лонье и С. Фолкмана. Психические проявления общего адаптационного синдрома были определены учеными как психологический стресс. Р. Лазарусом была сформулирована когнитивная теория стресса. Исследования проблемы психологического стресса по большей степени основываются на данной теории.

Стресс является неотъемлемой частью студенческой жизни. В немалой степени это обусловлено возрастными особенностями данного периода. Ведь период обучения студентов в высшем учебном заведении совпадает с той фазой онтогенеза, «когда происходит адаптация молодого человека к самостоятельной взрослой жизни, связанной с принятием взвешенных решений, оценкой их последствий и осознанием личной ответственности за них» [4].

Студенческий возраст является одним из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющим дальнейший курс развития его будущего. И хотя этот возрастной период моло-

дые люди уже достигают оптимума развития своих когнитивных и физических способностей в ходе процесса обучения продолжается формирование личности молодых людей, растет их уровень осознанности, происходит процесс самоактуализации и профессионального самоопределения. Переход от одного возрастного периода к другому ведет к общей перестройке системы сознания, меняются приоритеты и ценностные ориентиры, появляются новые линии развития, необходимость освоения новых ролей и модификации старых. В связи с этим трудности переходного периода неизбежно способствуют возникновению стресса у студентов.

Студенческая деятельность имеет свою специфику. Учеба в вузе предъявляет значительные требования ко всем аспектам студенческой деятельности, как следствие, стресс является неизменным спутником жизни учащихся в вузе. Адаптация студентов-первокурсников к новому для них формату обучения, к большей по сравнению со школой самостоятельностью требует дополнительных усилий и навыков. Более того, в настоящее время имеет место тенденция интенсификации процесса обучения. К студентам предъявляется более широкий спектр требований относительно их знаний, навыков и умений, а также требуется их более высокий уровень. Современный учебный процесс постепенно отходит от стандарта классического образовательного процесса, эволюционируя в направлении инновационно-предпринимательского образования. Это означает включение в программу не только профильных и общеобразовательных дисциплин, но и дисциплин, необходимых для развития собственного бизнеса, частного предпринимательства. Современный учебный процесс в вузе осуществляется в условиях новой комплексной среды, включающей в себя и реальную, и виртуальную сферы. Вдобавок к этому пандемия COVID-19, имеющая место в последние годы, привела к значительным изменениям в сфере образования и способствовала появлению дополнительных проблем. Для студентов алматинских вузов события января 2022 г. явились сильным стрессогенным фактором, который усугубил дистресс пандемии. Все вышеперечисленные факторы, а также стресс учебного процесса остро переживаются студентами ввиду недостаточной информированности студентов в вопросах совладания со стрессом. Не существует системных программ, посредством которых бы студентам предоставляли знания о феномене стресса, его природе, негативном влиянии и эффективных способах преодоления.

Все эти трудности ставят под угрозу достижение намеченных жизненных и профессиональных целей студентов и, как следствие, приводят к риску формирования и сохранения на высоком уровне стресса у учащихся, оказывая тем самым отрицательное влияние на их как психологическое, так и физиологическое состояние. Стресс, испытываемый студентами, может негативно воздействовать на процесс и мотивацию к обучению, качество формирования необходимых знаний, умений, навыков, препятствуя академической успеваемости.

Возникновение стресса у студентов может быть обусловлено воздействием факторов, связанных с условиями, организацией, содержанием учебного процесса, влиянием его социальных, технологических особенностей. Например, среди них могут быть: большая учебная нагрузка, нехватка времени, нерегулярное питание, недостаток сна, невыполненные, выполненные не вовремя или неправильно задания, плохая успеваемость, отсутствие интереса к изучаемым дисциплинам, конфликтные ситуации, жизнь вдали от родителей, плохие условия жизни, личностные факторы, общая ситуация в стране и мире и др.

Обзор литературы

Особенности развития стресса и стрессоустойчивости студентов раскрываются в трудах А.А. Андреевой, Б.А. Вяткина, А.Н. Глушко, О.В. Лозгачёвой, А.Ю. Маленовой, А.О. Прохорова, А.А. Реана, Ю.Е. Сосновикова, Т.В. Середы, М.Л. Тыщковой, М.Л. Хуторной, Е.Г. Щукиной и др.

Например, согласно исследованию Г.Н. Котовой в последние годы значительно выросла доля учебных стрессов, связанных с неудовлетворенностью студентов выбранной специальностью, возросло количество хронических стрессов, увеличилось влияние психологического климата коллектива на здоровье молодых людей. Факторы материального обеспечения обучения и психосоциального благополучия стали играть более существенную роль [5].

Е.А. Андреева и С.А. Соловьева считают необходимой целенаправленную психокоррекционную работу со студентами, направленную на развитие их стрессоустойчивости, а также принятие во внимание особенностей развития учебного стресса при организации экзаменационной сессии [6].

Исследования в области студенческого стресса продолжились и в период пандемии. В качестве примеров можно привести исследования Mathilde M. Husky; Viviane Kovess-Masfety; Joel D. Swendsen, которые изучали проявление стресса и тревожности у студентов университета во Франции во время обязательной изоляции из-за COVID-19. В исследовании принял участие 291 студент летом 2020 г. В результате выяснилось, что у двух третей студентов выросла тревожность. Те из студентов, кто не переехал, были более подвержены стрессу, чем те, которым удалось вернуться домой на период карантина [7].

Применительно к успешности в обучении в период пандемии (на примере школьного периода) изучали факторы риска и пути их снижения Т.Н. Тихомирова, С.Б. Малых [8].

Из новейших исследований приведем пример работы Бушма Т.В., Зуйковой Е.Г., Волковой Л.М., Митенковой Л.В., посвященной тому, как студенты разных специальностей преодолевают стресс. Авторы также изучали влияние различных студенческих стресс-факторов, среди которых наибольший балл набрали плохие отметки, конфликтные ситуация с преподавателями и однокурсниками и нехватка времени [9].

Очень значимым считаем работы, обращенные к вопросам современного инклюзивного образования в вузах. Беленкова Л.Ю., Ананикова В.В., Барышева Т.Н. провели эмпирическое исследование, направленное на изучение того, как стресс проявляется у студентов инклюзивного вуза. Авторы пришли к выводу о том, что негативное влияние стресса в большей мере зависит от индивидуальных особенностей студентов, в частности от наличия затяжного нервно-психического напряжения [10].

Результаты и обсуждение

В рамках данного исследования мы изучили особенности стресса испытуемых – студентов вузов. На основании данных, полученных в результате использования методики «Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых», были определены основные факторы, вызывающие стресс у испытуемых. Результаты отражены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Основные стресс-факторы в студенческой жизнедеятельности

На рисунке 1 представлены средние значения баллов в разбивке по факторам. Как видно, полученные средние значения располагаются в диапазоне от 2,7 до 6,3 балла. Основная масса значений при этом находится в среднем диапазоне. Наиболее выраженными факторами, приносящими стресс в жизнь студентов, являются страх перед будущим (6,3 балла) и неумение правильно распоряжаться ограниченными финансовыми средствами (6,1 балла). Данные результаты являются ожидаемыми в современных условиях. Пандемия и другие события мирового масштаба внесли еще больше неопределенности в социально-экономическую и политическую сферы общества. Студенты же, как одна из уязвимых социальных категорий, в феврале 2022 г. довольно остро испытывали страх перед будущим. Также высокие баллы получили факторы «нежелание учиться/разочарование в профессии» (5,8 балла), а также «нерегулярное питание» (5,7 балла). Помощь выпускникам школ в выборе профессии, возможность сделать этот выбор самостоятельно и осознанно будут способствовать снижению этого стрессора уже в студенческой жизни. Наименьший стресс в учебном процессе вызывает отсутствие учебников (2,7 балла). Данный факт также является ожидаемым, учитывая широкую доступность информационных и учебных материалов в электронном виде в современных условиях. Среди иных факторов, оказывающих влияние на картину стресса, респонденты отметили проблемы со здоровьем.

На рисунке 2 представлены физиологические проявления экзаменационного стресса студентов в средних баллах. Максимальное значение проявления признака соответствует 10 баллам.

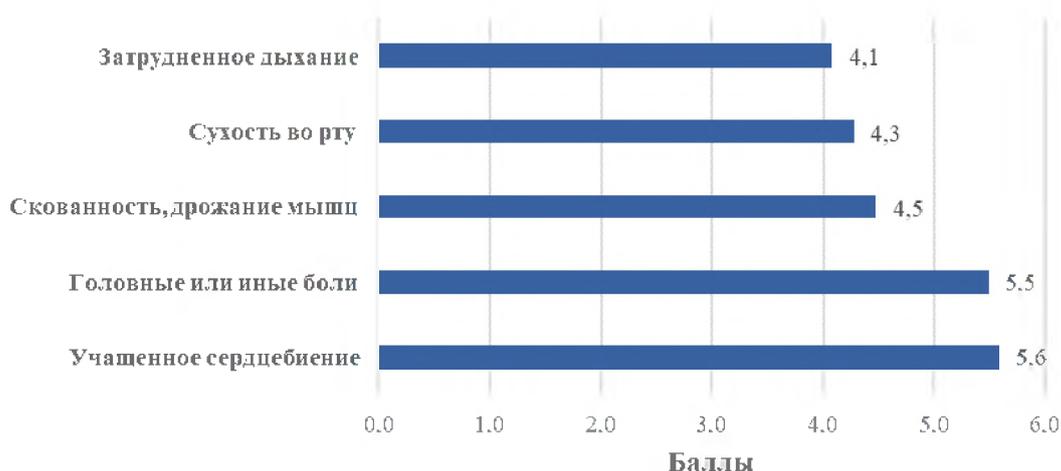


Рисунок 2 – Основные проявления экзаменационного стресса у студентов

Как видно, результаты студентов преимущественно располагаются в среднем диапазоне и варьируют от 4,1 до 5,6 балла. Наиболее выраженными симптомами экзаменационного стресса являются учащенное сердцебиение (5,6 балла) и боли различной локализации (5,5 балла). К менее выраженным признакам относятся такие проявления, как напряжение и дрожание мышц (4,5 балла), сухость во рту (4,3 балла) и нарушение свободы дыхания (4,1 балла). В целом соматические проявления по оценке опрошенных находятся на среднем и ниже среднего уровня. Среди других отмеченных студентами характерных физиологических признаков стресса – головокружение, покраснение кожных поверхностей, потливость, рвотный рефлекс, снижение концентрации внимания и др. Эти вегетативные проявления экзаменационного стресса необходимо учитывать как значимые индикаторы для снижения дискомфорта и повышения эффективности экзаменационных сессий.

Далее представим результаты изучения приемов снятия стресса у студентов (рисунок 3, стр. 74).

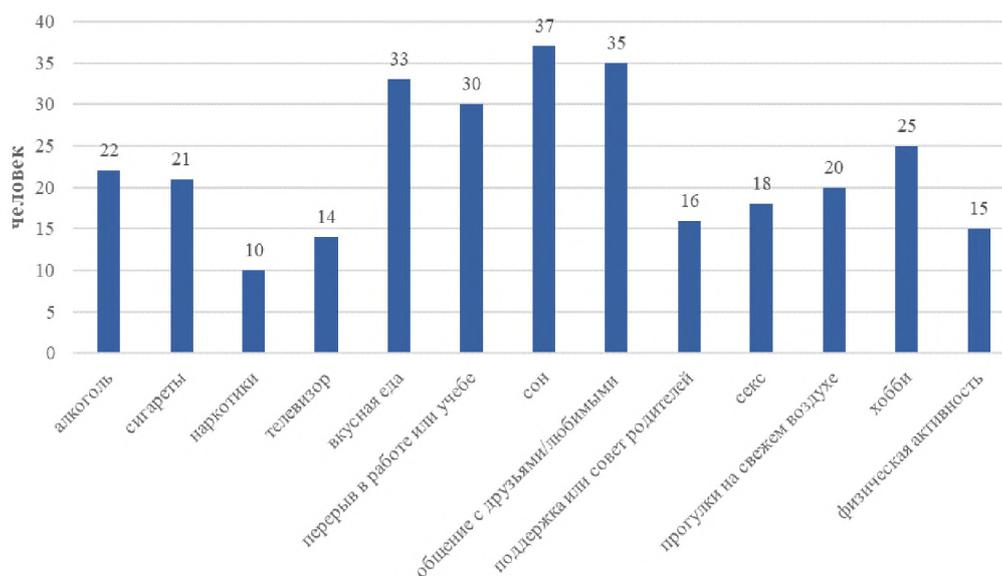


Рисунок 3 – Приемы снятия стресса студентов

Среди приемов снятия стресса, практикуемых студентами, наиболее популярным является сон. Его выбрали 37 человек из 55, то есть 67%. Другие широко применяемые способы включают в себя общение с друзьями или любимым человеком – 35 человек (64%), вкусная еда – 33 учащихся (60%) и перерыв в учебе – 30 студентов (55%). Как видно, основные методы борьбы со стрессом, такие как сон, общение с близкими и друзьями, отдых, являются конструктивными. Почти половина учащихся – 25 человек (45%) – для снятия стресса занимается хобби. Тревожным проявлением является использование студентами нездоровых способов совладания со стрессом. Среди 55 опрошенных 22 человека, то есть 40%, употребляют алкоголь, а 21 (38%) курят сигареты. Большинство из них – 14 человек используют и тот, и другой способы одновременно, то есть наблюдается тенденция к совместному использованию алкоголя и сигарет в стрессовых условиях. Менее половины опрошенных студентов используют для снятия стрессовых состояний прогулки на свежем воздухе – 20 чел. (36%), секс – 18 чел. (33%), обращаются за поддержкой или советом к родителям – 16 чел. (29%), занимаются спортом – 15 чел. (27%), отвлекаются на просмотр телевизора – 14 чел. (25%). Наименее используемым способом совладания со стрессом, к которому, однако, прибегает почти пятая часть выборки – 10 человек (18%), является употребление наркотических веществ. При этом 7 человек из 10 использовали данный способ в совокупности с алкоголем и сигаретами. Таким образом, можно сделать вывод, что большинство респондентов выбирают конструктивные способы справиться со стрессом, при этом среди них есть определенная категория студентов – от 18% до 40%, которые используют деструктивные, вредные для своего здоровья способы снятия напряжения, такие как алкоголь, курение и наркотики. Именно для этой категории студентов, которые пока не умеют конструктивно справиться со стрессом, проведение программ по формированию навыков управления стрессом является наиболее актуальным и первоочередным.

Заключение

В результате проведенного исследования можно сделать несколько выводов.

Установлены основные факторы, вызывающие стресс у студентов. Наиболее сильными стрессорами, приносящими стресс в жизнь студентов в феврале 2022 г., являются страх перед будущим и неумение правильно распоряжаться ограниченными финансовыми средствами. Кроме того, высокий балл получили факторы, связанные с разочарованием в выбранной профессии и нежеланием учиться. Актуальность консультационной помощи выпускникам школ в выборе профессии сложно переоценить.

В современном мире насчитывается более 40 000 профессий, при осознанном и самостоятельном выборе профессии студенты будут в меньшей мере испытывать стресс, связанный с разочарованием в выбранной профессии и нежеланием учиться. Выделены основные физиологические проявления стресса студентов, наиболее выраженными среди которых являются учащенное сердцебиение и боли различной локализации.

Преподаватели университета должны быть готовы к соматическому проявлению стресса у своих студентов при проведении экзаменов, а также знать основные правила поведения при подобных проявлениях. Проведен анализ приемов снятия стресса у студентов и выделены предпочитаемые способы совладания со стрессом, а также деструктивные способы, которые могут быть использованы студентами.

Полученные результаты можно использовать при разработке программ адаптации для студентов первых курсов, при составлении программ воспитательной работы со студентами, подготовке тренингов по стресс-менеджменту.

ЛИТЕРАТУРА

1 Kelly J. Global Emotions Survey Shows Record High Levels Of People Feeling Stressed, Sad, Angry And Worried // Forbes: электрон. журн. 2021. URL: <https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2021/07/31/global-emotions-survey-shows-record-high-levels-of-people-feeling-stressed-sad-angry-and-worried/?sh=3d2d40ab6963> (дата обращения: 21.11.22)

2 Ашилова М., Бегалинов А., Бегалинова К. Страх, агрессия, апатия: молодые казахстанцы плохо переносят пандемию // Forbes Kazakhstan: электрон. журн. 2021. URL: https://forbes.kz/process/education/strah_agressiya_apatiya_molodyie_lyudi_ploho_perenosyat_pandemiyu/ (дата обращения: 21.11.22)

3 Сабирова Р.Ш., Умуркулова М.М. Специфические особенности академического стресса студентов и их учет в учебном процессе // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия: Педагогические науки. – Алматы, 2019. – № 4(64). – С. 158–164.

4 Новгородцева И.В., Мусихина С.Е., Пьянкова В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления // Медицинские новости. – 2015. – № 8(251). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnyy-stress-u-studentov-medikov-prichiny-i-proyavleniya-1> (дата обращения: 21.11.2022)

5 Котова Г.Н. Социально-гигиенический мониторинг влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде // Фундаментальные исследования. – 2014. – № 7–4. – С. 728–731.

6 Андреева Е.А., Соловьева С.А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – № 1(14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-stressa-u-studentov-vo-vremya-sdachi-ekzamenatsionnoy-sessii> (дата обращения: 21.11.2022)

7 Mathilde M. Husky, Viviane Kovess-Masfety, Joel D. Swendsen. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. 2020. URL: <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.cityu.edu.hk/science/article/pii/S0010440X2030033X> (дата обращения: 21.11.2022)

8 Тихомирова Т.Н., Малых С.Б. Успешность в школьном обучении: факторы риска и пути их снижения в сложных эпидемиологических условиях // Психологическое сопровождение пандемии COVID-19 / под ред. Ю.П. Зинченко. – Москва: Издательство Московского университета, 2021.

9 Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М., Митенкова Л.В. Преодоление учебного стресса студентами разных профилей обучения // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. – 2019. – № 2.

10 Беленкова Л.Ю., Ананикова В.В., Барышева Т.Н. Проявление стресса у студентов инклюзивного вуза // Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – № 76–1.

REFERENCES

1 Kelly J. (2021) Global Emotions Survey Shows Record High Levels Of People Feeling Stressed, Sad, Angry And Worried // Forbes: jelektron. zhurn. 2021. URL: <https://www.forbes.com/sites/jackkelly/2021/07/31/global-emotions-survey-shows-record-high-levels-of-people-feeling-stressed-sad-angry-and-worried/?sh=3d2d40ab6963> (data obrashhenija: 21.11.22) (In English)

2 Ashilova M., Begalinov A., Begalinova K. (2021) Strah, agressiya, apatiya: molodye kazahstancy ploho perenosyat pandemiju // Forbes Kazakhstan: jelektron. zhurn. 2021. URL: https://forbes.kz/process/education/strah_agressiya_apatiya_molodyie_lyudi_ploho_perenosyat_pandemiyu/ (data obrashheniya: 21.11.22) (In Russian).

3 Sabirova R.Sh., Umurkulova M.M. (2019) Specificheskie osobennosti akademicheskogo stressa studentov i ih ucheta v uchebnom processe // Vestnik KazNPU im. Abaja. Seriya: Pedagogicheskie nauki. Almaty, 2019. No. 4(64). P. 158–164. (In Russian).

4 Novgorodceva I.V., Musihina S.E., P'jankova V.O. (2015) Uchebnyj stress u studentov-medikov: prichiny i proyavleniya // Medicinskie novosti. 2015. No. 8(251). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/uchebnyj-stress-u-studentov-medikov-prichiny-i-proyavleniya-1> (data obrashheniya: 21.11.2022) (In Russian).

5 Kotova G.N. (2014) Social'no-gigienicheskij monitoring vliyaniya stressogennykh faktorov na rasprostranennost' uchebnykh stressov v molodezhnoj srede // Fundamental'nye issledovaniya. 2014. No. 7–4. P. 728–731. (In Russian).

6 Andreeva E.A., Solov'eva S.A. (2016) Osobennosti proyavleniya stressa u studentov vo vremya sdachi jekzamenacionnoj sessii // ANI: pedagogika i psihologiya. 2016. No. 1(14). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-stressa-u-studentov-vo-vremya-sdachi-ekzamenatsionnoy-sessii> (data obrashheniya: 21.11.2022) (In Russian).

7 Mathilde M.Husky, Viviane Kovess-Masfety, Joel D.Swendsen (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. URL: <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.cityu.edu.hk/science/article/pii/S0010440X2030033X> (data obrashheniya: 21.11.2022) (In English).

8 Tihomirova T.N., Malyh S.B. (2021) Uspeshnost' v shkol'nom obuchenii: faktory riska i puti ih snizheniya v slozhnykh jepidemiologicheskikh usloviyakh // Psihologicheskoe soprovozhdenie pandemii COVID-19 / pod.red. Ju. P. Zinchenko. Moskva: Izdatel'stvo Moskovskogo universiteta. (In Russian).

9 Bushma T.V., Zujkova E.G., Volkova L.M., Mitenkova L.V. (2019) Preodolenie uchebnogo stressa studentami raznykh profilej obuchenija // Zdorov'e – osnova chelovecheskogo potentsiala: problemy i puti ih resheniya. 2019. No. 2. (In Russian).

10. Belenkova L.Ju., Ananikova V.V., Barysheva T.N. (2022) Projavlenie stressa u studentov inkluzivnogo vuza // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniya. 2022. No. 76–1. (In Russian).

Г.Е. САРИНОВА,*¹

психология магистрі, сениор-лектор.

*e-mail: g.sarinova@turan-edu.kz

В.О. ПОПОВ,¹

психология магистрі, сениор-лектор.

e-mail: v.popov@turan-edu.kz

¹«Тұран» университеті, Алматық., Қазақстан

ҚАЗАҚСТАНДЫҚ ЖОҒАРҒЫ ОҚУ ОРЫНДАРЫНЫҢ СТУДЕНТТЕРІНДЕГІ КҮЙЗЕЛІСТІҢ КӨРІНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІН ЗЕРТТЕУ

Аңдатпа

Мақала қазақстандық жоғарғы оқу орындарының студенттеріндегі күйзелістің көріну ерекшеліктерін зерттеуге арналған. Студенттердің күйзелісін тудыратын факторлар, емтихандық күйзелістің көріністері, сондай-ақ күйзелісті жеңілдету әдістері зерттелді. Жұмыстың өзектілігі диагностика жүргізілген кезеңнің ерекшелігімен анықталады. Тәжірибелік маңыздылығы – алынған мәліметтерді студенттермен тәрбие жұмысының бағдарламаларын дайындауда, бірінші курс студенттерін бейімдеуде пайдалану мүмкіндігімен сипатталады. Диагностикалық құрал ретінде «Ю.В. Щербатых тәрбиелік күйзеліс тест» әдісі қолданылды. Алматы қаласының (Қазақстан) әртүрлі университеттерінің 55 студентіне диагноз қойылды. Студенттер арасында күйзеліс тудыратын негізгі факторлар анықталды. Студенттердің күйзелістерінің негізгі физиологиялық көріністері анықталды, олардың ішінде ең көп тарағаны жүректің жылдам соғуы және әртүрлі локализациялық ауырсынулар. Студенттер арасында күйзелістен арылудың қолайлы әдістеріне талдау жасалды.

Тірек сөздер: ЖОО, күйзеліс, күйзеліс факторлары, күйзеліс белгілері, күйзелісті жеңілдету.

G.E. SARINOVA,*¹

Master of Psychology, Senior Lecturer.

*e-mail: g.sarinova@turau-edu.kz

V.O. POPOV,¹

e-mail: v.popov@turau-edu.kz

Master of Psychology, Senior Lecturer.

¹Turan University, Almaty, Kazakhstan

THE STUDY OF THE FEATURES OF THE MANIFESTATION OF STRESS IN STUDENTS OF KAZAKHSTANI UNIVERSITIES

Abstract

The publication is devoted to the study of the features of the manifestation of stress in students of Kazakhstan universities. The factors causing stress in students, manifestations of examination stress, as well as stress relief techniques have been studied. The relevance of the work is determined by the specifics of the period in which the diagnostics were carried out. The practical significance lies in the possibility of using the data obtained in the preparation of programs for educational work with students, adaptation of first-year students. As a diagnostic tool, the method "Test for educational stress by Yu.V. Shcherbatykh". 55 students from various universities in Almaty (Kazakhstan) were diagnosed. The main factors causing stress among students are established. The main physiological manifestations of students' stress are identified, the most pronounced among which are heart palpitations and pains of various localization. The analysis of the preferred methods of stress relief among students was carried out.

Key words: stress, stress factors, signs of stress, stress relief techniques, student stress.