

Дилёра Абдурашид кизи АБДУГАНИЕВА
Международная исламская академия
Узбекистана
студентка 4-курса

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И ЕГО ПРЕОДОЛЕНИЕ

ТАЛАБА МУҲИТИДА СТРЕСС НАМОЁН БЎЛИШИНИНГ ЎЗИГА ХОС ХУСУСИЯТЛАРИ ВА УНИ БАРТАРАФ ЭТИШ ЙЎЛЛАРИ

SPECIFIC FEATURES OF STRESS IN THE STUDENT ENVIRONMENT AND OVERCOMING IT

Аннотация. В этой статье обсуждаются такие понятия, как стресс, стрессоустойчивость, особенности проявления стресса в студенческой среде, факторы, которые его вызывают, стратегии совладения и концепции религиозного совладения. Также анализируются исследования в области изучения стресса, способы повышения устойчивости студентов высших учебных заведений к стрессу и текущие направления исследований, методы, которые могут быть применены в этой области.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, адаптация личности, студенты, учебные нагрузки, копинг-стратегии, классификация, религиозный копинг.

Аннотация. Мазкур мақолада стресс, стрессга чидамлилик, талабалар муҳитида стресс намоён бўлишининг ўзига хос хусусиятлари, уни келтириб чиқарувчи омиллар, копинг стратегиялар ва диний копинг тушунчалари кўриб чиқилган. Шунингдек, стрессни ўрганиш соҳасидаги тадқиқотлар, олий ўқув юртлари талабаларининг стрессга чидамлилигини ошириш усуллари ва долзарб тадқиқот йўналишлари, бу соҳада қўлланиши мумкин бўлган методикалар таҳлил қилинган.

Калит сўзлар: стресс, стрессга чидамлилик, шахс адаптацияси, талабалар, ўқув юкларлари, копинг-стратегия, классификация, диний копинг.

Annotation. This article discusses concepts such as stress, resilience to stress, the characteristics of the manifestation of stress in the student environment, the

factors that cause it, coping strategies, and the concept of religious coping. It also analyzes research in the field of stress research, ways to increase the resilience of university students to stress and current research directions, methods that can be applied in this area.

Key words: stress, resistance to stress, human adaptation, students, teaching loads, coping strategies, classification, religious coping.

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время тема стресса все шире обсуждается во многих цивилизованных странах мира, так как все большее число исследований демонстрируют его пагубное воздействие на организм и сознание.

Постоянно меняющиеся условия жизни человека, динамичный образ жизни приводят к возникновению стрессовых ситуаций, тенденция к увеличению которых наблюдается в последнее время. Стрессовые состояния оказывают воздействие на все виды деятельности человека [7:47].

Проблема преодоления личностью стрессовых и критических ситуаций исследуется учеными в различных областях знания: биологии, медицине, психофизиологии, психологии, - и в настоящее время остается одной из наиболее актуальных в науке. Устойчивый интерес к данной проблеме обусловлен усилением негативного воздействия природных, экологических, социальных и других неблагоприятных условий на личность.

Сначала необходимо определить, что такое стресс?

Стресс это реакция организма на вызов. Хотя стресс часто воспринимается как нечто плохое, в некоторых отношениях он может быть хорошим. Правильный стресс может обострить ум и рефлексы. Это может помочь организму работать лучше или помочь вам избежать опасной ситуации.

Стресс вызывает физиологическую реакцию в вашем теле. Выделяются гормоны, что приводит к физическим проявлениям стресса. Они могут включать замедленное пищеварение, дрожь, туннельное зрение, учащенное дыхание и частоту сердечных сокращений, расширение зрачков и покраснение кожи. Этот процесс часто называют реакцией «бей или беги». Вот

как это звучит: наши тела готовы либо убежать от стрессора, либо остаться и бороться с ним.

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Учебная деятельность в вузе – один из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. Начиная с самого начала учебной деятельности стресс в той или иной степени постоянно преследует учащегося и является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 45 % всех заболеваний возникают вследствие стрессовых ситуаций.

Студенты университетов часто сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями и озабоченностями: первый контакт с университетом, свобода организации расписания, выбор степени магистра, очень избирательные области и т.д.

В студенческом возрасте ведущей деятельностью является учебная деятельность, которая сопровождается высоким уровнем стрессовых нагрузок. Общей предпосылкой возникновения стресса является значимость самой учебной ситуации и ее отдельных элементов. Причиной стресса у студентов – первокурсников могут стать большие перемены в жизни. Это наиболее трудный этап обучения в вузе. Именно на первом курсе студент приобретает новый статус, адаптируется к новым взаимоотношениям, новой среде, окружающим [6:437]. Учебная деятельность студентов связана с эмоциональными переживаниями, достижением поставленной цели и преодолением трудных ситуаций, особенно в период экзаменов. Уровень вузовской подготовки студентов к профессиональной деятельности часто зависит от особенностей их эмоциональной сферы, от умения во время экзаменационной сессии достигать успеха и демонстрировать хорошие результаты. Экзамен как стресс-фактор занимает одно из первых мест среди различных причин, вызывающих

психическое напряжение у студентов. Последствия экзаменационного стресса выходят за рамки ситуации сдачи экзамена и могут оказать негативное воздействие на переживание студента в пост экзаменационный период [5:37].

Именно экзаменационная сессия, по мнению К.В. Судакова, оказывает самое травмирующее воздействие на студентов. Загруженность обучающихся в период сессии, безусловно, особенно велика. Настроение студента, его самочувствие, психика и психоэмоциональное состояние находятся в период экзаменационной сессии под влиянием зачетов и экзаменов.

Стресс, с которым студенты сталкиваются в своей учебной деятельности, связан, прежде всего, с учебной нагрузкой, с особенностями учебного процесса в высшем учебном заведении. Тем самым стресс влияет непосредственно на психические и соматические функции, на самочувствие студентов. Негативное влияние стресса на организм человека свидетельствует о необходимости управления стрессовыми состояниями. Многие люди знают, как преодолеть стрессовую ситуацию. Однако антистрессовые методы не всегда применяются человеком обоснованно, зачастую спонтанно, что в результате дает низкую эффективность. Для студентов вуза стресс может быть обусловлен неблагоприятными факторами, приводящими к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма. Загруженность студентов в период сессии, безусловно, особенно велика. Интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. У некоторых студентов процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у невротических расстройств.

По данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов. Изучение особенностей проявления стресса у студентов, принимающее особую актуальность в период сессии, позволило предположить, что учебный стресс студентов в пред- и после-экзаменационный период имеет специфику проявления, которая определяется степенью выраженности их показателей.

Стрессоустойчивость представляет собой сложную системную характеристику человека, которая отражает его способность успешно осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях. Согласно Б.Х. Варданяну, стрессоустойчивость можно определить как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [4:194].

Как считает А.Л. Церковский, в настоящее время менее освещена в научных публикациях, чем проблема стресса [11:14]. Несмотря на это, в последнее время все больше внимание ученых уделяется разработке и исследованиям различных методик повышения стрессоустойчивости. Большинство проводимых исследований методов повышения стрессоустойчивости посвящено изучению работающего населения и вопросам профессионального стресса. Однако, по мнению А.А. Андреевой, исследования в области повышения стрессоустойчивости студентов не менее актуальны, так как уровень стрессоустойчивости связан с успешностью учебной деятельности студентов и их отношением к процессу обучения и, как следствие, влияет на подготовку конкурентно способных и профессиональных работников.

Избавиться от стресса достаточно сложно, поэтому важно научиться управлять стрессом, более эффективно справляться со стрессовыми ситуациями и снимать накопившееся напряжение. Процесс управления стрессом включает в себя три главных направления: профилактика стрессогенных факторов, -

уменьшение напряжения от неизбежных стрессоров, - организация системы преодоления их негативных последствий.

Изучение способов преодоления личностью трудных жизненных ситуаций привело к появлению нового направления исследований в психологии – исследованию совладающего поведения, или копинг-поведения (от англ. coping behavior), которая на сегодняшний день активно развивается как за рубежом, так и в отечественных исследованиях [7:30].

Есть множество видов методик, которые направлены на повышение стрессоустойчивости студентов. Так, например, копинг-тест Лазаруса «Способы совладающего поведения», направлен на определение способов преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви и т.д. По этому тесту преодоление трудностей возможно с помощью 8 стилей поведения:

1. Конфронтация;
2. Дистанцирование;
3. Самоконтроль;
4. Поиск социальной поддержки;
5. Принятие ответственности;
6. Бегство-избегание;
7. Планирование решения проблемы;
8. Положительная переоценка.

Современная социальная психология всё больше внимания уделяет стратегиям поведения в конфликтных, стрессовых, вызывающих тревогу ситуациях. В первую очередь оно обусловлено тем, что человек неразрывно связан с социальными условиями; практически все сталкиваются с кризисными ситуациями и вырабатывают определенную стратегию для ее преодоления. Интерес к таким стратегиям проявился относительно недавно. Несмотря на это, в отношении копинг-стратегий уже сформировался научный подход. Для систематизации имеющихся на данный момент подходов, уже прилагаются усилия по классификации самих классификаций. При этом, большинство исследователей не упоминают религиозный копинг как отдельную стратегию совладения с трудными жизненными ситуациями.

Религиозный копинг — обращение к религии при переживании жизненных трудностей, поиск социальной поддержки в группе единовѣрцев. Данный тип совладения включает в себя внутреннее (при помощи собственной системы ценностей, убеждений, намерений и действий), горизонтальное (в основе — связь между людьми благодаря их общей идентичности в общине единовѣрцев) и вертикальное (осуществляемое за счет отношений между человеком и Творцом) совладение. Религиозный копинг — адаптивный вариант в когнитивной сфере (задействует формы мышления, направленные на оценку трудностей по сравнению с другими жизненными событиями).

Религиозная копинг-стратегия, может способствовать редукции депрессивных расстройств, особенно в пожилом возрасте. Австралийские исследователи показали, что вера и религиозные убеждения в совокупности с религиозным поведением благоприятно влияют на течение депрессии в пожилом возрасте; стоит отметить, что пожилые люди с физической немощью чаще обращаются к религии [3:16]. Исследования показали, что у истинно верующих людей ремиссия при депрессивном расстройстве наступает быстрее. У людей, больных депрессией, которые, согласно тестам, имеют более высокий балл по шкале истинной религиозности, ремиссии наступали быстрее, чем у лиц с более низкими баллами [2:536]. Согласно исследованиям, обращение к религиозному копингу учащается в случае тяжелой болезни или приближения к смерти [1:905]. Многие пожилые люди выбирают религию как копинг-стратегию в случае утраты близкого человека, которая, как правило, сопровождается переоценкой ценностей. В данном случае религия является источником утешения [9:95]. Доктор медицинских наук Ю. И. Полищук указал на значительный терапевтический потенциал религиозной веры, ее профилактическое и реабилитационное значение, и отметил важность религиозной стратегии совладения, при которой смирение, покорность и терпение «создают эффект духовно-психологической защиты, играют

«психоамортизационную роль» перед лицом психотравмирующих воздействий, событий» [10:63]. Смирнова Е. Т. указывает на обеспечение психотерапевтическими функциями религии переориентацию неудовлетворенных потребностей и чувств на религиозные объекты; это создает новое состояние с оптимизацией психического настроя.

Независимо от того, какую мировоззренческую позицию занимает человек, позицию теиста или атеиста, Бог — религия, как культурно-психологический феномен, занимает определенное место в его жизни. Дело в том, что в течение десятков, а может быть сотен тысяч лет, религия оказывала колоссальное влияние на филогенез человечества и онтогенез отдельного индивида. Такое положение вещей является общим в истории становления всех народов и культур. Поэтому, несмотря на глобальные перемены в сознании людей за последние, пусть даже, сто лет, данное явление вряд ли можно считать отмирающим социально- психологическим рудиментом. Ведь религия кроме социальных, экономических и политических причин имеет еще и глубинные психологические корни. В этой связи религиозность как неотъемлемое явление внутреннего и внешнего мира человека требует детального изучения с целью определения объективного влияния на индивидуальные особенности и развитие личности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, из всего вышеперечисленного можно сделать вывод о том, что стресс в студенческой деятельности представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в высшем учебном заведении и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические или соматические функции.

Стрессоустойчивость совокупность качеств, позволяющих организму спокойно переносить действие стрессоров без вредных всплесков эмоций, влияющих на деятельность и на окружающих, а также способных вызывать психические расстройства.

Проблема стрессоустойчивости и методы ее повышения в настоящее время являются относительно малоизученными, однако весьма актуальными направлениями исследования, так как стрессоустойчивость связана с успешностью и эффективностью учебной деятельности студентов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Bosworth H.B., Kwang-Soo Park, Douglas R. The impact of religious practice and religious coping on geriatric depression // *Int. J. Geriatric Psychiatry*. — 2003. — № 10. — pp. 905-914.
2. Koenig H.G. Religiosity and remission of depression in medically ill older patients // *Am. J. Psychiatry*. — 1998. — № 155. — pp. 536-542.
3. Payman V., Kuruvilla G., Ryburn B. Religiosity of depressed elderly inpatients // *Int. J. Geriatric Psychiatry*. — 2008. — № 1. — pp. 16-21.
4. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. — М., 1983. — С.194.
5. Жуйкова М. В. К вопросу о необходимости формирования навыков совладающего поведения // Современная психология: актуальные проблемы и тенденции развития: материалы междунар. науч.-практ. конф. — Новосибирск: Изд-во «ЭНСКЕ», 2010. С.37-45.
6. Киселева Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия [Текст] / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый. — 2017. — №6. — С. 417-419.
7. Павенков О.В., Шмелев И.М., Рубцова М.В. — Корреляционный анализ социального и «совладающего» поведения религиозных личностей: проблемы социальной и психологической диагностики // Социодинамика. — 2017. - №6 — С.30-40. DOI: 10.25136/2409-7144.2017.6.20531
8. Павлова А.В. Научная дефиниция «стресс»: подходы к толкованию и классификации [Текст] / А.В. Павлова, Т.Н. Патрахина // Научное сообщество студентов XXI столетия // Экономические науки. — Новосибирск: Изд. «СибАК». — 2014. — №12. — С. 47-54.
9. Полищук Ю.И. Значение религиозной веры в преодолении реакций горя в позднем возрасте. — Харьков, 2008. — С. 95-96.
10. Полищук Ю.И. Значение религиозной веры как лечебного и реабилитационного фактора при психических расстройствах непсихотического уровня (рус.) // Независимый психиатрический журнал : журнал. — 2004. — № 4. — С. 63-67.
11. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессо- устойчивости // Вестник ВГМУ. — 2011. — Т. 10. — № 1. — С. 14