

3. Смирнова Ж.В., Краси́кова О.Г. Современные средства и технологии оценивания результатов обучения // Вестник Мининского университета. - 2018. - №3. - С.9.
4. Ляшенко М. С., Минеева О.А., Поваренкина И.А. Опыт использования платформы Zoom для организации дистанционного обучения иностранному языку в вузе : мнение студентов // Международный научно-исследовательский журнал. - 2020. № 12. - С. 54 – 57.
5. Калимуллина, О.В., Троценко И.В. Современные цифровые образовательные инструменты и цифровая компетентность: анализ существующих проблем и тенденций // Открытое образование. – 2018. – № 3. – С. 61–73.

Сведения об авторах

К.М.Неволина – студент

Т.А.Бушмакина – ассистент

Т.П.Самойлова – ассистент

Information about the authors

K.M. Nevolina – student

T.A. Bushmakina – assistant

T.P. SamoiloVA – assistant

УДК:159.9.378

ПРОЯВЛЕНИЕ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Мария Олеговна Овчинникова ¹, Татьяна Андреевна Бушмакина ², Татьяна Павловна Самойлова ³

¹⁻³ ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ ovch.masha2004@gmail.com

Аннотация

Введение. Экзаменационная сессия связана у студентов первокурсников с чрезмерным напряжением вследствие увеличения учебной нагрузки и значительными психоэмоциональными переживаниями. **Цель исследования** - определить факторы стресса перед экзаменами у обучающихся и дать рекомендации по предупреждению и преодолению стрессогенной ситуации. **Материалы и методы.** Первокурсники дали ответы на вопросы анкеты по заявленной теме и выразили в беседах свое мнение об экзаменационном стрессе. **Результаты.** Возрастание учебной нагрузки в период сдачи экзаменов является главной причиной возникновения стресса у первокурсников наряду с увеличением уровня тревожности, нарушением режима сна и прочими факторами. Многие студенты наблюдают у себя физиологические проявления стресса. **Обсуждение.** Установлено, что экзаменационная сессия связана с понижением уровня адаптационных способностей студентов. Отмечено, что соблюдение здорового образа жизни и наличие психологической подготовки снижает влияние стрессогенных факторов на обучающихся. **Выводы.**

Исследование показывает, что период сдачи экзаменов является для первокурсников стрессогенной ситуацией, поэтому необходимо помогать студентам преодолевать психологические, эмоциональные и физические нагрузки в это сложное и ответственное время.

Ключевые слова: стресс фактор, экзаменационная сессия, стрессогенная ситуация, стрессоустойчивость, психоэмоциональное состояние

THE MANIFESTATION OF STRESS IN FIRST-YEAR STUDENTS DURING THE EDUCATIONAL PROCESS AND EXAMS

Mariya O.Ovchinnikova¹, Tatyana A. Bushmakina², Tatyana P.Samoilova³

¹⁻³ Ural state medical university, Yekaterinburg, Russia

¹ ovch.masha2004@gmail.com

Abstract

Introduction. The examination session is associated with first-year students with excessive stress due to an increase in the academic load and significant psycho-emotional experiences. **The aim of the study** – to identify pre - exams stress factors of students and to give recommendations for the prevention and overcoming of a stressful situation. **Materials and methods.** The first-year students gave answers to the questions on the stated topic and expressed their opinion about exam stress in conversations. **Results.** The increase in the academic load during the exams is the main cause of stress among first-year students along with an increase in anxiety levels, sleep disorders and other factors. Many students observe physiological manifestations of stress. **Discussion.** It is established that the examination session is associated with a decrease in the level of adaptive abilities of students. It is noted that the maintenance of the healthy lifestyle and the availability of psychological training reduces the impact of stress factors on students. **Conclusions.** The study shows that the exam period is a stressful situation for first-year students so it is necessary to help them to overcome psychological, emotional and physical stress during this difficult and responsible time.

Keywords: stress factor, examination session, stressful situation, stress resistance, psychoemotional state

ВВЕДЕНИЕ

Образовательный процесс в вузе всегда связан у студентов с волнениями, тревогой и переживаниями. Получение знаний у студентов-медиков связано с выполнением напряженной в эмоциональном плане учебной нагрузки, так как объем получаемой информации у них значительно выше, чем в других вузах. Во время экзаменационной сессии многие студенты находятся в стрессовом состоянии, то есть в «состоянии психического напряжения, возникающим у студентов непосредственно перед экзаменом, когда учащиеся находятся в наиболее сложных, трудных условиях и обстоятельствах»[1]. В период сдачи экзаменов обучающиеся сталкиваются с многими стрессогенными ситуациями, связанными с резко увеличившимися учебными задачами и сильными психоэмоциональными переживаниями, что оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую, иммунную системы

студентов[2].Поскольку методы обучения в вузе отличаются от школьных методик преподавания и учебный процесс характеризуется большим объемом самостоятельной работы, не все первокурсники могут успешно справиться с таким испытанием. Поэтому обретение студентами стрессоустойчивости или способности переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья имеет первостепенное значение для успешной сдачи экзаменов и становлении личностных качеств студента как будущего медицинского специалиста [3]. Следовательно, изучение причин, вызывающих экзаменационный стресс, и оказание помощи студентам для обретения позитивного настроения на экзамены представляется актуальной задачей современного образования.

Цель исследования - выявление и анализ стресс факторов у студентов в период экзаменационной сессии

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

Для исследования были привлечены студенты первого курса специальности «Лечебное дело» УГМУ в количестве 63 человек, которые ответили на вопросы анкеты по данной теме, при этом использовалась 5 – балльная шкала определения степени факторов стресса в экзаменационную сессию. Авторы применяли методы психодиагностического тестирования, эмпирический метод и анализ литературы по изучаемой проблематике.

РЕЗУЛЬТАТЫ

Данные анкетирования показывают, что основными причинами возникновения стресса у студентов 1 курса лечебного факультета в период экзаменационной сессии является увеличение учебной нагрузки, что соответствует наивысшему показателю факторов стресса – 5 баллов. Большое количество студентов испытывают сильные эмоциональные переживания, определяемые как 4,7 баллов. Почти такое же количество баллов имеет пункт анкеты «плохое настроение, депрессия» – 4, 6 балла. Нарушение режима сна и питания является стрессогенным фактором у множества обучаемых и соответствуют 4,4 балла, потеря уверенности и снижение самооценки выражается показателем 4.2 балла. Также респондентов беспокоят долги по учебным предметам – 3, 9 балла, строгие преподаватели и неполучение ожидаемых оценок – 3, 7 балла.

Студенты отмечают у себя следующие физиологические особенности проявления стресса. Повышенная утомляемость занимает первое место в списке стрессогенных моментов в период сдачи экзаменов – 4,8 балла, далее следует такой фактор стресса как раздражительность- 4,3балла. Часть респондентов испытывает головные боли, повышенное артериальное давление, что соответствует 3 баллам, дрожание мышц характерно для меньшего числа опрашиваемых – 1,8 балла.

Что касается приемов, используемых студентами для снятия стресса, то первое место занимает сон – 4,8 балла. Далее следуют вкусная еда – 4,2 балла, общение с друзьями – 4,1 балла, прогулки на свежем воздухе – 4 балла. Успокоительные средства используют минимальное количество студентов, что

равно показателю 0, 8 балла, алкоголь и сигареты практически выпадают из списка приемов для снятия стресса.

Результаты анкетирования первокурсников обнаруживают, что для меньшего числа опрошиваемых стресс во время экзаменов является стимулирующим, мобилизирующим фактором, позволяющим успешно сдать экзамены, в то время как для большинства студентов – 60% - такой стресс представляет собой угнетающий фактор, препятствующий преодолению экзаменационных трудностей.

ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты проведенного исследования показали, что экзаменационная сессия для студентов первого курса является напряженным и ответственным периодом, связанным со множеством стресс - факторов, выражающихся в сложности регулирования эмоций, возникающих проблемах со здоровьем, в трудности концентрирования внимания при подготовке к экзаменам и снижении адаптационных способностях. Было установлено, что основными стрессогенными факторами в период сдачи экзаменов являются большой поток информации, неумелая организация режима дня, задолженность по учебным дисциплинам, депрессивное состояние. Примечательно, что первокурсники правильным образом применяют приемы снятия экзаменационного стресса. Отдых во время сна, свежий воздух и позитивный настрой, приобретаемый при общении с друзьями, положительно влияют на здоровье и укрепляют психологическое состояние студентов. Также обращает на себя внимание тот факт, что такие приемы как «алкоголь» и «сигареты» занимают минимальное положение в рейтинге мер по преодолению стресса, что свидетельствует о правильных ценностных представлениях у студентов первого курса. По результатам бесед с обучающимися следует отметить, что реакция на одинаковую стрессовую ситуацию может быть неодинаковой у разных лиц. Индивидуальные личностные качества студента определяют, каким именно образом будет выражаться у него учебный стресс и сколько долго он будет продолжаться.

ВЫВОДЫ

Проведенное исследование определило, что экзаменационная сессия характеризуется повышением порога тревожности студентов и увеличением их психоэмоциональной нагрузки. Выявленный ряд факторов возникновения экзаменационного стресса у обучающихся обуславливает необходимость принятия комплекса мер по поддержанию физического и психического здоровья студентов в период сдачи экзаменов. Обретение студентами стрессоустойчивости, то есть набору личностных качеств, обуславливающему способность человека контролировать воздействие внешних раздражителей и оставаться эмоционально спокойным в ситуации стресса, представляется верным решением преодоления стресса во время сдачи сессии [4]. Обучение студентов эмоциональной саморегуляции, создание позитивного настроения на экзамен, поддержка обучающихся в период всеобщей мобилизации сил организма на поиск выхода из трудных обстоятельств жизни является необходимым условием успешного образовательного процесса. [5].

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева Е.А., Соловьева С. А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии // Педагогика и психология. - 2016. - Т.5. - №1. - С. 140 – 143.
2. Фатеева Н.М. Адаптация студентов к экзаменационному стрессу // Символ науки : международный научный журнал. – 2016. - №1. - С. 32 – 36.
3. Калюта В.А., Кудина Я.В. Стрессоустойчивость как неотъемлемое качество студентов, обучающихся в современном // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-2.
4. Никонова Е.А., Баниюнес А.М., Халфина Р.Р. Психологические особенности стрессоустойчивости студентов 1 курса во время экзаменационной сессии // Международный студенческий научный вестник. – 2019. - №3.
5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса // Психологический журнал. - 2006. - № 2. – С. 113-123.

Сведения об авторах

М.О. Овчинникова – студент

Т.А. Бушмакина – ассистент кафедры иностранных языков

Т.П. Самойлова – ассистент кафедры иностранных языков

Information about the authors

M.O. Ovchinnikova – student

T.A. Bushmakina – assistant

T.P. SamoiloVA – assistant

УДК:159.9.072

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОЙ САМООРГАНИЗАЦИИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Каринэ Айриковна Петросян¹, Марина Владимировна Носкова²

¹⁻² ФГБОУ ВО «Уральский государственный медицинский университет»

Минздрава России, Екатеринбург, Россия

¹ kar.petrosyan.a@gmail.ru

Аннотация

Введение. В современных реалиях все чаще говорят о таком феномене, как способность личностной самоорганизации. **Цель исследования** – определение психологических особенностей личностной самоорганизации в подростковом возрасте. **Материалы и методы.** В рамках исследования применялся следующий психодиагностический инструментарий: Опросник «Диагностика особенностей самоорганизации» (ДОС) А. Д. Ишкова и «Опросник самоорганизации деятельности» (ОСД) Е. Ю. Мандриковой. Факторный анализ (Principal components) и кластерный анализ. **Результаты.** Высокий уровень самоорганизации (41,7 %), повышенный уровень (31,7 %), средний уровень (23,3 %), пониженный уровень (3,3 %), низкий уровень (0 %). Среди девушек повышенный уровень самоорганизации (40 %), высокий уровень