

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Понькина Виктория Сергеевна,
обучающаяся, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: hotter2013@yandex.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ, ИМЕЮЩИХ И НЕ ИМЕЮЩИХ ИНВАЛИДНОСТЬ

Panchuk E.U., Ponkina V.S.

STUDY OF THE STRESS LEVEL STUDENTS, HAVING AND NOT HAVING A DISABILITY

Аннотация. Приводится анализ литературных данных по проблеме стресса, особенностей проявления стресса у людей с инвалидностью, результаты исследования уровня стресса и стрессоустойчивости у студентов, имеющих и не имеющих инвалидность.

Ключевые слова: стресс, уровень стресса, стрессоустойчивость.

Abstract. The analysis of literature data on the problem of stress, features of the manifestation of stress in people with disabilities, the results of a study of the level of stress and stress resistance in students with and without disabilities.

Keywords: stress, stress level, stress resistance.

Для студентов высших учебных заведений актуальной является проблема стрессов, обусловленных нехваткой времени при подготовке к экзаменам, большой интеллектуальной нагрузкой, адаптацией к изменениям в образовательном процессе, также неопределенностью будущего трудоустройства. Для студентов с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) дополнительным источником стресса может послужить вопрос профессиональной самореализации, психофизиологической и социальной адаптации к будущему месту работы.

В результате анализа литературных источников по проблеме стресса мы определили, что авторы разделяют психологический и физиологический стресс. Г. Селье, У. Кеннон, Л.А. Орбели, И.П. Павлов и др. установили, что внешние раздражители концентрируются в коре головного мозга и отвечают за эмоциональные особенности реакции на них. Главную роль в стрессовой ситуации играет центральная нервная система, которая активизирует защитные реакции на фактор стресса.

Реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающей средой Р. Лазарус и Р. Ланьер называют психологическим стрессом. При этом индивидуальная психологическая реакция на стресс зависит от важности ситуации для субъекта, его индивидуальных психологических особенностей. В то время как физиологическая реакция на стресс является стереотипной, симптомы физиологического и психологического стресса являются взаимосвязанными, т.к. при воздействии одного стресса подключается другой.

При изучении экзаменационного стресса мы рассмотрели его симптомы: физиологические, эмоциональные, когнитивные и поведенческие. Отметим, что по данным Дж. Эверли, Р. Розенфельда и С. Саразона экзаменационный стресс может оказывать положительное влияние на организм.

Добровольская Т.А., Заборина Л.Г., Леонтьев Д.А. и другие, рассматривая проявление стресса у людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья, выделили ряд психологических особенностей стресса у данной категории. На эмоциональном уровне были отмечены тревога, депрессивность, возникновение чувства скуки, подозрительность и паранойя. Стремление к самостоятельности, с одной стороны, и социальная зависимость, с другой стороны, являются источниками внутреннего конфликта. На поведенческом уровне характерно возрастание межличностных конфликтов, более тщательный выбор новых социальных контактов [1].

Эмпирический анализ уровня стресса у студентов, имеющих и не имеющих инвалидность, а также выявление зависимости между уровнем стресса и стрессоустойчивостью был проведен при помощи тестирования студентов технических и экономических направлений подготовки ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет». Для исследования были выбраны следующие методики: шкала психологического стресса «PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона, тест оценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [2]. Анализ результатов эмпирического исследования с использованием методов математической статистики свидетельствует о том, что уровень стресса перед экзаменами у студентов, имеющих и не имеющих инвалидность, существенно не отличается. Кроме того, доказано отсутствие взаимосвязи между уровнем стресса и стрессоустойчивости.

На основе результатов тестирования нами разработана коррекционная программа для улучшения навыков регуляции эмоционального состояния в стрессовых ситуациях. Предложенные упражнения были апробированы в работе со студентами ФГБОУ ВО «АнГТУ», в том числе и в инклюзивных группах. Предложенные рекомендации и упражнения могут применяться в работе психолого-педагогических служб образовательных учреждений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Заборина Л.Г. Исследование личностных характеристик и особенностей эмоционального реагирования у лиц с ограниченными возможностями здоровья // Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Педагогика и психология. 2012. №5. С. 298-305 [Электронный ресурс]. URL: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 06.12.2018).

2. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2007. 256 с.