

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Саратовский национальный исследовательский
государственный университет имени Н.Г.Чернышевского»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ, БУДУЩИХ
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ, К ПРЕОДОЛЕНИЮ СТРЕССОВ
У ОБУЧАЮЩИХСЯ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 441 группы
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Безопасность жизнедеятельности»,
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
Вилякина Романа Владимировича

Научный руководитель
заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности
кандидат медицинских наук, доцент _____

дата, подпись

Н.В.Тимушкина

Заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности
доцент, кандидат медицинских наук _____

дата, подпись

Н.В.Тимушкина

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Студенческая жизнь насыщена различными стрессогенными ситуациями, вызывающими нервно-психическое напряжение. В основном стресс у студентов вызывают психические стрессоры (большой объем информации, неумение правильно организовать свой режим дня, экзаменационная сессия, нехватка денег, конфликты в учебной группе и т.д.)

Жизнь требует от студентов умения приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды и регулировать в соответствии с ней свое поведение. Поэтому необходимо за годы обучения в вузе научить их решать жизненные проблемы без ущерба для здоровья. Для этого необходимо познакомить студентов со стрессовыми факторами, стадиями общего адаптационного синдрома, видами и признаками стресса. Обучить их способам быстрого снятия стресса.

Внедрение в педагогическую практику федеральных государственных образовательных стандартов (далее – ФГОС), основанных на компетентностно-ориентированном подходе к подготовке специалистов, выдвигает ряд важнейших требований к организации учебного процесса, к формированию у обучающихся соответствующих компетенций, которые в последующем обеспечат им конкурентоспособность на рынке труда. У студентов, обучающихся по направлению «Педагогическое образование», должны быть сформированы определенные компетенции, среди которых, согласно ФГОС, можно выделить, например, ОПК-6: готовность к обеспечению охраны жизни и здоровья обучающихся. Она является необходимой базой для овладения всеми другими компетенциями, так как закладывает основы эффективной образовательной деятельности.

По мнению физиологов и гигиенистов, основными факторами разрушающими здоровье учащихся, являются стресс и переутомление. Выпускники педагогического вуза должны быть хорошо подготовлены по вопросам диагностики стрессовых состояний и методам преодоления стресса,

чтобы помочь обучающимся справиться со стрессогенными ситуациями в семейной, образовательной, информационной среде, вызывающими психическое напряжение. Только хорошо подготовленные по вопросам преодоления стресса педагоги смогут помочь своим воспитанникам.

Цель нашего исследования – выявление наиболее часто встречающихся стрессоров в жизни студентов и разработка программы формирования у них готовности к преодолению стресса.

Объект исследования – учебно-воспитательный процесс в вузе.

Предмет исследования – совершенствование профессиональной подготовки студентов по вопросам профилактики и преодоления стрессов.

В соответствии с поставленной целью определены **задачи** исследования:

1. На основании знакомства с научной и методической литературой охарактеризовать понятия стресса, стрессоров, психотравмы.

2. Составить диагностический инструментарий, позволяющий выявить наиболее стрессогенные факторы в жизнедеятельности студентов и способы, используемые ими, для снятия стресса.

3. Разработать программу по формированию готовности студентов к преодолению стресса.

Методы исследования:

– теоретические: анализ педагогической, психологической и медицинской литературы; изучение и анализ передового педагогического опыта;

– эмпирические: педагогический эксперимент, тестирование;

– методы математической обработки полученных эмпирических данных.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, приложения.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Первая глава «Теоретический анализ проблемы преодоления

стрессов у студентов» посвящена анализу научной литературы по тематике исследования.

В частности, в первом параграфе главы рассматриваются нормативно-правовые документы образования в области здоровьесбережения.

Во втором параграфе работы представлены основные этапы становления теории стресса. С позиции концепции канадского ученого Ганса Селье раскрываются стадии и виды стресса. Указываются основные стрессоры. Подробно описывается общий адаптационный синдром. Дается характеристика стадиям тревоги, сопротивления и истощения. В зависимости от характера стрессора выделяются физиологический стресс и психологический. Последний подразделяют на информационный и эмоциональный. В зависимости от влияния на здоровье человека различают эустресс («хороший», делает организм готовым к оптимальному режиму работы) и дистресс («горе, несчастье», оказывает вредное влияние на организм). Приводятся несколько механизмов развития различных заболеваний в результате стресса. Кратко рассматриваются причины психологической травмы и описываются посттравматические стрессовые расстройства.

В третьем параграфе работы представлены общие принципы борьбы со стрессом, а также приемы «мгновенного освобождения от этого состояния».

Во второй главе «Экспериментальное исследование стрессоустойчивости у студентов» приводятся результаты реализованного эмпирического исследования.

Исследование проводилось на базе Балашовского института (филиала) Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Саратовский национальный исследовательский университет имени Н. Г. Чернышевского» (далее – БИ СГУ). В исследовании принимали участие студенты 1 курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности, обучающиеся по профилям «Безопасность

жизнедеятельности» и «Безопасность жизнедеятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья», в количестве 15 человек.

Исследование состояло из констатирующего и формирующего этапов. Целью **констатирующего** этапа явилось установление факторов учебного процесса, приводящих к развитию стресса у студентов, и выявление способов снятия стресса, используемых ими. Экспериментально-психологическое диагностирование включало методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых, тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?».

Основной целью **формирующего** этапа явилась разработка программы формирования у студентов готовности к преодолению стресса, включающей целевой, организационный, содержательный и диагностический компоненты.

В результате проведенного исследования по *тесту на учебный стресс Ю.В. Щербатых*, установлено, что основными причинами возникновения стресса у студентов являются «большая учебная нагрузка», «отсутствие учебников», «нерегулярное питание», «страх перед будущим» (таблица 1).

Таблица 1 – Причины учебного стресса у студентов

№№ п/п	Причины стресса	Оценка по 10 бальной системе ($\bar{X} \pm \sigma$)
1.	Большая учебная нагрузка	5,1±2,6
2.	Отсутствие учебников	4,7±2,6
3.	Нерегулярное питание	4,7±2,3
4.	Страх перед будущим	4,5±2,3
5.	Неумение правильно организовать свой режим дня	4,3±2,6
6.	Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	4,2±2,1
7.	Излишне серьезное отношение к учебе	4,1±2,0
8.	Непонятные, скучные учебники	4,0±2,5
9.	Жизнь вдали от родителей	3,4±2,3
10.	Строгие преподаватели	3,2±2,6
11.	Стеснительность, застенчивость	3,1±2,3
12.	Проблемы в личной жизни	2,0±2,9
13.	Проблемы совместного проживания с другими студентами	1,5±2,0
14.	Нежелание учиться или разочарование в профессии	1,5±1,7
15.	Конфликт в группе	1,0±0,9
16.	ИНОЕ: маленькая стипендия	

Меньше всего их волнуют «проблемы совместного проживания с другими студентами», «нежелание учиться или разочарование в профессии», «конфликт в группе». Это свидетельствует о том, что группа дружная и выбор профессии сделан правильно.

Проявляется стресс у студентов в основном на психологическом уровне: 1) «спешка, ощущение постоянной нехватки времени»; 2) «плохой сон»; 3) «раздражительность, обидчивость»; 4) «плохое настроение, депрессия»; 5) «повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания» (таблица 2).

Таблица 2 – Проявления стресса у студентов, связанного с учебой

№№ п/п	Проявления стресса	Оценка по 10 бальной системе ($\bar{X} \pm \sigma$)
1.	Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	4,6±2,9
2.	Плохой сон	4,1±2,9
3.	Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	4,0±2,3
4.	Раздражительность, обидчивость	3,8±2,9
5.	Плохое настроение, депрессия	3,8±2,9
6.	Головные боли	3,7±2,9
7.	Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	3,5±2,3
8.	Невозможность избавиться от посторонних мыслей	3,2±1,7
9.	Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	2,9±1,4
10.	Потеря уверенности, снижение самооценки	2,0±2,0
11.	Страх, тревога	1,9±2,3
12.	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	1,7±2,9
13.	Напряжение или дрожание мышц	1,6±2,0
14.	Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	1,5±1,2
15.	Учащенное сердцебиение, боли в сердце	1,1±0,9
16.	Затрудненное дыхание	0,9±1,2

Проявления стресса на биологическом уровне выражены у студентов незначительно. Так, средний балл в группе по таким показателям как «проблемы с желудочно-кишечным трактом» составил 1,7 балла из 10 возможных, «напряжение или дрожание мышц» — 1,6 балла, «учащенное сердцебиение, боли в сердце» — 1,1 балла, «затрудненное дыхание» — 0,9 балла. Значительно усиливаются эти проявления стресса во время экзаменационной сессии.

Средний показатель экзаменационного волнения в группе равен $8,9 \pm 1,1$ баллам из 10 возможных. По-видимому, это обусловлено выраженностью у них таких причин стресса, как «страх перед будущим» и «неумение правильно организовать свой режим дня».

Среди указанных в тесте приемов снятия стресса 100% студентов на первое место поставили «общение с друзьями или любимым человеком», «сон» используют 87%, «прогулки на свежем воздухе» – 60%, «перерыв в работе или учебе» – 47 %. Небольшое количество студентов используют для снятия стресса «физическую активность», что оставляет желать лучшего. Установлено, что физические упражнения являются одним из лучших способов быстрого выхода из состояния стресса. Специалисты рекомендуют сделать пробежку, покататься на велосипеде, сходить на танцы, в бассейн, поиграть в теннис, сделать генеральную уборку дома и т.д. Радует, что никто из респондентов не снимает стресс при помощи сигарет, алкоголя, наркотиков. В основном студенты используют пассивные способы снятия стресса. Настораживает отсутствие у них хобби. Это способствует снижению их возможностей противостоять вредным воздействиям стрессоров.

Анализ ответов студентов позволяет сделать вывод, что зачастую для снятия стресса студенты используют не здоровьесберегающие (занятия спортом, чтение книг, посещение театров, музеев), а здоровьеразрушающие способы (общение с друзьями в соцсетях, бесцельное гуляние по улицам, употребление большого количества вкусной еды, содержащей различные вредные добавки).

Результаты выполнения студентами *теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона*, свидетельствуют о том, что 63% испытуемых оценивают уровень своей стрессоустойчивости как «удовлетворительный», 31% – как «хороший» и 6% – «плохой».

Схожие данные получены по *методике определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге*. Большое количество баллов — это сигнал тревоги, предупреждающий испытуемого об

опасности. Так, 150 баллов означают 50% вероятности возникновения какого-то заболевания, а при 300 баллах она увеличивается до 90%. Результаты исследования показали, что 40% студентов имеют 300 и более баллов, что говорит о низкой степени сопротивляемости стрессу. У 53% пороговая степень сопротивляемости стрессу (200-299 баллов) и только 7% демонстрируют высокую степень сопротивляемости стрессу (150-199 баллов).

Результаты выполнения *теста «Умеете ли Вы справляться со стрессом»* свидетельствуют о том, что только 16% студентов умеют владеть собой и, вероятно, вполне счастливы. Большинство студентов справляются со стрессом на среднем уровне, им необходимо взять на вооружение более эффективные приемы преодоления стресса.

Таким образом, результаты исследования показали, что большинство студентов имеют невысокую степень сопротивляемости стрессу. По-видимому, используемые ими приемы снятия стресса не всегда эффективны, что может привести к проблемам со здоровьем. Поэтому мы разработали для студентов программу по формированию готовности к преодолению стресса, включающую целевой, организационный, содержательный и диагностический компоненты.

При разработке **целевого компонента** исходили из понимания цели как сознательно планируемого результата учебно-воспитательного процесса. *Цель исследования* заключалась в формировании у студентов знаний и умений по профилактике и коррекции последствий стресса и конкретизировалась в следующих *задачах*: 1) выработать интерес к самостоятельному получению знаний о стрессе и методах борьбы с ним; 2) развить способность к осмыслению собственных действий, вызывающих стресс; 3) научить прогнозированию стрессовых ситуаций и последствий неадекватного отношения к здоровью.

Организационный компонент предлагаемой нами программы раскрывает основные методы и формы работы, посредством которых

реализуется достижение намеченной цели. Основная роль отводится дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие», в рамках которой студенты знакомятся с учением Ганса Селье о стрессе, его стадиями, видами и способами преодоления. Кроме лекционных и практических занятий по данной теме, были проведены два круглых стола, лекция-дискуссия и тренинг с привлечением специалистов в данной области из других кафедр.

Содержательный компонент включает отбор и структурирование материала по дисциплине «Здоровый образ жизни и его составляющие», разработку рабочей программы и фонда оценочных средств, составление творческих ситуаций, задач и заданий, памяток в виде буклета. Формирование знаний и умений по преодолению стресса должно идти от уяснения сущности основных понятий учения Г. Селье о стрессе, от знакомства с общими принципами борьбы со стрессом и способами его быстрого снятия до практической реализации в повседневной жизнедеятельности. Нами разработаны буклеты, содержащие информацию об эффективных способах быстрого снятия стресса.

Диагностический компонент включал повторное выполнение теста на учебный стресс Ю.В.Щербатых, теста самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, теста «Умеете ли вы справляться со стрессом?».

Результаты повторного тестирования свидетельствуют об эффективности проведенной нами работы. Во-первых, увеличилось количество студентов, практикующих в качестве приема снятия стресса двигательную активность, дыхательную гимнастику, смену видов деятельности, мышечную релаксацию, а не сон или беседу с друзьями. Уменьшение числа респондентов со средним уровнем преодоления стресса и увеличение группы студентов умеющих владеть собой, свидетельствуют о том, что произошло переосмысление жизненной позиции и осознание того, что только сам человек отвечает за свое эмоциональное и физическое благополучие. Анализ результатов теста «Умеете ли Вы справляться со

стрессом?» показал, что большинство студенты согласны с утверждениями «Я сам могу сделать себя счастливым», «Я способен расслабиться в стрессовой ситуации, не прибегая для этого к алкоголю или таблеткам».

Таким образом, студенческая жизнь насыщена различными стрессовыми ситуациями. Поскольку источниками стресса являются не события сами по себе, а их восприятие человеком, то целесообразно за годы обучения в вузе сформировать у студентов готовность к преодолению стресса. Разработанная нами программа может быть рекомендована для внедрения в учебный процесс вуза.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По статистике у каждого четвертого школьника имеются невротические расстройства. Основными факторами, приводящими к нарушению эмоционального и физического благополучия, в учебном процессе являются стресс и переутомление. Профилактикой стресса и коррекцией его последствий у обучающихся занимаются школьные психологи. Однако существенную роль в решении этого вопроса играют учителя основ безопасности жизнедеятельности. При изучении раздела здоровый образ жизни они должны охарактеризовать понятия стресса, стрессоров, психотравмы. Научить школьников выявлять у себя первые признаки стрессовых состояний и преодолевать их, вооружить приема «мгновенного освобождения от стресса».

В переводе с английского stress означает давление, нажим, напряжение. Факторы, вызывающие это напряжение, были названы стрессорами. Канадский физиолог Ганс Селье определил *стресс как совокупность неспецифических защитных реакций организма, вызываемых каким-либо из стрессовых факторов*. Сейчас термин «стресс» чаще понимают в узком смысле, т.е. «это напряжение которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации». Принято говорить о стрессе как об особом функциональном состоянии, которым организм

реагирует на экстремальное воздействие, угрожающее физическому и психическому благополучию человека или его существованию.

Стрессовый фактор (стрессор) — это любое воздействие, которое вызывает стрессовый ответ. Существует большое количество потенциальных стрессоров, таких как: 1) перемены в жизни (женитьба, новая работа, новое место жительства и т.д.); 2) эмоциональный конфликт; 3) страх; 4) усталость; 5) резкие перепады температуры; 6) заболевания и т.д. Они могут быть физическими (воздействие холода, яда, инфекции), или психическими (конфликтная ситуация в семье, на производстве). В соответствии с двумя видами стрессоров различают *физиологический* стресс и *психологический*. Последний подразделяют на *информационный* и *эмоциональный*. [9,18].

Стресс – это не только нервное напряжение в ответ на воздействие стрессоров, это – приспособительная реакция организма. Отсюда учение Селье об общем адаптационном синдроме. Она протекает в три стадии: 1) тревоги; 2) сопротивления; 3) истощения [18].

Если стресс перегружает психологические, физиологические, адаптационные возможности человека и разрушает защиту, он становится травматическим, т.е. вызывает *психологическую травму*. Психотравма возможна лишь в том случае если: 1) человек осознаёт, что с ним произошло и почему у него ухудшилось психологическое состояние; 2) пережитое разрушает привычный образ жизни [20].

Для установления факторов учебного процесса, приводящих к развитию стресса у студентов, выявления способов снятия стрессового состояния, используемых ими, а также определения их стрессоустойчивости рекомендуется использовать диагностический комплекс, включающий методику определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге, тест на учебный стресс Ю.В.Щербатых, тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона, тест «Умеете ли вы справляться со стрессом?».

Экспериментальное исследование, проведенное на базе БИ СГУ, показало, что студенты 1 курса испытывают большое количество стрессов, но основными причинами их возникновения являются «большая учебная нагрузка», «отсутствие учебников», «нерегулярное питание», «страх перед будущим», «неумение правильно организовать свой режим дня», «неумение правильно распорядиться ограниченными финансами». В процессе жизнедеятельности они выбрали для себя различные приёмы снятия стресса, но судя по результатам методики *определения стрессоустойчивости и социальной адаптации* Холмса и Раге, а также теста *самооценки стрессоустойчивости* С. Коухена и Г. Виллиансона, им это не очень хорошо удается. В основном они используют пассивные способы борьбы со стрессом, такие как сон, поддержка родителей, общение с друзьями или любимым человеком, прогулки на свежем воздухе. Они пытаются переложить ответственность за свое эмоциональное неблагополучие на окружение. Только небольшое количество студентов используют для снятия стресса физическую нагрузку, смену видов деятельности, хобби. Хотя эти способы являются очень эффективными. Никто из студентов не пытается побороть стрессовую ситуацию, делая добрые дела для других, оказывая им помощь. Хотя, по мнению Ганса Селье, это самый верный способ профилактики и коррекции стресса.

На основании полученных данных нами разработана программа по формированию готовности студентов к встрече со стрессами и преодолению их последствий, включающая целевой, организационный, содержательный и диагностический компоненты. Данная программа позволяет повысить устойчивость к психическому стрессу, поскольку предусматривает подготовку человека к встрече со стрессовыми факторами, вооружает его соответствующей жизненной философией, учит по-новому смотреть на жизнь, быть оптимистом, не быть максималистом, формирует навыки управления своим психическим состоянием. Повторное тестирование свидетельствует об эффективности данной программы.