

путь личности, его направление, стратегии прохождения, регулирующим сложную систему взаимоотношений личности с окружающей действительностью и самим собой [2].

Список использованных источников

1. Гильбух, Ю. 3 Тест опросник личностной зрелости – Режим доступа: – <https://www.babyblog.ru/user/id1100477/155919> – Дата доступа: 10.03.2022.

2. Данильчик, О. В. Оценка значимости социально-гуманитарных дисциплин студентами с разным уровнем развития личностной зрелости / О. В. Данильчик, С. С. Данильчик // Инновационные образовательные стратегии в системе среднего и высшего образования: Сборник статей Республиканской научно-практической конференции-семинара, Минск, 31 марта 2020 г. / БНТУ; редкол.: Н.П. Воронова и др.]. – Минск, 2020. – С. 12-16.

3. Тест личностной зрелости Гильбуха – Режим доступа: – <https://onlinetestpad.com/ru/test/11130-test-lichnostnoj-zrelosti-gilbukh> – Дата доступа: 10.03.2022.

УДК 159.99

Влияние стресса на учебную деятельность студентов

Полозняк А. В., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: старший преподаватель Данильчик О. В.

Аннотация:

Рассмотрены понятия стресса, этапы протекания стресса (по Г. Селье), причины стресса в учебной деятельности, на основе теста Ю. В. Щербатых «Учебный стресс» проведено исследование. Результаты исследования описаны в предлагаемой статье.

В жизни стресс неизбежен. Все, включая студентов, испытывают стресс в тот или иной момент, выраженный различными способами.

Сегодня можно с уверенностью сказать, что стресс стал неотъемлемой частью жизни студентов. Период юности уязвимы к проблемам, связанным с учебным стрессом, поскольку изменения происходят как на индивидуальном, так и социальном уровнях. С самого начала учебного пути, стресс в определенной степени преследует студента, тем самым провоцируя нарушения различных сфер деятельности.

Первооткрывателями в области «стресса» принято считать Уолтера Брэдфорда Кэннона и Ганса Селье. Селье, будучи студентом-медиком, выявил неспецифический, никак не сопряженный с определенным фактором многоцелевой отклик организма на внешние влияния. Ее-то он и назвал сначала «общим адаптационным синдромом», а после переименовал в «стресс» – от англ. Stress – давление, напряжение.

Кажется, каждый знает, что такое «стресс», ввиду того, что хоть раз в своей жизни с ним сталкивался. Поскольку точного толкования понятию «стресса» нет, определений у этого термина существует столько же, сколько людей в мире.

По мнению В. А. Бодрова, стресс – это «функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (опасность, угроза, сложность или вредность условий жизнедеятельности)» [1].

Говоря иными словами, стресс – это физическая, психологическая и эмоциональная реакция человека на определенный стимул, иначе называемый «стрессором».

Рассматривая причины стресса студентов, следует отметить, что то, что является стрессом для одного человека, не может быть одинаковым для другого, поэтому причины стресса разнообразны и индивидуализированы. Однако наиболее распространенными стрессорами в студенческой жизни являются:

- большая учебная нагрузка;
- новые знакомства;
- недостаток сна, неумение рационально распределить свое рабочее время и время отдыха;
- пропуск занятий в большом количестве по каким-либо причинам;

- несданные в срок лабораторные задания, курсовые работы, научные и т. д.;
- конфликты с преподавателями и однокурсниками;
- разочарования в выбранной профессии;
- проблемы в личной жизни;
- смена места жительства и многое другое.

Если говорить о стадиях стресса, то именно Г. Селье, обобщив результаты своего исследования, сделал вывод, что стресс имеет три стадии.

Стадия 1 – Стадия тревоги. Немедленная реакция на стресс, «реакция бегства или борьбы». Организм воспринимает стрессор как угрозу или опасность и выделяет гормоны стресса, такие как адреналин и кортизол.

Стадия 2 – Стадия сопротивления. Начинается данная стадия при длительном влиянии стрессора, в случае если появляется потребность укрепления защитных взаимодействий организма. При этом совершается выровненное использование адаптационных запасов.

Стадия 3 – Стадия истощения. При длительном воздействии стрессора организм начинает терять способность бороться со стрессором и уменьшать его вредное воздействие; адаптивная энергия истощается. Это приводит к «выгоранию» или «перегрузке стрессом», созданию среды, в которой человек уязвим для проблем со здоровьем.

Для того чтобы более детально исследовать учебный стресс, у студентов Белорусского национального технического университета Факультета технологий управления и гуманитаризации было проведено тестирование. Выборку исследования составили студенты 2 курса в количестве 20 человек. В качестве диагностического материала был выбран тест Ю. В. Щербатых «Учебный стресс», который состоит из 7 вопросов [3].

Плод проводимого исследования показал, что основными факторами, при которых студенты испытывают стресс, являются «страх перед будущим, проблемы в личной жизни и нерегулярное питание». Факторами, практически не вызывающими стресс у современных студентов, являются «отсутствие учебников и конфликты в группе».

Проведя анализ результатов оценки проявлений стресса, связанного с учебой, большинство студентов выбрали такие признаки, как

«спешка и ощущение постоянной нехватки времени, плохое настроение и депрессия, плохой сон». Единичными признаками являются «затрудненное дыхание, проблемы с желудочно-кишечным трактом».

Наиболее популярными методами снятия стресса у студентов являются сон и общение с друзьями или любимым человеком.

Исследование уровня предэкзаменационного стресса показало, что незначительная часть студентов (5,5 %) испытывают максимальный уровень стресса в период экзаменационной сессии. Большая часть испытуемых (55,6 %) оценили свое стрессовое состояние перед экзаменом в 7–8 баллов. 39 % студентов отметили, что они «в меньшей степени подвержены экзаменационному стрессу».

Подводя итоги исследования, следует сделать вывод, что стресс присутствует в жизни каждого студента и его необходимо прорабатывать.

В первую очередь следует понять, что стресс – это не всегда плохо. Небольшой стресс действительно может помочь студентам работать немного лучше. Когда мы испытываем стресс, тело выделяет химические вещества в мозг, пытаясь помочь ему сосредоточиться, и выталкивает адреналин в кровь, чтобы усилить чувства. В свою очередь, обостренные чувства помогают нам сосредоточиться на поставленной задаче. Так что небольшой стресс может быть полезен студентам, но на очень короткое время.

Стресс будто струнный, музыкальный инструмент, ведь струнам должно быть дано определенное напряжение, чтобы создавать красивую и мелодичную музыку.

Список использованных источников

1. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
2. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.–сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.