

Список использованных источников

1. Разработка семантического ядра [Электронный ресурс] // beseller – 2019 – Режим доступа: <https://beseller.by/blog/semanticheskoye-yadro/> – Дата доступа: 22.03.2022.

2. Что такое семантическое ядро [Электронный ресурс] // SendPulse – 2018 – Режим доступа: <https://sendpulse.com/ru/blog/semantic-core?ysclid=1117ihdh22#kak-sostavit-semanticheskoye-yadro> – Дата доступа: 22.03.2022.

УДК 378.178

Учебный стресс и его особенности

Ким А. А., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: канд. пед. наук, доцент

Гончарова Е. П.

Аннотация:

Рассматриваются вопросы учебного стресса у студентов; конкретизируется понятие стресса; обобщаются причины возникновения стрессовых ситуаций в период обучения в вузе; акцентируется комплекс причин, связанных с особенностями социума; предлагаются рекомендации для ухода от стрессовых ситуаций.

Стресс – это психологическое или физическое напряжение, возникающие как реакция на какие-либо внешние факторы. Учебный стресс – это то, с чем сталкиваются студенты на протяжении всего учебного периода, а особенно это становится заметно во время сессии. Стресс вызывает переживания, эмоциональную нестабильность; эти факторы влияют на учебную успеваемость и личностное развитие. Также стресс может сказываться на физическом состоянии студента, что приводит к частым заболеваниям и недомоганию, в некоторых случаях – к нервным срывам.

Причина возникновения стресса у студентов высших учебных заведений связана с повышенной интеллектуальной и индивидуальной

активностью. Присутствует повышенное вовлечение внутренних ресурсов, что является фактором сбоя стандартной работы организма и психики. В ходе текущей учебной деятельности в период студенчества происходит целостное становление личности, студент сталкивается с проблемами взросления, приобретает новые индивидуальные качества и находится в поиске комфортного для него социального статуса, что также вызывает стресс. Данные Всемирной организации здравоохранения говорят о том, что 45 % болезней возникает из-за пережитых стрессовых ситуаций, что подтверждает актуальность названной проблемы [1].

Впервые физиологический стресс был описан Гансом Селье как общий адаптационный синдром и как неспецифическая реакция организма на разнообразные повреждающие воздействия [2]. Стресс изучается с давних времен. Так, например, Л. В. Куликов, Р. Лазарус, С. Фолькман определяют психологический стресс как значимые для благополучия личности взаимоотношения со средой, которые подвергают испытанию имеющиеся в распоряжении организма ресурсы и в ряде случаев могут их превышать. В свою очередь Дж. Эверли считает сущностью стрессовой ситуации утрату контроля над ситуацией, отказ от реагирования [2].

Из ученых постсоветского пространства большой вклад в сущность изучения причины появления стресса внес Л. А. Китаев-Смык (1983), который отмечает, что в современной литературе этот термин встречается при обозначении следующих понятий.

1. Сильное, неблагоприятное, отрицательное воздействие на организм.
2. Сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора.
3. Сильные как неблагоприятные, так и благоприятные для организма человека реакции разного рода.
4. Неспецифические черты физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности.
5. Неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма, возникающих при всяких реакциях организма [2].

В современном обществе стресс приобрел большие масштабы, его называют «чумой 21 века». Это связано с ускоренным ростом количества людей, страдающих от этого недуга. В этом числе находятся и студенты.

Так почему же стресс стал таким распространенным среди студенческой молодежи? Во-первых, развитие инноваций, а точнее, большой поток информации, с которым сталкивается студент, а также наличие социальных сетей и телевидения. Во-вторых, это нехватка времени, так как учебные курсы сокращаются по времени, но при этом объем необходимых знаний становится только больше. Изучая традиционные предметы и классические методики, студенты получают лишь малую часть от нужного им материала, и, как следствие, возникает потребность в самообучении.

В-третьих, каким бы странным на первый взгляд не показалось, это свобода принятия решений. После школы будущий абитуриент стоит перед выбором профессиональной деятельности, во время учебы в вузе студент обеспокоен выбором места будущей работы, которое способно его удовлетворять.

Экзаменационный стресс – это самый ярко выраженный на всем протяжении обучения вид стресса. Можно отметить, что, в первую очередь, сильный стресс испытывают студенты первых курсов, так как только привыкают к новой обстановке. Отмечается также тот факт, что во время студенчества человек приобретает такие аддикции, как, например, курение, алкоголь, энергетические напитки и интернет.

Студент начинает испытывать тревожность в среднем за две недели до начала экзаменов и именно в этот период у него появляются такие признаки, как сонливость, забывчивость, рассеянность, агрессия, непроизвольные мышечные сокращения и пр. Это приводит к нарушению процесса мышления и воспроизведения информации.

Как предостеречь свой организм от пагубного воздействия? Существует множество рекомендаций, среди которых следующие:

- правильная постановка ежедневных целей. Рекомендуется на день планировать оптимальное количество дел, которое нужно выполнить; если человек ставит избыточное количество целей в день и не достигает их, он получает определенную дозу стрессовых волн;
- распорядок дня, включающий в себя правильное питание и обязательную утреннюю зарядку, время на отдых;

– подготовка к экзаменам задолго до их начала, усвоение материала порционно, повторение материала в утреннее время;

– массаж и физические тренировки, уход от гиподинамии [3].

Отметим также, что студентам в этот период хочется получать эмоциональную поддержку со стороны преподавателя, его доброжелательность, понимание «остроты момента» и психологического состояния воспитанника.

Добавим ко всему сказанному выше, что для одних стресс – это сбой в системе организма и негативное влияние на психофизическое состояние человека, тогда как для других он является «адреналином» и способен помочь в преодолении проблем. Учебный стресс – частое явление в современном социуме, и только от самого человека зависит его продолжительность и пути преодоления. Важным остается предостережение пагубного воздействия стресса на организм и выполнение вышеперечисленных рекомендаций.

Список использованных источников

1. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – С. 417–419. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/140/39480/>. – Дата доступа: 20.02.2022.

2. Изучение стрессовых состояний человека в психологии: [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://superinf.ru/view_helpstud.php?id=5640. – Дата доступа: 20.02.2022.

3. Психология стресса и методы ее профилактики: [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://kpfu.ru/staff_files/F928476394/Psihologiya_stressa_i_metody_ego_profilaktiki.pdf. – Дата доступа: 20.02.2022.