

УДК 378.091

Студенческий стресс как функциональное состояние

Хаменя А. Г., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: к.п.н., доцент Пуйман С. А.

Аннотация:

На основе анализа научной литературы и анкетирования студентов технологического университета автор раскрывает причины и основные признаки студенческого стресса в учебно-познавательной деятельности. Предлагаются наиболее эффективные методы выхода из стрессового состояния.

Студенческие годы – это период поздней юности, связанный с определенной перестройкой всех сфер жизнедеятельности человека и появлением ряда личностных новообразований: самоопределение в профессиональной деятельности, изменения в межличностных отношениях, расширение круга общения и т. д. За последние десятилетия стремительно изменяется и уровень высшего образования: дистанционная форма обучения, технологизация, расширение сферы образовательных услуг, стремительно нарастающий объем информации.

Все это не может не отражаться на жизненном укладе и развитии студенчества как особой социальной группы. Меняется привычный образ жизни, значительно увеличивается доля самостоятельности, определяется модель поведения в группе сверстников. Эти и другие факторы порождают большое количество трудностей в учебно-профессиональной, материально-бытовой, интеллектуально-поведенческой сферах. В свою очередь, это требует от студента мобилизации душевных сил, большой выдержки, эмоционального напряжения и внутренней стойкости [1]. На фоне всех этих и других факторов, возрастающих требований к формируемым компетенциям у большинства студентов появляется ответная реакция, выраженная стрессом.

Проведенный нами теоретико-эмпирический анализ литературы по исследуемой проблеме выявил незначительное количество науч-

ных работ, посвященных исследованию студенческого стресса на уровне эмоционально-волевых и интеллектуально-поведенческих проявлений в учебно-профессиональной деятельности обучающихся в техническом университете.

Над этой проблемой работали: Ю. И. Александров, В. Кэннон, Г. Селье, Л. А. Китаева-Смык, В.А. Лабунская, Ю. В. Щербатых, и др.

В литературе стресс определяется как неспецифический ответ нервной системы человека на те или иные критические ситуации, неблагоприятные факторы среды, неудачи, нереализованные желания и устремления [Г. Селье]. Состояние стресса является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, мотивационной сфер личности студента. В то же время один из наиболее авторитетных исследователей стресса Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению, мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [2].

Существует множество причин, способствующих появлению стресса у студента. Прежде всего, меняется окружение и происходит смена привычной обстановки, что является одним из основных стрессовых составляющих, непосредственно влияющих на психоэмоциональное состояние студента.

Проведенный нами опрос среди студентов факультета информационных технологий и робототехники БНТУ показал, что неготовность студента к адекватному реагированию на новые условия, учебную нагрузку, неумение планировать личное время, правильно организовывать свой досуг, переживания во время экзаменационной сессии становятся главными причинами студенческого стресса.

Используя в процессе опытно-экспериментальной работы тест, разработанный Ю. В. Щербатых, мы пришли к выводу, что основными причинами студенческого стресса в учебно-познавательной деятельности являются не только большие учебные нагрузки, как было отмечено выше, но и отсутствие устойчивого интереса к некоторым учебным дисциплинам, нехватка времени на выполнение курсовых и лабораторных работ, неприспособленность учебных аудиторий для полноценного проведения учебных занятий, чрезмерные требования отдельных преподавателей в плане контроля

знаний, слабое использование информационно-компьютерных технологий в образовательном процессе.

Основными признаками стресса являются приступы тревоги, паники, беспокойства, которые сопровождаются чувством страха и ужаса, учащенным сердцебиением, потением. Головная боль, усталость, тошнота, раздражительность, бессонница, плохое настроение или, наоборот, гнев и перевозбуждение – все это также можно отнести к симптомам стресса. Длительное стрессовое воздействие пагубно влияет на организм, что может привести к развитию многих заболеваний и нарушений жизнедеятельности организма.

Существует множество методов, помогающих студенту без видимых потерь выйти из стрессового состояния во время учебы и не только. Рассмотрим наиболее эффективные из них:

- умение грамотно распределять свое время – это поможет уменьшить нагрузку, успевать в учебе, а также правильно организовать свой досуг;

- снижение значимости события, вызвавшего стресс – значит найти силы изменить свое отношение к ситуации и увидеть в ней позитивные стороны;

- умение отвлечься от стрессовой ситуации – значит подумать о чем-нибудь связанном с приятными ощущениями. активнее менять виды деятельности и окружающие условия;

- дать возможность эмоциональной разрядке;

- использовать аутотренинг, уделять время расслаблению всего тела и каждой его части в отдельности [1].

Список использованных источников

1. Юшкевич, Ю. П. Стресс в жизни студентов / Ю. П. Юшкевич // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015010577>><https://scienceforum.ru/2015/article/2015010577>. – Дата доступа: 14.10.2022.

2. Селье, Г Стресс без дистресса : [перевод с английского] / Г. Селье. – Москва : Книга по требованию, 2012. – 66 с.