

УДК 159.99

**ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССОВОГО НАПРЯЖЕНИЯ У СТУДЕНТОВ
В ПЕРИОД СЕСИИ**

А.А. Годуйко, Д.Ю. Стельмах, 3 курс

Научный руководитель – М.Л.Шульга, старший преподаватель

Полесский государственный университет

По данным социологических опросов студенты относятся к экзаменам, как к интеллектуальной и эмоциональной перегрузке – стрессу.

Стресс — это ответная реакция организма человека на перенапряжение, негативные эмоции или просто на монотонную суету.

Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел Уолтер Кэннон в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать».

Знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье в 1936 году опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому.

Понятие стресс также изучал ученый Клод Бернард. Он доказал, что причины стресса могли быть эмоциональными, так же, как и физическими, а также описал принципы динамического равновесия [1, с.34].

Стресс может быть не только негативным (дистресс), как все его обычно представляют, но и положительным (эустресс). Эустресс является движущей силой нашего развития. Это можно назвать реакцией «пробуждения» [2, с.48].

Что же касается дистресса, то основными его симптомами являются чувство раздраженности, подавленности, беспокойный сон, депрессия, головная боль, усталость, отсутствие интереса к окружающему, снижение аппетита, нервные тики и т.д.

Молодежь также подвержена стрессам. Особенно это проявляется у студентов в период сессии. Наиболее подвержены стрессу студенты первого курса. Это вызвано несколькими факторами: смена обстановки и окружения, переход человека во взрослую жизнь, необходимость в быстрой адаптации к новой обстановки, отсутствие системной работы в семестре [3].

Целью нашей работы является исследование закономерности стрессоустойчивости у студентов 1–2 курсов.

Объект исследования: феномен стрессоустойчивости.

Предмет исследования: стрессоустойчивость у студентов первого и второго курсов.

Задачи:

1. Проанализировать информацию о стрессе и стрессоустойчивости;
2. Подобрать методы изучения стрессоустойчивости у объекта исследования;
3. Провести исследования согласно подобранным методам;
4. Сформулировать способы избегания стресса во время сессии.

С целью изучения стрессоустойчивости была использована выборка студентов первого и второго курсов Полесского государственного университета экономического факультета. В исследовании приняли участие 30 студентов первого курса и 30 второго, из них 6 юношей и 24 девушки первого курса и 4 юноши и 26 девушек второго курса. Возраст испытуемых от 17 до 19 лет.

Для изучения стрессоустойчивости использовался тест «Стресс», разработанный учёными-психологами Медицинского центра Университета Бостона. Студентам были заданы 20 вопросов, в ходе которых определялся уровень стрессоустойчивости у испытуемых.

По пятибалльной шкале оптимальным уровнем стрессоустойчивости является 4 балла. Результаты показали, что большинство первокурсников подвержены стрессу и имеют показатель стрессоустойчивости 3,2 балла, что на 0,8 балла меньше нормы. У студентов второго курса средний уровень стрессоустойчивости 4,3. Это на 0,3 балла выше среднего показателя стрессоустойчивости.

Сравнивались также показатели стрессоустойчивости юношей и девушек выборки студентов первого и второго курса. Результаты показали, что юноши больше устойчивы к стрессовым ситуациям. Средний показатель у юношей составляет 4,1 (показатель на 0,1 балла выше нормы). А у девушек, напротив, показатель составляет 3,4 балла и это на 0,6 балла ниже оптимального уровня стрессоустойчивости. Разница между показателями стрессоустойчивости у девушек и юношей составляет 0,7 балла. Женский организм иначе реагирует на стресс, чем мужской. Он выбрасывает в кровь больше гормонов стресса и с трудом прекращает их производство, когда причина стресса уже устранена. Этим и обуславливается относительно слабая стрессоустойчивость у девушек.

У студентов первого курса стрессоустойчивость ниже нормы. Это обуславливается тем, что студенты первого курса еще до конца не адаптировались к новой обстановке и не имеют опыта в сдаче экзаменов в высшем учебном заведении. В то время как у студентов второго курса стрессоустойчивость выработана за счет полученного опыта.

Результаты исследования доказывают, что у студентов старших курсов стрессоустойчивость в выше, чем у студентов первого курса в связи с накопленным опытом.

В связи с этим, можно предложить следующие способы избегания стресса:

– во-первых, «у меня еще много времени» – одна из самых ошибочных фраз. Необходимо распланировать порядок изучения материала, чтобы не получилось, что в последний день приходится

учить весь объем информации. Необходимо готовиться осознанно и не откладывать всё на «потом»;

– во-вторых, студенты часто готовятся по ночам и пьют кофе, чтобы не заснуть. Но это только истощает нервную систему и делает невозможным выучить материал. Поэтому лучше всего готовиться утром или после обеда, а также исключить кофе;

– в-третьих, эффективным считается использование во время подготовки прием визуализации. Представление того, как студент приходит на экзамен, вытягивает билет и начинает отвечать, служит генеральной репетицией психики.

Также можно попробовать запоминать материал посредством ассоциации, рифм и т.д. И, наконец, необходимо прерываться на отдых и не утаивать переживания от своих близких.

Если данные советы будут использованы студентами в период сессии, то это повысит их стрессоустойчивость.

Список использованных источников

1. Селье, Г. На уровне целого организма. – М.: Наука, 1972. – 122 с.
2. Мандель, Б.М. Психология стресса: учеб. пособие. – М.: Флинта– Л, 2014. –280 с.
3. Стресс // Вся и другая правда о стрессе [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://window.edu.ru/resource/906/37906/files/kaminsky.pdf> – Дата доступа: 24.03.2018
4. Кокс, Т. Стресс. – М.: Медицина, 1981 – 216 с.