

СТРЕСС И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА СТУДЕНТОВ

Т.В. Зинович, Д.Р. Черепенко, 3 курс
Научный руководитель – **Е.Б. Микелевич, к.п.н., доцент**
Полесский государственный университет

Учебная деятельность как стресс для студентов является актуальной проблемой. Студенческая жизнь всегда наполнена переживаниями, напряжением, волнительными ситуациями, которые препятствуют успеваемости.

Первым определением стресса дал Г. Селье. Он определил стресс как совокупность неспецифических защитных реакций организма, возникающих под действием стрессовых факторов [2]. Учебно-профессиональная деятельность, как ведущая в студенческом возрасте, характеризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок. На первом году обучения причинами стресса могут стать кардинальные перемены в жизни студентов. Студент входит в новый этап взаимоотношений, приобретает новый статус, и ему необходимо адаптироваться к новой среде, к новому порядку и к новым знакомствам. Для студента стресс может быть связан с некоторыми факторами: недостаток сна, неумение рационально распределять своё рабочее время и время на отдых, большая учебная нагрузка, неудовлетворенность полученной оценки, низкая успеваемость по определенным дисциплинам, отсутствие интереса к предлагаемой студенту работе или учебной дисциплине в целом, конфликтные ситуации с однокурсниками или преподавателями, разочарование в выбранной профессии [1]. Самым распространенным травмирующим источником у студентов является сессия. Экзамены, зачёты могут послужить факторами, которые оказывают влияние на самочувствие, настроение, психику и психоэмоциональное состояние у студентов [4].

Мы решили выяснить, в какой степени студенты подвержены стрессу. В качестве диагностического материала был выбран тест Ю. В. Щербатых «Учебный стресс» [5]. Для оценки влияния стресса на жизнь студентов был проведен опрос с помощью электронной анонимной анкеты, состоящей из 16 вопросов [3]. Было опрошено 72 студента, обучающихся в Полесском государственном университете. При этом наибольшее количество соответствует возрасту 18-21 лет. Из общего числа анкетирования опрошено юношей 18 и девушек 54.

На вопрос, как часто вы испытываете стресс, 63 студента ответили часто, а 6 ответили редко и лишь 3 ответили никогда.

Как выяснилось, студенты попадают в стрессовые ситуации чаще всего в университете. Однако остальная часть ответила, что попадает в стрессовые ситуации дома, на улице, на конференциях. По данным опроса, основными причинами стресса является страх перед экзаменом (27%), у остальных – неуспеваемость (15%), лишение стипендии (53%), непонимание в кругу друзей (5%). (Рисунок 1).



Рисунок 1. – Основные причины стресса

В состоянии стресса студенты ведут себя по-разному: обдумывают сложившуюся ситуацию, выстраивают план действия по его преодолению, проговаривают ситуацию с товарищами. Также были предложены свои варианты ответов, такие как старайтесь не думать о своих проблемах, берите себя в руки. Оценивая своё психическое состояние, ситуации учебного стресса, студенты выделили такие признаки, как невозможность сосредоточиться на чём-то, раздражительность, слишком частые ошибки в работе, появляются боли в различных частях тела, ухудшается память.

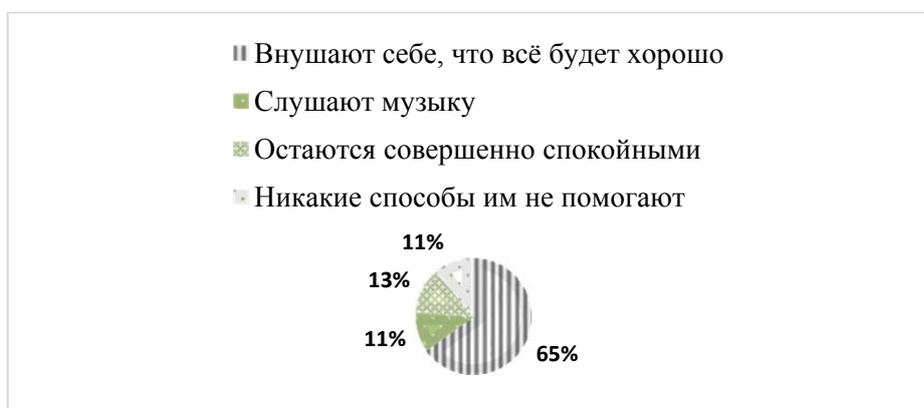


Рисунок 2. – Действия для уменьшения психического напряжения перед экзаменом

Исследование показало, что часть студентов испытывает максимальный уровень стресса перед экзаменационной сессией. Для уменьшения психического напряжения перед экзаменом много учащихся внушают себе, что всё будет хорошо (65%). Другая часть слушают музыку (11%), остаются совершенно спокойными (13%), и меньшая часть ответила, что никакие способы им не помогают (11%). (Рисунок 2). Также мы выяснили, что 7% пользуются услугами психолога для решения своих проблем. Как показал опрос, у большей части студентов не возникает никаких конфликтов с преподавателями (73%). У оставшейся части конфликтами служит требовательность преподавателей (12%), неудовлетворенность поставленной оценки (15%), (Рисунок 2). У 36% стрессовые ситуации повлияли на возникновение вредных привычек.

В результате исследования стало известно, как стресс отражается на жизни студентов. У одних возникает чувство апатии, другие становятся более раздражительными, грустными, и у меньшин-

ства процентов стресс практически ни на что не влияет. На вопрос: нервничаете ли вы, выступая на публике, большинство студентов ответило “да”. Таким образом, проведенное исследование показало, что большинство студентов успешно справляются со своими трудностями.

Таким образом, мы определили степень стресса у студентов, основные причины стресса студентов в процессе учебно-профессиональной деятельности, определили уровень стресса в период экзаменационной сессии, выявили, как стресс отражается на жизни студентов.

Список использованных источников

1. Василюк, Ф.Е.: Психология переживания (анализ преодоления критических ситуаций) // М.: Издательство Московского университета, 1984. – 200 с.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 123 с.
3. 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.
4. Айзенк, Г. Исследования человеческой психики. Москва. Эксмо-Пресс. 2001. – 350 с.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. – 256 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).