

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОФИЛАКТИКИ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

PSYCHOLOGICAL ASPECTS OF STRESS PREVENTION IN STUDENTS

А. А. Дерюченко,

2 курс Исторически факультет

Белорусский государственный педагогический университет

имени Максима Танка

Научный руководитель: С. А. Месникович,

кандидат психологических наук, доцент

Актуализируется проблема изучения стресса в современной науке. Приводятся данные исследования представлений студентов о стрессе.

The problem of studying stress in modern science is actualized. Data are provided on research into students' perceptions of stress.

Ключевые слова: стресс, факторы стресса, представления о стрессе.

Keywords: stress, factors of a stress, idea of a stress.

На протяжении многих десятилетий в психологической науке не теряет свою актуальность рассмотрение вопросов связанных со стрессом как совокупностью неспецифических адаптационных реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов-стрессоров (физических или психологических). Одной из самых распространенных форм стресса у обучающихся является учебный или академический стресс – это реакция нервной системы в результате длительного воздействия на стрессогенные факторы среды обучения, которые дезориентируют человека и негативно влияют на его академическую успеваемость [1, с. 417]. Студенческая молодежь чувствует это состояние из-за ряда факторов, которые в основном связаны с университетской средой, например, условиями обучения и объемом нагрузки, а также условиями личной жизни студента и его индивидуальными психологическими особенностями. Согласно многим исследованиям, лидерами среди стрессогенных факторов обучения являются большое количество нагрузок, экзаменационная сессия, дэдлайн, вовремя не выполненные работы и дисгармоничной отношения с учителями или однокурсниками. Отдельного внимания заслуживает фактор адаптации первокурсников к новым учебным и социальным условиям, так как она является одним из главных стрессовых факторов и неотъемлемой частью

начала обучения в университете одновременно. К пазавниверситэцких факторов повышения стрессовых реакций на обучение относятся изменения в личной жизни, социальном статусе, финансовые сложности и разного рода конфликты.

Независимо от форм организации учебного процесса в вузах Беларуси или других стран, действия стрессовых факторов вызывают у студентов специфические реакции, которые можно классифицировать по физиологическим, эмоциональными, поведенческими и когнитивными признаками [1, с. 418]. По результатам исследований, индивидуальными чертами, наиболее связанными со склонностью к стрессу, появляется тревожность, самооценка, самаэфективнасць, склонность к пракасцинацыи, способность к самоконтролю, мотивация и интерес к учебе. Исследование стрессоров в университете Пенсильвании в 2017 году показало, что студенты, которые пережили высокий уровень стресса, характеризовались высоким уровнем тревожности, низким уровнем академической мотивации и заинтересованностью в учебе [3, с. 77-84]. Еще одно исследование стрессовых факторов среди шведских студентов обнаружила, что чем выше показатели самоконтроля, самоэфективности и самооценки, тем ниже уровень учебного стресса. Примечательно, что среди студентов именно девушки более склонны к учебному стресса, что может быть связано с различиями между переживанием стресса мужчинами и женщинами [2, с. 183-196].

Наличие стрессоров в учебной обстановке требует от студентов способности конструктивного преодоления стрессовых ситуаций. Широкая концепция копинг-стратегии охватывает не только способы преодоления стресса, но и тип реакции на него. Имея это в виду, копинг может быть адаптивным и дезадаптивным. Признаками адаптивного копинга, что приводит к восстановлению баланса в организме и снижению уровня стресса, является приложение усилий для решения проблемы и поиск социальной поддержки [1, с. 419]. Следовательно, важность представляют эмпирические исследования по изучению причин и путей преодоления стресса среди студентов.

В контексте исследуемой нами проблематики мы осуществили анкетирование среди студентов БГПУ (возраст 19-23 года) с целью изучения представлений о стрессе. Респондентами выступили обучающиеся 2 курса исторического факультета. Результаты диагностики показали, что согласно ответам испытуемых *чаще всего студенты испытывают стресс* из-за:

Отвлечения во время выполнения деятельности на посторонние факторы – 30,5 %;

Неизвестности – 25 %;

Большой загруженности – 16,5;

Безответственности – 8,5;

Неуверенности в себе – 8,5.

Основными факторами стресса для студентов являются:

«самонакручивание» – 33 %; периодическая напряженность в выполнении дел – 26,5 %; Нехватка денег – 22,5 %; межличностные конфликты – 22,5 %; проблемы с питанием и сном – 5,5 %.

С точки зрения респондентов, для того, чтобы справиться со стрессом необходимо:

Осуществлять самоконтроль – 53 %;

Учиться лучше – 30,5 %;

Лучше спать и питаться – 5,5 %;

5,5 % респондентов испытывают затруднения при формулировке ответа на данный вопрос.

В ситуации стресса самым эффективным является:

Отдых, расслабление – 64 %;

Не знаю – 14 %;

Принятие – 11 %;

Рационально обдумать решение – 5,5 %.

Отрицательные стороны стресса, по мнению студентов, – это:

Понижение продуктивности – 53,5 %;

Влияние на здоровье – 33 %;

Путь к вредным привычкам – 8 %;

Негативные мысли – 5,5 %.

На вопрос о положительных сторонах стресса были получены следующие ответы:

Оперативность принятия решения – 33 %;

Их нет – 33 %;

Мотивация – 25,5 %;

Опыт (обучение на ошибках) – 8,5 %.

Таким образом, актуализация осознания студентами состояния стресса, его причин и путей преодоления может способствовать оптимизации учебно-воспитательного процесса в вузе. Полученные нами данные могут быть использованы для психологического сопровождения профилактики эмоционального выгорания у студентов .

ЛИТЕРАТУРА

1. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия./ Киселева, Е. В.; Акутина, С. П. – Казань : Молодой ученый, 2007. – 510 с.
2. Vaez, M., & Laflamme, L. Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: A longitudinal study of Swedish university students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(2), 2009. – 288 S.
3. Wahed, W. Y. A., & Hassan, S. K. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among medical Fayoum University students. *Alexandria Journal of Medicine*, 53(1), 2017. – 99 S.