

Тараруева А.А. Стресс в жизни студентов // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017. – № 06 (июнь). – АРТ 320-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: СОЦИОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 159.91

Тараруева Анастасия Александровна

студентка 2 курса, факультет «Экономический»

Научный руководитель: Семенова Наталья Борисовна ,

кандидат философских наук, доцент

доцент кафедры «Теория экономики, менеджмента и права»

ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет»

п. Персиановский, Российская Федерация

e-mail: dongau@mail.ru

СТРЕСС В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация: В данной статье поднимается проблема влияния стресса на жизнь студентов, рассматриваются наиболее распространенные факторы, приводящие к данному состоянию, а также последствия хронического стресса. Исследуется степень стрессоустойчивости группы учащихся студентов Донского государственного аграрного университета. В заключении приводятся рекомендации по предупреждению возникновения данного состояния у студентов.

Ключевые слова: учеба, стресс, жизнь студентов, Донской государственный аграрный университет.

Сайт: akademnova.ru
e-mail: akademnova@mail.ru

Tararueva Anastasia Aleksandrovna

2nd year student, faculty "Economic"

Supervisor: Semenova Natalia Borisovna,

candidate of Philosophical Sciences, Docent

Docent at the Department of the “Theory of Economy, Management and
the Law”

FGBOU VPO «Don state agrarian university»

t. Persianovskiy, Russian Federation

e-mail: dongau@mail.ru

STRESS IN THE STUDENTS’ LIFE

Abstract: this article raises the problem of the impact of stress on students' life, discusses the most common factors leading to this condition and the consequences of chronic stress. Investigates the extent of stress tolerance of the students' group of the Don state agrarian University. In conclusion recommendations are given on prevention of occurrence of this condition for students.

Key words: school, stress, students' life, don state agrarian University.

Жизнь современного студента не такая беззаботная и легкая, как многим школьникам кажется на первый взгляд. И, окунувшись в новый для него мир, первокурсник теряется из-за более высоких, по сравнению со школьными, требованиями, предъявляемые к нему вузом. Необходимость постоянно проявлять собранность и дисциплинированность, запоминать большое количество информации, находить подход к большому количеству самых разных людей, а также необходимость принимать решения и

действовать в различных нетривиальных ситуациях требуют от студента проявления большой выдержки, повышенного эмоционального напряжения и, конечно, максимальной концентрации внутренних ресурсов практически ежедневно. Неудивительно, что у большинства студентов на фоне такой нагрузки и повышенных требований в итоге развивается стресс. Психологами доказано, что на сегодняшний день большое количество учащихся высших образовательных учреждений оказываются подверженными стрессу, в особенности, в периоды сдачи экзаменов, что обуславливает актуальность темы данной статьи.

Как правило, эмоциональное напряжение у студентов возникает примерно за неделю до начала сессии, сохраняясь на всем ее протяжении, то есть, весь период экзаменационной сессии сопровождается непрерывным стрессом, который в последствии может перерасти в невроз. При неврозах, как известно, нарушается согласованность деятельности нервной системы: ее ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе. Невроз возникает тогда, тогда, когда человек длительное время находится в состоянии стресса. В свою очередь, к стрессу приводят ссоры, неудачи и другие негативные жизненные ситуации.

Перечислим основные трудности в жизни современного студента, способные привести к развитию стресса:

- недостаточное количество сна
- наличие большого количества академических задолженностей
- отсутствие систематизированных знаний по определенным дисциплинам, и как следствие - плохая успеваемость
- напряженные отношения с одногруппниками
- избыточная учебная нагрузка

- отсутствие интереса к учебе по причине неудачно выбранной специальности

- неудовлетворительные условия проживания в период учебы

- резкие перемены в личной жизни учащегося негативного характера

[2]

Методом социологического опроса мы решили выяснить, в какой степени студенты Донского государственного аграрного университета 2 курса направления «Профессиональное обучение» группы 1-А подвержены стрессу.

В данном исследовании приняли участие 15 учащихся.

В целях оценки степени раздражительности, нервозности, вспыльчивости и способности студентов, принявших участие в опросе, контролировать перечисленные качества использовался специальный тест на стрессоустойчивость, состоящий из 14 вопросов и вариантов ответов: «да», «сомневаюсь, но скорее всего - да», «нет» и имеющий приложение в виде «ключа». За каждый ответ испытуемому начисляется определенное количество баллов: за ответ «да» – 3 балла, за ответ «сомневаюсь, но скорее всего - да» – 1 балл, за ответ «нет» – 0 баллов. Баллы суммируются. Максимально возможное количество – 42 балла.

Результаты интерпретируются следующим образом.

От 30 баллов и выше: «Вас не отнесешь к числу терпеливых и уравновешенных людей, зачастую Вы проявляете чрезмерную вспыльчивость. Даже самые незначительные события расстраивают Вас, что расшатывает в конечном итоге Вашу нервную систему».

От 11 баллов до 30 баллов: «Вы принадлежите к наиболее распространенной группе людей. Как правило, Вас выводят из себя только

очень неприятные вещи. Вы спокойно относитесь к мелким неудачам и не концентрируетесь на них в своей повседневной жизни».

Менее 11 баллов: «Вы достаточно спокойный человек, не склонный в преддверии определенных событий делать поспешные умозаключения негативного характера. Вас очень сложно вывести из состояния баланса и равновесия. А это гарантия против стрессов». [3]

68 % студентов получили результаты от 11 баллов до 30 баллов. Это говорит о том, что они относятся к наиболее распространённой группе людей, которых способны вывести из состояния равновесия только крайне неприятные, из ряда вон выходящие вещи. Оставшиеся же 32 % студентов относятся к группе довольно спокойных людей, в незначительной степени подверженных стрессу.

Рассмотрим в наибольшей степени зарекомендовавшие себя способы борьбы со стрессом, актуальные для учащихся высших образовательных учреждений:

- рациональное распределение (планирование) времени и сил, выделяемых на учебу и развлечения
- самодисциплина
- правильное питание
- физические нагрузки (в умеренном количестве), например, в виде зарядки или занятия спортом
- ежедневные прогулки на свежем воздухе
- обязательный ночной сон (не менее 7 часов ежедневно)
- регулярное общение с близкими людьми
- избегание острых конфликтных ситуаций, ссор
- оптимистичный настрой на будущее
- снижение общего темпа жизни

- освоение различных техник релаксации, занятия аутотренингом [1, С. 46]

В заключении стоит сказать, что только самого студента зависит то, каким будет его образ жизни - здоровым, активным, наполненным преимущественно позитивными моментами или же нездоровым, пассивным, сопровождающимся различными расстройствами и общим ощущением неудовлетворенности жизнью, а следовательно - и то, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

Список использованной литературы:

1. Митева И.Ю. Курс управления стрессом./И.Ю. Митеева// М: ИКЦ «МарТ», 2014. – С. 46
2. Плеханова М.А. Стресс у студентов в период экзаменационной сессии.
URL.: <http://www.cs-alternativa.ru/text/2020/2> (дата обращения: 14.06.2017 г.)
3. Тест на стрессоустойчивость. URL.: <http://www.psylib.ru/test/test7.php> (дата обращения: 16.06.2017 г.)

Дата поступления в редакцию: 27.06.2017 г.

Опубликовано: 30.06.2017 г.

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,
электронный журнал, 2017*

© Тараруева А.А., 2017