

УДК 159.9

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

ЛОГУНОВА Любовь Романовна

студент факультета истории и права

ФГБОУ ВО «Тульский государственный педагогический
университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Россия

В статье рассмотрены профилактические меры против стресса в студенческой среде в период пандемии коронавируса.

Ключевые слова: *стресс; профилактика стресса; коронавирус; пандемия; студент.*

Как известно, коронавирус был впервые зафиксирован в Китае в декабре 2019 года. Достаточно быстро произошло распространение данного вирусного заболевания по всему миру. Правительства многих стран ввели жесткие ограничительные меры с целью нераспространения данного коварного недуга среди больших слоев населения. Самоизоляция стала одной из этих мер. В России она продлилась с середины марта по май 2020 года.

Целью данной статьи является рассмотрение профилактических мероприятий по борьбе со стрессом у студентов в период самоизоляции.

Впервые ввел в научный аппарат термин стресс физиолог Ганс Селье. Стресс являлся предметом изучения Ю.А. Александровского [1], А.В. Алексеева [2], В.А. Бодрова [3], Д.А. Дашковского [4], А.М. Карпова [5], Э. Фромма [6], Ю.В. Щербатых [7] и др.

Мы, вслед за В.А. Бодровым, будем понимать стресс как «функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (опасность, угроза, сложность или вредность условий жизнедеятельности)» [3].

Студенческая пора, как правило, для каждого человека становится ярким и насыщенным периодом в его жизни. Время, когда абсолютно каждый раскрывает свои возможности, познает себя и стоит на пороге профессиональных открытий. В череде событий большинство студентов забывают об унынии и депрессии, негативные мысли могут поступить к ним в голову только в период сессии, их может волновать «как бы на отлично сдать экзамен».

Но в 2020 году студенты столкнулись с эмоциональным напряжением и стрессом, возникшим в период самоизоляции. На это были различные причины. Например, переход на новый формат обучения. Пандемия COVID 19 вынудила студентов обучаться не в стенах университетов, а с использованием дистанционных технологий. Не все студенты хорошо владели информационными технологиями, многие жаловались на медленный интернет, отсутствие техники и другие трудности. Также информационные технологии являются примером опосредованного общения и не всегда передают мимику, жесты собеседника при разговоре, что не способствует установлению контакта между преподавателем и учащимися. Не все преподаватели в силу возраста хорошо владели компьютерными технологиями. Им понадобилось время на то, чтобы разобраться в этом вопросе. Это тоже сказалось на учебном процессе и заставляло нервничать студентов. Новые требования к сдаче экзаменов в дистанционном формате не придавало уверенности и вело к стрессу.

Второй причиной явились запреты. Например, во время самоизоляции было запрещено выходить на улицу. Нахождение в четырех стенах очень сильно раздражало. Психологическое напряжение стало нарастать, что привело большую часть студентов к стрессовым ситуациям.

Третья причина, отсутствие общения с привычным кругом людей. Каждый человек является социокультурным существом, ему хочется общаться с друзьями, ходить на прогулки в парк, посещать кафе и кинотеатры.

Четвертая причина, необходимо было в течение длительного времени находиться в четырех стенах с другими людьми длительное время, пусть даже родственниками, бывает очень непросто. Если раньше члены семьи собирались вместе лишь только вечерами или даже на выходных, если дети учились в вузе в

другом городе, то сейчас нужно было находиться вместе двадцать четыре часа, что само по себе непросто. Не хватало личного пространства. Стали появляться конфликты, ссоры, стычки.

Пятая причина: изменение распорядка дня. Самоизоляция негативно повлияла на распорядок дня студентов. Исчезла необходимость рано вставать, собираться и ехать в университет. Студенты поздно ложились и вставали, много времени проводили в социальных сетях, в сети Интернет за просмотром кинофильмов и сериалов. Такая ситуация продолжалась на протяжении нескольких месяцев, что негативно сказывалось на эмоциональном состоянии учащихся и вело к информационному стрессу, мешало учебе.

Шестая причина: появление страхов и опасений. Необходимо отметить, что режим самоизоляции, введенный из-за угрозы распространения COVID-19, необходим и уже является феноменом современности, что стало непривычным явлением в естественном ходе жизни человека. Именно данная ситуация порождает нестабильность и неопределенность, создающую угрозу нормальному существованию.

Психологи в свою очередь отмечают, что психологическая негативность людей при сложившихся условиях влияет на особенность восприятия и переживания страха.

В свою очередь, стрессовую ситуацию в обществе студентов вызывают такие страхи как:

- 1) страх перед будущим в сложившейся обстановке;
- 2) страх перемен в обществе;
- 3) страх смерти близких и собственной.

Стрессовая ситуация пандемии у студентов вызывает нарушение психологических границ, так как происходит разрушение их первичного существования. Сталкиваясь с такой ситуацией впервые, наше общество не знает, как действовать. Психологи выдвигают значительное количество способов и методов по профилактике стресса у студентов в период самоизоляции.

В первую очередь, нужно держать ситуацию под контролем, что является необходимым в преодолении стресса. Учитывать закономерности и особенности

своего организма для грамотной его эксплуатации. Осознавать и принимать свое психологическое состояние, для управления своими эмоциями.

Также, стоит принять ситуацию. Достаточно пугающая рекомендация, но не стоит «застрывать» в ней, надо искать пути решения для «выхода» из нее.

Необходимо научиться эмоционально саморегулироваться. Как правило, в непривычной ситуации появляются эмоции, ранее нами не проявляемые, которые чаще всего мы стремимся спрятать. Эмоции, в свою очередь, носят накопительный характер, а позже проявятся в одном целом – стрессе. Эмоция – сигнал, который имеет место быть в нашем сознании. В свою очередь, эмоции могут побудить конфликты, что может повлиять на трудоспособность студентов. Самоизоляция представляла большое количество свободного времени. Занятия йогой или дыхательный гимнастикой способствуют снятию негативных эмоций, помогут расслабить мышцы, наполниться энергией, позволят переключиться. Видеоканал ютуб представляет различные варианты занятий как для новичков, так и для продвинутых пользователей.

Интернет позволяет сократить расстояние., с его помощью можно общаться с близкими и друзьями, находящимися далеко, играть в настольные игры, обсуждать фильмы, книги и общие интересы, делиться своими чувствами и переживаниями, узнавать их состояние в период пандемии.

Нужно научиться правильно распределять время, оставляя время на учебу и отдых. Можно заняться самосовершенствованием. Начать учить иностранный язык или другим видом самообразования. Девушкам можно совершенствовать кулинарные навыки. Приготовление вкусной еды и ее дальнейшее поедание способствует поднятию настроения. Также такие продукты, как шоколад, мороженое и цитрусовые фрукты также положительно влияют на настроение. Главное, не сильно увлекаться. Иначе это приведет к появлению лишнего веса.

Отвлечению от тревожных мыслей способствует просмотр художественных фильмов и обсуждение с друзьями через социальные сети. Соблюдение неких ритуалов: семейные ужины или обеды будет создавать чувство уверенности в завтрашнем дне.

Также необходимо распределить обязанности между членами семьи. Выполнение повседневных дел отвлечет от грустных мыслей. Можно также устроить генеральную уборку или перебрать вещи в шкафу, то есть сделать те дела, на которые раньше не оставалось свободного времени.

Если есть способности к рисованию, то во время самоизоляции можно при помощи онлайн- уроков повысить свой уровень. Время самоизоляции дало возможность многим почитать художественную литературу.

Также можно порекомендовать студентам больше смеяться, позитивные эмоции способны приглушить негативные эмоции и переживания.

Самоизоляция – это время не только для духовного, но и для физического самосовершенствования. Занятия физкультурой повышают настроение, в интернете можно найти большое количество разнообразных онлайн тренировок на различные группы мышц, не требующих наличия большого количества гимнастического оборудования.

Заключительной рекомендацией, которую дают психологи – применять эмоциональную разгрузку. Уделять свое время и внимание для занятия своим хобби.

В заключении стоит отметить, несмотря на масштабы пандемии, профилактические мероприятия способствуют созданию благоприятного эмоционального фона, самоконтролю и поддержке организма в тонусе, что будет способствовать отвлечению от дурных мыслей и позволит сосредоточиться на повседневной жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. Невротические, связанные со стрессом и соматоформные расстройства // Психиатрия: нац. руководство. – М.: «ГОЭТАР-Медиа», 2009. – С. 525-554.

2. Алексеев А. В. Я спокоен. Как защитить себя от стресса (методика тренировки психики и контроля эмоций). – Ростов н/Дону: Изд-во «Феникс», 2004. – 132 с.

3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М., АСТ: АСТ МОСКВА, 2006. – 528 с.

4. Дашковский Д.А., Тихонов К.К., Суркова А.Д, Кенесханова А.А. Методы борьбы со стрессовым состоянием на фоне самоизоляции//Молодой ученый. – №28 (318). –С.74-77. –URL:<https://moluch.ru/archive/318/72513/> (дата обращения: 24.01.2021)

5. Карпов А.М. Самозащита от стресса. – Казань: Новое знание, 2003. –48 с.

6. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2006.—571 с.

7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. –СПб: Питер, 2006. –256 с.

THE PREVENTION OF STRESS IN STUDENTS DURING THE PERIOD OF SELF-ISOLATION

LOGUNOVA Lyubov Romanovna

student of the Faculty of History of Law

FGBOU VO «Tula State Pedagogical University named after L.N. Tolstoy»
Tula, Russia

The article discusses preventive measures against stress in the student environment during the coronavirus pandemic.

Key words: *stress; stress prevention; coronavirus; pandemic; student.*