

УДК 159.9

## ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Двоелучинских А.Е, Русакова А.С., студенты гр. ГБб-221, II курс

Научный руководитель: Игнатова А.Ю., к.б.н., доцент

Кузбасский государственный технический университет имени Т.Ф. Горбачева  
г. Кемерово

Жизнь студента связана с рядом трудностей и стрессовых состояний. На новой ступени образования и жизни вчерашние школьники часто теряются: у них появляется намного больше задач, от них больше требуется и меньше контроля и помощи.

Многие из учащихся испытывают естественную реакцию на стресс в таких ситуациях, как сдача экзаменов на сессии, публичное выступление.

Целью исследования является определение уровня психологического стресса у студентов.

В исследовании приняли участие студенты 19-22 лет.

Задачами данного исследования являются:

- дать понятие «стресс»;
- исследовать психологические особенности стресса у студентов;
- провести тест на выявление стресса.

Понятие «стресс» встречается в жизни людей намного больше. Стресс является естественной реакцией человека, которая фокусирует его внимание на появляющийся в повседневной жизни задачей. Напряжение — это учеба, экзамены, зачеты, всевозможные контрольные и ситуации, которые призывают испытывать панику и напряжение. Понятие стресс возникает у студентов, как правило, в период сессии, так как на протяжении семестра, большинство обучающихся не проделывают полный объем задач и в конце приходится напрягаться. В первый год обучения в институте основной причиной стресса служит смена обстановки, перемены в жизни. Студент первого курса привыкает к изменениям, к новым порядкам, одногруппникам и преподавателям. Так же нужно встретить новые знакомства, сдружиться с товарищами и наладить отношения в коллективе. Кому то трудно влиться в коллектив и встретить друга по душе, школьные друзья, с которыми были 11 лет, остаются в прошлом и это еще один фактор, который может возбудить стресс. Еще одна причина — это переезд в новый город, покинуть родной дом, где живут твои близкие — это всегда весьма трудно. Многие учащиеся не имеют больших финансов и не обладают финансовой грамотностью, еще одно возникновение причины стресса. Жизнь студента весьма активна и в ней всегда большое количество дел. Это учеба, выполнение домашней работы, посещение различных секций в институте, общение с друзьями, выстраивание отношений и в связи с такой бурной жизнью, большинство студентов не высыпаются и не доедают, это еще одна причина, по которой может возникнуть стресс. От самого студента зависит, как

часто и он будет находиться в стрессовом состоянии, как будет проявляться учебный стресс. Так же постоянная усталость, недоедание и недостаток сна, влияет очень сильно на стрессовое состояние студента. К наиболее выраженной форме учебного стресса можно отнести экзаменационный стресс [1, 2].

Для того, чтобы понять психологическую обстановку на предмет стресса в нашем коллективе, мы провели тест на определение уровня стресса (по В.Ю. Щербатых ), состоящий из 4 блоков : интеллектуальные признаки стресса; поведенческие признаки стресса; эмоциональные симптомы и физиологические симптомы. И по результатам выяснилось ,что 65% анкетированных испытывают умеренный стресс, который может быть компенсирован с помощью разумного использования времени, периодического отдыха и нахождения выхода из сложившейся ситуации . У 27% довольно выраженное напряженное эмоциональная и физиологическая система организма, возникшее в ответ на сильный стрессовый фактор. Который не удалось компенсировать. У 8% показатель хороший, показывающий на отсутствие значимого стресса в данный период жизни. Студенты беспокоятся больше нормы, можно предположить, это связано с одной из популярных причин стресса «страх перед будущим». Очень много студентов, пытаются решить проблему стресса алкоголем, но это никак не решает проблему, а только ухудшает положение.

Результаты проведенного опроса в процентном соотношении представлены на рис. 1.

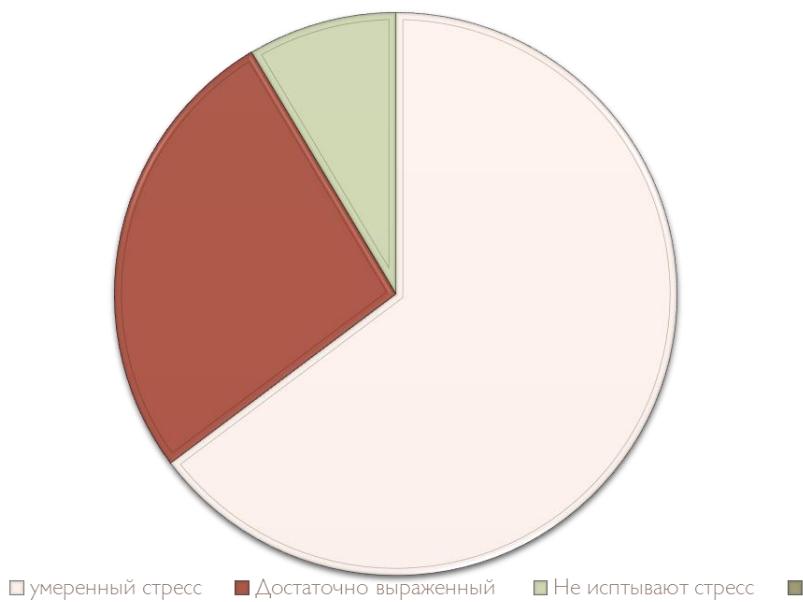


Рис. 1. Уровень стресса у студентов

Стресс является довольно трудоемкой и многогранной проблемой, то его в ходе учебного процесса важно регулировать и это является задачей самих студентов, преподавателей, психологов и социальных педагогов. Один из путей решения проблемы стресса, кроется в профессиональной мотивации

студентов, а также во внедрении баз здорового образа жизни в учебный процесс, тренингов, технологий, сохраняющих здоровье.

### **Список литературы:**

1. Конарева И.Н., Котович А.С., Мананкова А.В. Специфика учебного стресса студентов психологов в период зачетной сессии // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология . - 2016. - №3. - с. 79-88.
2. Александрович П.И. Психологическая адаптация студентов к обучению в высшем учебном заведении / П.И. Александрович // Труды БГТУ. Серия 6: История, философия. — 2015. — № 5(178). — С. 80-84. — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskaya-adaptatsiya-studentov-k-obucheniyu-v-vysshem-uchebnom-zavedenii> (дата обращения: 10.04.23).