

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

А.В. Дубина (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

Научный руководитель – Е.А. Колос, ассистент

Студенческие годы – это период адаптации к новым условиям жизни и среды, характеру, содержанию и организации учебно профессиональной деятельности. Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы, они не умеют конспектировать лекции, работать с учебниками, находить и добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли. Все это и многое другое может привести к возникновению различных стрессовых состояний.

Сегодня понятие стресса можно отнести к одной из базовых научных категорий, которая стала предметом изучения целого комплекса дисциплин: биологии и медицины, физиологии и психологии, наук об управлении, демографии, юриспруденции и даже политологии. В самом общем виде стресс можно определить как естественную приспособительную реакцию живого организма на любое событие, происходящее и в окружающей среде (Ю.И. Александров, Л.А. Китаев-Смык, У. Кэннон, Д. Майерс, Г. Селье, Ю.В. Щербатых, и др.).

Для современного студента, как и для любого человека вообще, стресс является весьма обычным явлением, реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с учебной деятельностью студента или событиями в личной жизни.

Наше исследование показало, что для будущих специалистов факторами возникновения стресса могут выступать следующие: недостаток сна (5% респондентов), плохая успеваемость (11%), несданные своевременно зачеты или экзамены (29%), санитарно гигиенические условия (низкая температура в аудитории, плохое освещение или чрезмерный шум и др. – 8% респондентов), большая или слишком маленькая учебная нагрузка студента (12%), конфликты с одногруппниками, преподавателями или близкими людьми (26%), переезд (4%), изменение финансового положения (5%).

Таким образом, правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование поможет сохранить здоровье студентов, создать условия для проявления их творческих способностей, а так же плодотворной и эффективной деятельности в постоянно изменяющемся социуме.