

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ОБУЧЕНИЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Сапарлыев Д.Б. (УО МГПУ им. И.П. Шамякина, г. Мозырь)

Научный руководитель – О.С. Муравьёва, ст. преподаватель

Адаптация студентов к условиям образования в вузе наиболее интенсивно происходит у первокурсников. Первый, а для ряда студентов и второй курсы обучения, оказываются критическими годами, в течение которых они переживают сложные и многообразные ситуации своей студенческой жизни. На начальном этапе и в новой ситуации обучение является адаптационным процессом. Поэтому при вхождении в новую образовательную среду студент-первокурсник неизбежно сталкивается со стрессовыми ситуациями, которые ему необходимо преодолевать для успешного обучения в высшей школе.

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). 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 (10%), несданные своевременно зачеты или экзамены (30%), 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 одноклассниками, 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 также плодотворной и эффективной деятельности в постоянно изменяющемся социуме.