

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Зимовилина Е.Ю.

Ассистент кафедры экономической социологии и психологии
предпринимательской деятельности
УО «Белорусский государственный экономический университет»

Актуальность: студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном у студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии.

Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблемы психического здоровья студентов весьма актуальны.

Цель исследования: изучение стрессового состояния студентов в процессе обучения в вузе.

Основные положения исследования: влияние процесса обучения в высшем учебном заведении на возникновения стресса у студентов. Методы используемые в исследовании: теоретический анализ литературы по теме исследования, эмпирический метод (Тест на стрессоустойчивость Ю. В. Щербатых, Шкала воспринимаемого стресса С. Коухен и Г. Виллиансона.), анализ результатов исследования.

Вывод: изучение учебного стресса и методов его преодоления у студентов является важной темой, которая привлекает внимание как исследователей, так и педагогов. Учебный процесс часто сопровождается высокими требованиями, экзаменами и другими испытаниями, что может приводить к появлению стресса у студентов. Эмоциональное и психологическое состояние учащихся имеет прямое влияние на их успеваемость, мотивацию и общее благополучие.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод, что существует влияние процесса обучения в высшем учебном заведении на возникновение причин стресса у студентов. Так как исследование проводилось среди студентов высших учебных заведений, можно сказать, что данным респондентам необходимо найти свой личный метод преодоления стресса, так как при неблагоприятном преодолении стресса могут развиваться различные неврозы, болезни и ухудшается общее состояние организма.

Для преодоления учебного стресса у студентов социально-психологические методы играют ключевую роль. Важно обратить внимание на следующие аспекты:

1. Поддержка со стороны окружающих. Создание поддерживающей атмосферы в учебном заведении, поддержка со стороны

преподавателей, друзей и семьи способствуют снижению уровня стресса у студентов.

2. Развитие эмоциональной компетенции. Обучение студентов навыкам саморегуляции эмоций, умению управлять стрессом, а также развитие эмоционального интеллекта помогают им более эффективно справляться с учебным стрессом.

3. Проведение тренингов и психологических программ. Организация тренингов по управлению стрессом, релаксации, тренингов по самоактуализации и самопознанию способствуют улучшению психологического благополучия студентов.

4. Поддержка ментального здоровья. Важно содействовать формированию позитивного ментального здоровья у студентов, обучая их методам психологической самозащиты, тренируя навыки психологической стойкости.

5. Популяризация здорового образа жизни. Физическая активность, здоровое питание, регулярный сон и отдых играют важную роль в снижении уровня стресса у студентов.

Таким образом, сочетание социально-психологических методов, а также внимание к индивидуальным особенностям и потребностям студентов способствуют успешному преодолению учебного стресса и повышению общего благополучия и успеваемости учащихся.

Литература

1. Андерсон Дж. Когнитивная психология. 5-е изд. - СПб.: Питер, 2002. - 496 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ. - 2019. - 528 с.
3. Бодров, В.А. Информационный стресс: учебное пособие для вузов /В.А. Бодров. - М.: ПЕРСЭ, 2000. –352 с.
4. Головин, С.Ю. Словарь практического психолога / С.Ю. Головин, Минск: Харвест, 2018 г. – 800 с.
5. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. - СПб.: Речь, 2007. - 217 с.
6. Мещеряков Б., Зинченко В. Большой психологический словарь - СПб., 2007. – 666 с.
7. Орлов А.Д., Ноздрачев А.Д. Нормальная физиология: Учебник. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. - 696 с.