

УДК 159.9

Проблемы воздействия стресса на студентов и борьбы с ним

Н.Ф. Балкова¹, М.С. Панова¹✉, А.П. Преображенский²

¹Колледж Воронежского института высоких технологий, Воронеж, Россия

²Воронежский институт высоких технологий, Воронеж, Россия

В статье обсуждаются проблемы возникновения стрессовых ситуаций в студенческой среде. Представлены виды страхов, которые могут привести к стрессу. Показаны стратегии, к которым прибегают молодые люди в борьбе со стрессом. Даны рекомендации по повышению стрессоустойчивости среди студентов холдинга Воронежского института высоких технологий. Обсуждаются возможности адаптации первокурсников.

Ключевые слова: студент, стресс, тревога, страх, здоровье.

The Problems of the Impact of Stress on Students and the Fight Against It

N.F. Balkova¹, M.S. Panova¹✉, A.P. Preobrazhenskiy

¹College of the Voronezh Institute of High Technologies, Voronezh, Russia

²Voronezh Institute of High Technologies, Voronezh, Russia

The paper discusses the problems of stressful situations among students. The types of fears that can lead to stress are presented. The strategies that young people resort to in the fight against stress are shown. Recommendations are given for increasing stress resistance among students of the Voronezh Institute of High Technologies holding. The possibilities of first-year students' adaptation are discussed.

Keywords: student, stress, anxiety, fear, health.

Анализ показывает, что студентов образовательных организаций можно рассматривать в виде особой группы. Для нее характерными будут различные виды действий, ценностные установки, образ жизни и др. Кроме этого, действия и поступки студентов определяются соответствующими мотивами. Можно сказать, что существуют некоторые факторы риска в рассматриваемой группе. Это связано с тем, что происходит действие различных стрессов, которые оказывают влияние на разные виды деятельности (профессиональную, учебную и др.).

Такие стрессы возникают по разным причинам. Молодые люди могут встретиться с воздействиями, которые имеют угрожающий или ужасающий характер. Появление стрессового расстройства может быть связано с тем, что была нанесена психическая травма. Кроме того, в течение учебного года студенты не всегда рациональным образом распоряжаются тем временем, которое им было предоставлено, за что впоследствии им приходится расплачиваться своим нервным напряжением. Если возникает стресс, то он будет усугублять проблемы, которые связаны со здоровьем: частые простуды, повышенная утомляемость, болезни пищеварительного тракта, сердца и др. Несмотря на то, что большое число исследователей проводили анализ влияния стрессов на жизнь студентов, данная проблематика недостаточно изучена, это определяет актуальность представляемой статьи.

Целью данной работы является анализ основных особенностей проявления стрессов в студенческой среде и разработка рекомендаций по борьбе с негативными проявлениями стрессов.

В период обучения у студентов могут возникнуть различные виды страхов, которые в дальнейшем обуславливают появление стрессов и тревоги. Виды страхов бывают следующие:

1. Проблемы при общении с преподавателями, боязнь возникновения конфликтов.

2. Страх публичных выступлений при проведении семинаров, защитах курсовых работ, представлении результатов научных исследований на конференциях и др.

3. Боязнь отсутствия признания со стороны окружающих людей.

4. Проблемы в ходе учебных занятий, страх получить низкие оценки [1].

5. Боязнь совершения различных ошибок, например, забыть тетрадь по определенному предмету или опоздать на занятия.

6. Страх, связанный с возникновением ответственности за некоторые действия, которые могут привести к отрицательным последствиям, например, отчислению из вуза.

7. Проблемы в ходе своего профессионального самоопределения, сомнения в удовлетворенности своей работой.

8. Боязнь, возникающая в ходе реализации различных проверочных мероприятий в учебном процессе, например, экзаменов, контрольных работ, защиты дипломов [2, 3].

Для того, чтобы локализовать стресс, различными исследователями предлагаются следующие базовые подходы:

- избегание ситуаций, в которых может появиться стресс;
- использование различных эмоциональных реакций;
- решение задачи минимум – снижение негативного стрессового воздействия, решение задачи максимум – полное подавление стресса.

В работе [4] приведены базовые стратегии, которые используют большинство молодых людей для того, чтобы справиться со стрессом:

- стремление к тому, чтобы активным образом проявлять эмоции. Во многих случаях эти эмоции являются отрицательными;

- те действия, которые могут привести к решению проблемы, не рассматриваются человеком. В таких случаях говорят о том, что конкурирующая деятельность подавляется;

- для того, чтобы отвлечься ситуации стресса, молодые люди готовы принимать лекарственные и наркотические средства, а также алкоголь;

- в ходе проявления стресса человек удерживает себя от того, чтобы не сделать необдуманные действия. В таком случае говорят о сдерживании совладания;

- стремление к религии;

- выделение положительных моментов в проявлении стресса. Это позволяет осуществить переоценку рассматриваемой ситуации;

- разработка планов о том, как можно выйти из сложившейся стрессовой ситуации;

- молодые люди могут спать или мечтать. Это позволяет им реализовать действия, которые помогут отойти от мыслей, связанных с возникшей проблемой;

- поиск различных источников, которые могут быть полезными в ходе рассмотрения возникшей стрессовой ситуации. Это может быть совет друга, консультация психолога и др.;

- молодые люди могут смеяться над теми проблемами, с которыми они столкнулись. То есть применяется стратегия юмора;
- осуществление поиска поддержки, понимания со стороны окружающих людей;
- стремление к тому, чтобы осуществлять отрицание действительности;
- при возникновении стрессовой ситуации молодые люди могут отказываться от проявления активных действий. В таком случае говорят о поведенческом уходе от проблемы стресса;
- может быть обратная ситуация, в которой молодые люди реализуют активные действия. В таком случае говорят об активном совладании со стрессом;
- ситуация полным образом принимается молодыми людьми.

Для того, чтобы бороться со стрессами, студенты должны следовать некоторым техникам, которые будут вести к снижению волевых и эмоциональных переживаний, а также уменьшению интеллектуальных нагрузок [5]. Проведенный анализ среди различных групп студентов в холдинге Воронежского института высоких технологий позволил выработать следующие рекомендации для повышения стрессоустойчивости:

1. Использовать принципы позитивной психотерапии. В них принцип надежды говорит о том, что возникшая проблема дает посыл к необходимости задействования определенных ресурсов. На основе принципа баланса можно наметить пути восстановления равновесия и устранения дисгармонии. Виды психотерапевтической помощи определяются на основе принципа консультирования. В итоге у студента будет высвобождаться много энергии, позитивный опыт он будет приобретать на базе возникающих проблем.

2. Решать возникающие проблемы последовательным образом. Для этого важно дать оценку своим силам. Проблема, скорее всего, не самоустраниться, поэтому необходимо быть готовым к принятию мер, проводить анализ в рамках текущей ситуации. Проблема разбивается на более мелкие части, для каждой из которых определяется ее срочность. Необходимо задать сроки решения проблемы, если требуется – осуществлять корректирующие действия.

3. Свободное время необходимо заполнять делами, имеющими высокий приоритет. Например, студенты могут запланировать посещение мастер-классов или освоение новых учебных курсов. Кроме того, молодые люди для улучшения своего самочувствия должны планировать восстановление своей физической формы.

Рекомендуется использовать следующие виды техник для борьбы со стрессом:

1. Дыхательные упражнения. Исследователи выделяют разные подходы. В одних внимание уделяется удлинённому выдоху. В других – дыханию животом. Для того, чтобы эти подходы были эффективными, молодые люди должны их регулярным образом использовать на практике.

2. Аутогенная тренировка. Основная ее идея базируется на том, что реализуется самовнушение. Это ведет к тому, что организм испытывает расслабление. Дополнением к аутогенным техникам выступают различные методы визуализации. Они могут помочь увидеть тот результат, который рассматривается как желаемый, что полезно для самомотивации. За счет визуализации с глубоким дыханием обеспечивается представление того, как напряжение волнами выходит из тела. При творческой визуализации будут видны решения для возникшей проблемы.

3. Различные виды релаксации. В ходе их применения будут приходить в норму разные физиологические параметры, уменьшаться напряжение в мышцах, внутреннее состояние личности гармонизируется, улучшается сон.

4. Привлечение различных положительных эмоций. Например, это может быть прослушивание музыки. Сейчас многие студенты имеют наушники, которые позволяют прослушивать музыку с различных мобильных устройств.

5. Использование медитации, а также практик йогов [6, 7]. Для того, чтобы научиться технике медитации можно обратиться к помощи инструктора. Необходимо найти место, где никто и ничто не будет отвлекать. Требуется занять удобное положение и контролировать дыхание. Важно сосредоточиться на чем-либо. В настоящий момент разработаны различные техники медитации – в движении, с осознанностью, с концентрацией и др. В йоге можно выделить три ключевых составляющих вследствие которых стресс снижается: медитация, дыхательные техники, физические упражнения. В качестве достоинства таких подходов исследователи отмечают возможность их использования в любых условиях и без применения специального оборудования. В холдинге Воронежского института высоких технологий в течение учебного года работает секция йоги, в которой могут заниматься как сотрудники, так и студенты.

6. Чтение молитвы. Молитва имеет эффект схожий с применением медитации. В психологии человек рассматривается в виде единой системы «душа-тело». Если игнорировать потребности, которые возникают в одной части системы, то это будет вести к тому, что происходит рассогласование всей системы. Молитва требует изменений в поведении человека и одновременно приводит к ним. При совершении молитвы необходимо следовать соответствующим правилам, которые можно узнать у сведущего человека.

Молодые люди должны комплексным образом подходить к борьбе со стрессом. Важно уменьшать потребление алкогольных напитков, а также напитков, содержащих кофеин. Необходимо, чтобы студенты правильным образом питались. Требуется регулярным образом совершать прогулки на свежем воздухе. Режим дня должен быть оптимизирован соответствующим образом.

Анализ показывает, что стресс имеет не только отрицательную, но и положительную сторону, то есть в таких случаях говорят о эустрессе. То есть нельзя говорить о ликвидации стресса, необходимо его оптимизировать. Если педагогический процесс в образовательной организации правильным образом организован, то это будет вести к тому, что учеба не будет рассматриваться как некоторая тягость для студентов [8]. При этом личностная самооценка будет повышаться после успешно сданных экзаменов.

Стрессы могут возникнуть у студентов первого курса, поскольку они должны адаптироваться к жизни в новом учебном заведении. Для студентов необходимо реализовывать адаптационные процессы по:

- организации своей самостоятельной работы в ходе обучения;
- построению отношений с однокурсниками и преподавательским составом;
- новым видам учебных процессов;
- взаимодействию со своей семьей.

К первокурсникам важно применять технологии психологического сопровождения. Среди наиболее значимых можно отметить следующие:

1. Если выбор профессионального развития осуществлялся компромиссным образом, то по профессиональному самоопределению реализуются корректирующие процедуры.

2. Применение межгруппового взаимодействия студентов. Это достигается за счет их совместного участия в мероприятиях, которые проводятся в образовательной организации.

3. В случае, когда по выбранной специальности студенты испытывают разочарование, с ними проводятся регулярные консультации.

4. Для того, чтобы с педагогами и однокурсниками поддерживались комфортные отношения происходит оказание соответствующей психологической поддержки.

5. Оказание помощи в преодолении трудностей в ходе самостоятельной жизни, различных видов регуляции жизнедеятельности и развитии требующихся умений в ходе учебного процесса.

6. Проведение диагностики по социально-психологическим установкам, различным ценностным ориентациям, готовности к тому, чтобы реализовывать учебно-познавательную деятельность. Такая диагностика проводится для каждой группы первокурсников в холдинге Воронежского института высоких технологий. Первый этап связан с тем, что анализируются цели поступления в образовательное учреждение, социальные характеристики, общий уровень подготовки. На следующем этапе проводится анализ тех трудностей, с которыми пришлось столкнуться первокурсникам.

Еще в 1977 году произошло создание первой психологической службы в Казанском государственном университете. Но на системной основе такие службы, предназначенные для осуществления психологического сопровождения, в различных учебных заведениях России стали формироваться только в последнее время [9].

В холдинге Воронежского института высоких технологий сотрудниками психологической службы ежедневно проводятся индивидуальные психологические консультации с обучающимися. Проводится подготовка психологических тренингов и семинаров, а также деловых игр с участием студентов. Следует отметить, что психологическая служба активным образом взаимодействует с другими подразделениями, которые занимаются воспитательной работой. В этой связи многие мероприятия организуются совместным образом.

Выводы. В статье проведен анализ причин возникновения стресса у современных студентов. Дан анализ подходов, которые позволяют локализовать стресс. Представлены рекомендации по борьбе со стрессом, которые могут быть полезны для молодых людей. Приведены примеры участия сотрудников образовательного холдинга Воронежского института высоких технологий в помощи студентам в борьбе с проявлением страхов и тревог.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов / О.И. Миронова // Педагогика и психология образования. – 2021. – № 1. – С. 159–170.
2. Кононов А.Н. Особенности переживания и совладания с экзаменационным стрессом студентов психологического и медицинского направлений обучения / А.Н. Кононов, А.С. Новикова // Научный результат. Педагогика и психология образования. – 2023. – Т. 9, № 2. – С. 129–145.
3. Черемискина И.И. Эмоциональный интеллект и стратегии совладающего поведения как факторы субъективного благополучия студентов / И.И. Черемискина, О.В. Андреева // Балтийский гуманитарный журнал. – 2024. – Т. 13, № 1 (46). – С. 77–81.
4. Carver Ch.S. Situational coping and coping dispositions in a stressful transaction / Ch.S. Carver, M.F. Scheier // Journal of Personality and Social Psychology. – 1994. – Vol. 66. – P. 184–195.

5. Матюшкина Е.Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения / Е.Я. Матюшкина // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24, № 2 (91). – С. 47–63.

6. Желтов А.А. Сравнение физических качеств, направленных на повышение здоровья / А.А. Желтов, Т.В. Колесниченко, А.Н. Усова // Тенденции развития науки и образования. – 2022. – № 86–8. – С. 39–42.

7. Рысева В.Г. Студенческий спорт – залог активной жизненной позиции / В.Г. Рысева, А.А. Желтов, А.И. Усенко // Физическая культура студентов. – 2021. – № 70. – С. 49–52.

8. Ходос Л.А. Взаимосвязь тревожности и копинг-стратегий при коронавирусной эпидемии у студентов / Л.А. Ходос, М.Г. Чухрова, С.В. Пронин // Международный журнал медицины и психологии. – 2021. – Т. 4, № 6. – С. 122–130.

9. Басюк В.С. Федеральная сеть психологических служб образовательных организаций высшего образования: концепция, приоритеты и ресурсы развития / В.С. Басюк, С.Б. Малых, Т.Н. Тихомирова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 6. – С. 4–18.

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Балкова Наиля Фатыховна, социальный педагог, медиатор, Колледж Воронежского института высоких технологий, Воронеж, Россия.

e-mail: socped@vvt.ru

Панова Мария Сергеевна, педагог-психолог, Колледж Воронежского института высоких технологий, Воронеж, Россия.

e-mail: 23-lee@mail.ru

Преображенский Андрей Петрович, доктор технических наук, профессор, Воронежский институт высоких технологий, Воронеж, Россия.

e-mail: app@vvt.ru