

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ СТРЕСС В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

*Э. И. Садыкова*

Бухарский государственный университет, lyalel@list.ru

*Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент*

*М.Н. Усманова*

В современных условиях получение образования в высших учебных заведениях можно отнести к специфическому виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, крайне возрастающих в сессионный период, дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объем информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жестким контролем и регламентацией режима.

Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. Начиная с самого начала учебной деятельности стресс в той или иной степени постоянно преследует учащегося и является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности.

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.

Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс – спутник студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается [4, с.148].

В.А. Бодров в своих исследованиях пишет о том, что ученые выделяют два основных типа реагирования в стрессе. Тормозной тип реагирования характеризуется общим мышечным напряжением, скованностью позы и движения. Данные проявления могут сопровождаться фиксациями внимания, пассивностью, замедленным течением психических процессов, своеобразной эмоциональной инертностью, проявляющейся в виде безучастности и негативного безразличия. Возбудимый тип реагирования выражается в бурной экстраверсии, суетливости, многословии. Характеризуется гипертрофией двигательных проявлений, быстрой сменой принимаемых решений, повышенной легкости перехода от одного вида деятельности к другому, несдержанности в общении [1, с.32].

Мы согласны с В.А. Бодрова, стресс является функциональным состоянием организма и психики, которому свойственны значимые нарушения поведения человека и его биохимического, физиологического и психического статуса в результате воздействия на него каких-либо экстремальных факторов природы (опасности, угрозы, сложности или вредности условий жизнедеятельности) [1, с.35].

Эмоциональное напряжение у студентов начинается по крайней мере за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни. Наличие эмоционального напряжения является свидетельством того, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным, хроническим стрессом. Последствием такого стресса может являться невроз, т.е. функциональное заболевание нервной системы. Тогда страдает, в первую очередь, нервная система, ее ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе. Что же расшатывает нервную систему, приводит ее к срыву и возникновению болезни? Принято считать, что невроз возникает тогда, тогда, когда человек длительное время находится в состоянии стресса. Невроз — это не болезнь, а разновидность «нормальных» реакций личности в необычных стрессовых условиях. В свою очередь, к стрессу приводят ссоры, неудачи и другие события жизни, которые психиатры обозначают как психические травмы.

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

Ю.В. Щербатых делит проявления стресса на четыре группы: поведенческие (стремление заниматься чем угодно, лишь бы не готовиться к экзамену; ухудшение сна и снижение аппетита; избегание малейшего напоминания об экзаменах и т. д.); интеллектуальные (ухудшение сна, кошмары; снижение показателей памяти; рассеянность и т. д.); эмоциональные (чувство общего недомогания; страх; неуверенность; тревога; раздражительность и т. д.); физиологические (головные боли; тошнота; напряжение мышц; углубление и учащение дыхания и т. д.) [5, с.35–44].

Проблема стресса сложна и многогранна. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача самих студентов и их педагогов, социальных педагогов, психологов. Возможно, пути ее решения кроются в профессиональной мотивации студентов и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, тренинговых курсов, технологий.

Интенсивность и напряженность современной жизни провоцирует на психологическом уровне возникновение негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, способных привести к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний.

Стресс — это своеобразная реакция человека на психическое или физическое напряжение, которая является физиологическим безусловным рефлексом. Стресс — это часть нашей повседневной жизни. Он воздействует на нас, начиная с утренней суматохи до позднего вечера и даже во время сна. Стресс может быть и полезен, и разрушителен: полезный прибавляет энергии, а разрушительный проявляется в виде головной боли, гипертонии, язвы желудка, хронической бессонницы, психических расстройств или других болезней.

Для современного студента, как и для любого человека вообще, стресс является несверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями.

Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями в личной жизни человека.

Для студента вуза проблемами и трудностями могут быть следующие: недостаток сна; не сданные вовремя контрольные работы; большое количество пропусков по какому-либо предмету; отсутствие на нужный момент курсовой работы или проекта по дисциплине; недостаточно полные знания по дисциплине; плохая успеваемость по определенной дисциплине; перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка студента, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени; конфликт ролей. Он может возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации (преподавателя). В этой ситуации студент может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования преподавателя, с другой; отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе; плохие физические условия (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум и др.).

Не стоит также сбрасывать со счетов личностные факторы. Сюда можно отнести болезнь члена семьи, изменение числа друзей, конфликты с одноклассниками и близкими людьми, переезд, значительные личные достижения, изменение финансового положения и другие факторы.

Существует множество методов борьбы со стрессом. Могу предложить лишь некоторые, к которым может прибегнуть любой современный студент.

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

2. Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

3. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

4. Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

5. Общение с друзьями или другой приятной компанией.

6. Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

7. Массаж. Можно прибегнуть также к самомассажу.

8. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т.д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

9. Существует ряд упражнений для борьбы со стрессом. К ним относятся 3 вида упражнений: релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога); концентрирующие упражнения. Их можно выполнять, где и когда угодно в течение дня; противострессовые дыхательные упражнения [4, с. 157].

Итак, стресс — это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

#### **Литература:**

1. Бодров В.А. Проблемы преодоления стресса. *Психологический журнал*. 2006. Т. 27, №1. С 23 – 41.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. М. : ПЕРСЕ. 2002, 480 с.
3. Гилл Дж. Все о стрессе. М.: Изд. дом магистр-Пресс, 2004. 192 с.
4. Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса. *Школа и психическое здоровье учащихся* / Под ред. С.М. Громбаха, М., 1988. С. 148-160.
5. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж: студия ИАН, 2000. 120 с.