

## СТРЕСС В БГУИР И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

Мирончик О. О., Аракелян К. Н.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники г. Минск,  
Республика Беларусь

Розум Г. А. – м.техники и технологии,  
ассист. каф ИПиЭ

Проведён анализ эмоционального состояния студентов в течение учебного периода. Самая главная проблема студентов – стресс.

Стресс (с англ. – напряжение, сжатие, давление, подавленность) – состояние эмоционального и физического напряжения, которое возникает в определенных ситуациях, которые характеризуются как трудные и неподвластные.

Причины возникновения стресса в университете. Чаще всего появление стресса провоцирует недостаточная уверенность в полноте знаний по дисциплине, боязнь провала. Эмоциональная перегрузка усугубляется суровым преподавателем, сложностью изучаемого предмета, ограниченным временем на подготовку.

Возникновение стрессового состояния возможно:

- при интенсивной умственной деятельности;
- отсутствии интереса к предмету;
- повышенных учебных нагрузках;
- малоподвижном образе жизни;
- нарушенном режиме сна;
- возникновение страхов, касающихся изменения положения в социальной группе.

Также на стресс в процессе учебы студентов влияют личностные факторы:

- удаленность от родителей;
- конфликтные ситуации с одногруппниками;
- проблемы личного плана;
- плохое состояние здоровья;
- изменение материального положения.

Большая нагрузка в университете приводит к тому, что у студентов иногда просто не выдерживают нервы. Поэтому необходимо принимать различные меры борьбы со стрессом во всех учреждениях образования. В ходе выполнения работы мы выяснили, в какой степени студенты БГУИР подвержены стрессу. Для этого был проведён социальный опрос. В нём приняли участие 165 студентов. Большинство из них – учащиеся второго курса (75,8%). Опрос помог узнать, многие ли подвержены стрессу в течении семестра, и как они справляются с ним.

курс  
165 ответов

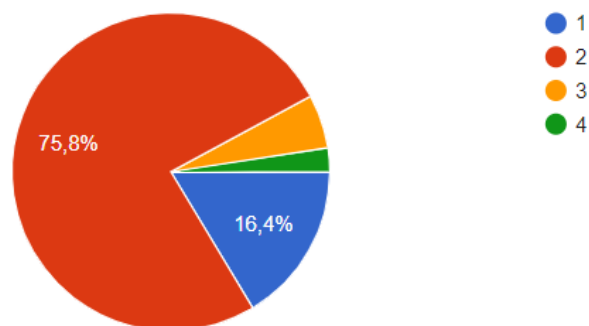


Рисунок 1 – Количество учащихся, принявших участие в опросе

В опросе приняли участие 165 студентов, обработанные результаты опроса приведены на соответствующих рисунках.

Оцените, насколько стрессовым для вас является обучение

164 ответа

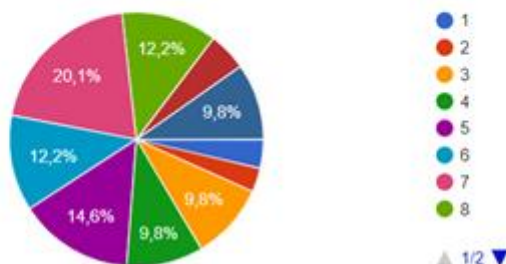


Рисунок 2 – Диаграмма ответов на третий вопрос

В результате 73,8% студентов ответили, что обучение в в высшем учебном заведении является стрессовым на 5 и выше.

Часто ли возникают стрессовые ситуации в процессе обучения ?

164 ответа

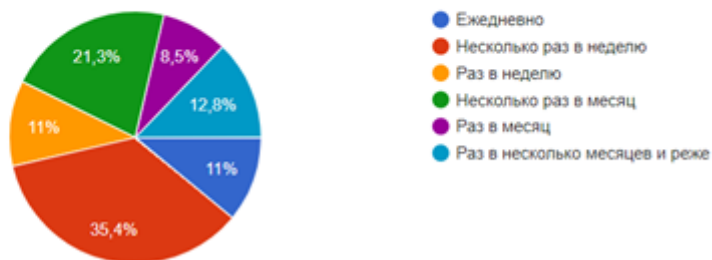


Рисунок 3 – Диаграмма ответов на четвертый вопрос

Из диаграммы видно, что 11% опрошенных испытывают стресс ежедневно, 35,4% Несколько раз в неделю. Частое проявление стресса приводит к нежелательным последствиям. Стресс начинается с реакции тревоги, на этой волне происходит мобилизация всех возможностей организма, человек испытывает подъем сил и готовность бороться со стрессом. Дальше идет стадия сопротивляемости – организм борется со стрессом, на что уходит масса ресурсов. И как следствие, начинается стадия истощения, которая может сопровождаться апатией, упадком сил, фрустрацией, депрессией и различными симптомами, похожими на заболевание.

Основными причинами стресса студенты выделили:

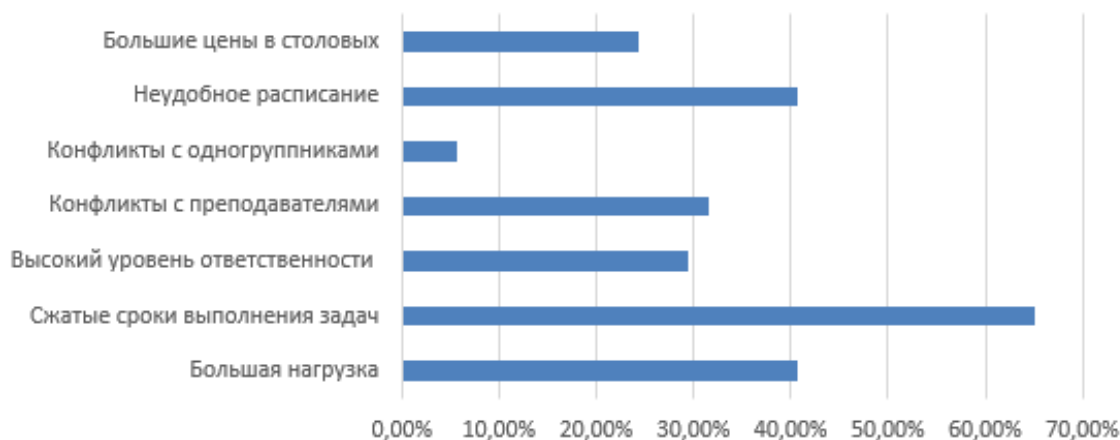


Рисунок 4 – Ответы на пятый вопрос

Как видно, большее количество из проголосовавших (65%) выбрали вариант “Сжатые сроки выполнения задач”.

Студенты БГУИР для борьбы со стрессом используют:

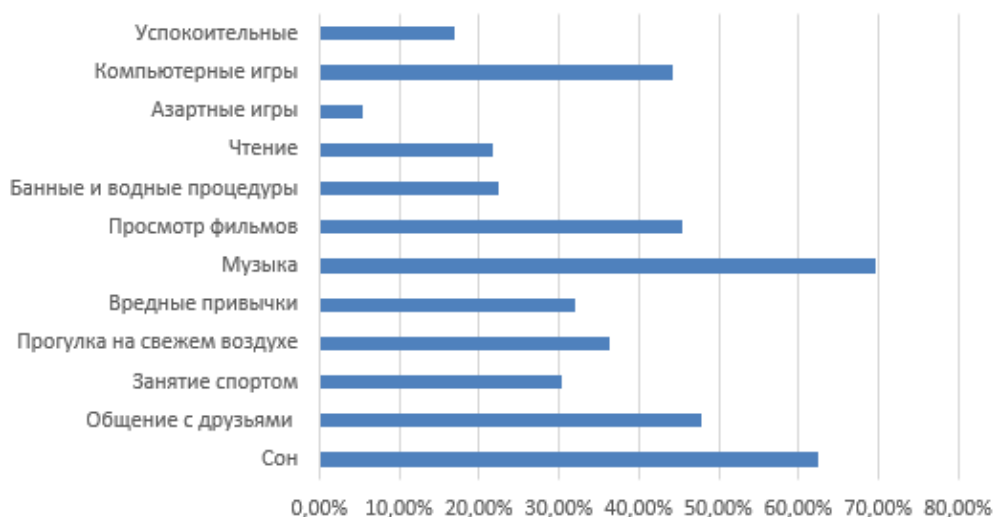


Рисунок 5 – Ответы на второй вопрос

Побороть стресс многим помогает музыка. Прослушивание любимых мелодий – простой и эффективный способ улучшения психического и физического здоровья.

Признаки стресса у студентов:



Рисунок 6 – Ответы на шестой вопрос

Лидирующим признаком оказалось частое возникновение чувства усталости.

В учебной деятельности важно оптимально распределить, время как на выполнение поставленных задач, так и на отдых. Если существует, какой, либо конфликт его следует разрешить, разногласия устранить. Очень важно чувство контроля ситуации, что вероятно является самым важным для преодоления стресса. Важный способ снятия психического напряжения - это активизация чувства юмора. Как считал С. Л. Рубинштейн, суть чувства юмора не в том, чтобы видеть и чувствовать комическое там, где оно есть, а в том, чтобы воспринимать как комическое то, что претендует быть серьезным, т.е. суметь отнестись к чему-то волнующему как к малозначащему и недостойному серьезного внимания, суметь улыбнуться или рассмеяться в трудной ситуации. Смех приводит к падению тревожности; когда человек отсмеялся, то его мышцы менее напряжены (релаксация) и сердцебиение нормализовано. Прогулки на свежем воздухе; посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино); общение с друзьями или другой приятной компанией так же являются неотъемлемыми методами борьбы со стрессом у студентов.

В результате социального опроса выяснилось, что студенты также подвергнуты состоянию стресса в процессе учебы. Исходя из этого, разработана концепция борьбы со стрессом студентов.

**Список использованных источников:**

1. Электронный ресурс: <https://medportal.ru/enc/neurology/dystonia/1/>.
2. Электронный ресурс: <https://www.mk.ru/social/article/2010/03/17/449836-stress-privodit-k-razvitiyu-zabolevaniy.html>.
3. Электронный ресурс: <https://med.vesti.ru/articles/psihologiya/7-sposobov-spravitsya-so-stressom-za-minutu/>.
4. Электронный ресурс: <https://rb.ru/story/how-to-manage-stress/>.