

Студенческий стресс

Выполнила: Давыденко 301 ПВ

В психологии понятие стресса рассматривается с многих точек зрения. Стресс понимается как нажим, давление, напряжение (англ.). Стрессом называют неспецифическую (общую) реакцию организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Обучение в высшем учебном заведении - это стресс для большинства студентов. Воздействие стресса на учащегося начинается с самого начала учебного пути, и преследует его в той или иной степени постоянно. У студентов подверженных стрессу возникают проблемы с получением, переработкой и применением в дальнейшем полученных знаний, что препятствует академической успеваемости. Проблемы с успеваемостью в свою очередь создают дополнительные проблемы. Стресс усугубляется.



Жизнь студента наполнена напряжением, волнительными ситуациями и переживаниями. Возникновение стресса у студентов происходит в основном из-за большого потока новой информации, возникновения проблемных ситуаций, связанных с угрозой неуспеваемости, дефицита времени, конфликта с преподавателем, и, как правило, во время сессии. Конкретными причинами стресса для студента технического высшего учебного заведения может стать недостаток сна; несданные во время и незащищенные лабораторные работы; не выполненные или выполненные неправильно расчетно-графические задания; 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.



Мнение о том, что все болезни проистекают «от нервов» признается справедливым и в научном обществе, и среди обывателей. Поэтому каждый студент должен помнить о необходимости сохранения душевного равновесия, особенно во время сессии. Масса экзаменов, зачетов, курсовых работ являются обоснованной причиной для стрессовой ситуации, однако дальнейшее развитие событий: усугубление недуга или преодоления возникших проблем, зависит только от характера человека.



Каждый студент в отдельности должен выделить для себя индивидуальные методы борьбы со стрессом. Но следует обозначить некоторые общие средства в борьбе со стрессом. 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.

