

**Неустроева Екатерина Макаровна**

студентка

Финансово-экономический институт

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СТРЕССА**

**У СТУДЕНТОВ (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ**

**ФГАОУ ВО «СВФУ ИМ. М.К. АММОСОВА»)**

*Аннотация: в данной статье рассмотрены особенности стресса у студентов. Автор раскрывает основные причины и проблемы, вызывающие стрессовое состояние.*

*Ключевые слова:* студенты, стресс, адаптация.

Студенческая жизнь всегда кажется беззаботной и легкой для многих людей, а для некоторых это очередное изменение в жизни, к которому нужно приспособливаться. В любом случае обучение в высшем учебном заведении – это стресс для большинства студентов. Это может отрицательно повлиять на обучение, взаимоотношения с близкими людьми и на здоровье в целом.

*Объектом* нашей курсовой работы являются студенты Северо-Восточного федерального университета в возрасте от 16 до 25.

*Предметом* служит психологические особенности, причины стрессов у студентов.

*Целью* данной работы является анализ психологических особенностей стресса у студентов СВФУ и выработка рекомендаций по преодолению учебного стресса. Выборку составляет 137 студентов Северо-Восточного федерального университета от 16 до 25 лет.

Для достижения цели были поставлены ряд задач:

1. Исследовать психологические особенности стресса у студентов СВФУ.
2. Сформулировать результаты проведенного исследования

### 3. Разработать рекомендации для преодоления стресса у студентов.

С целью выявления психологических особенностей стресса у студентов и разработки рекомендаций по преодолению стрессового состояния мы провели социологическое исследования среди студентов Северо-Восточного федерального университета

Метод исследования – опрос, в котором приняли участие всего 137 студентов из разных факультетов (институтов) университета. Для удобства исследование проводилось анонимно в онлайн-форме на платформе Google. Чтобы исследование показало максимально достоверную картину, было проведено два опросника: опрос на самооценку стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона и опросник на учебный стресс, разработанный Щербатых Ю. В. Первый опросник позволяет оценить насколько студенты СВФУ считают себя стрессоустойчивыми. Он состоит из 10 вопросов, на которые нужно оценить частоту указанной ситуации. Всего приняло участие 87 студентов. Второй опросник позволяет выявить основные причины стресса и какие признаки проявляются при этом. Состоит из шести вопросов, на пять из которых надо выбрать один из списка или же написать свой вариант ответа, на один вопрос необходимо выбрать три из предложенных вариантов. Всего приняло участие 50 студентов.

Результаты опросника самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона показывают, что половину (т.е. 51,2%) из респондентов «иногда» и 20,9% «часто» неожиданные неприятности выводят их из равновесия. На вопрос «Насколько часто вам кажется, что самые важные вещи в вашей жизни выходят из-под вашего контроля?», большинство участников (33,3%) ответили «почти никогда» и такое же количество (32,2%) ответило «иногда». Можно рассмотреть, что у большинства респондентов бывают ситуации, выходящие из-под их контроля. Из итогов следующего вопроса выявили, что 39,1% респондентов «часто», 32,2% – «иногда» и 16,1% – «очень часто» уверены в своих способностях справиться с проблемами. То есть они утверждают, что их проблемы имеют решение и возможно, они знают как вести в трудные жизненные ситуации. 21,4% респондентов на вопрос «Как часто вы чувствуете себя «нервозным»,

подавленным?» ответили «часто», и 41,4% редко бывают нервозными, чем никогда. Исходя из результатов вопроса «Насколько часто вам кажется, что все идет именно так, как вы хотите?», можно сделать вывод, что большинство респондентов умеют принимать текущую ситуацию такой, какая есть. Почти у половины не ярко и у более четверти респондентов ярко выражено чувство неуверенности в себе. Как отметили подавляющее большинство респондентов, среди всех предложенных вариантов распространенными признаками стрессового состояния для них являются низкая работоспособность, быстрая утомляемость, ощущение беспомощности, невозможность справиться с проблемами и плохая концентрация внимания. По наблюдениям у студентов самый высокий уровень стресса бывает во время сессии. И это можно подтвердить результатами ответов на данный вопрос «Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы?». Студенты часто предпочитают сон, как прием снятия стресса. Также не менее распространенными приемами являются вкусная еда и разговоры с друзьями/любимым человеком. Большинство респондентов перед экзаменами очень сильно волнуются. Так как 29,4% респондентов оценивают волнение перед экзаменом на 10 баллов, 17,6% – 9 и 29,4% – 8.

Таким образом, по результатам данного исследования, можно сделать следующие выводы:

1. Студенты Северо-Восточного Федерального университета оценивают свой уровень стрессоустойчивости в среднем на «хорошо».
2. Доминирующими причинами являются: неумение правильно организовывать режим дня, большая учебная нагрузка.
3. Определены распространенные проявления стресса: низкая работоспособность, быстрая утомляемость, ощущение беспомощности/ невозможность справиться с проблемами и плохая концентрация внимания.
4. Определены основные приемы снятия учебного стресса: сон, еда и беседы с близкими людьми.
5. Выявлены основные периоды стрессовых ситуаций студентов: зимние и весенние сессии, которые характеризуются наибольшей учебной нагрузкой

Исходя из данных проведенного исследования предлагаются следующие рекомендации:

1. Нужно следовать простым правилам, которые заметно сократят подверженность стрессу: необходимо полдня в неделю стараться проводить время на себя; 2 или 3 раза в неделю предлагается заняться легким видом спорта, которые не должны быть изматывающими; пить много воды, для того чтобы поддержать свое тело в хорошей форме; следует фиксировать свои успехи и достижения.
2. Пользоваться тайм-менеджментом.
3. Во избежание переутомления и стресса, особенно во время сессии, необходимо соблюдать режим дня, правильно питаться и совмещать отдых с работой.
4. Для преодоления сильных волнений перед экзаменами, необходимо научиться управлять своими эмоциями и успокаивать себя, настраивать на успешную сдачу.

### ***Список литературы***

1. Бильданова В.Р. Учебный стресс в жизни у студентов и методы его профилактики / В.Р. Бильданова, Г.Р. Шагивалеева // Амурский научный вестник. – 2016. – С. 18–22 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=26485875>
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2016. – 528 с.
3. Фатеева М.Н. Адаптация студентов к экзаменационному стрессу // Символ науки. – 2016. – №1–3. – С. 32–35 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=25398363>