

Иноземцева Иллари́я Алекса́ндровна

студентка

ФГБОУ ВО «Ростовская государственная

консерватория им. С. Рахманинова»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

СТРЕСС СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ: ПОНЯТЬ, ПРОТИВОСТОЯТЬ, УПРАВЛЯТЬ

***Аннотация:** данная статья посвящена понятию стресса, его роли в студенческой жизни и способам противостояния и управления им. Представлена краткая психофизическая характеристика жизни и интеллектуального труда студента, даётся описание физиологических процессов учащихся в сессионный период. Рассматриваются некоторые способы борьбы со стрессом, среди которых более подробно освещена роль физических упражнений на организм студента. Также даются практические рекомендации для предупреждения острого утомления при умственной работе.*

***Ключевые слова:** студенческая жизнь, умственный труд, сессия, стресс, здоровье студента, физические упражнения.*

Какой мы представляем студенческую жизнь? Как правило, это студенческие компании, различные мероприятия и веселье. Студенты молоды и энергичны, сталкиваются с множеством факторов (смена окружающей обстановки и коллектива, начало самостоятельной жизни, потребность в самореализации и «необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде» [2, с. 354], финансовые трудности), с которыми, как кажется на первый взгляд из-за эмоционального подъёма и излишней уверенности в себе, можно легко справиться.

Но существует и обратная сторона медали, представляющая собой новую ступень в жизни, к которой необходимо заново приспособливаться. Прежде всего, стоит отметить, что труд студентов относится к особому виду – умственному, эмоционально-интеллектуальному, «к которому принято относить работы,

связанные с приёмом и переработкой информации и требующие, преимущественно, напряжения сенсорного аппарата, памяти, активации процессов мышления, эмоциональной сферы» [5, с. 45]. К характеристике умственной деятельности можно добавить «ускоренный темп, резкое увеличение объёма и разнородности информации, дефицит времени для принятия решений, а также возрастание социальной значимости этих решений и личной ответственности» [5, с. 45]. В физиологических процессах, вызванных умственным трудом, наблюдается полярное функционирование: с одной стороны, происходит возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы, а с другой стороны, отмечается резкий упадок мышечной активности.

Кроме того, студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, с которыми студенты сталкиваются уже при поступлении в ВУЗ, поскольку они вынуждены «адаптироваться к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы» [5, с. 47]. К ним можно отнести: новые методы преподавания и контроля успеваемости, переезд в другой город, возрастающий груз ответственности и, наконец, возможная смена климатических условий для студентов из отдалённых регионов.

Среди этих проблем особенно следует выделить такой фактор, как социально-бытовой, то есть, переезд в общежитие, с которым сталкивается значительная часть студентов. В этом случае, молодой человек отлучается от семьи, что приводит «к полному изменению привычного образа жизни, требует самостоятельного решения повседневных жизненных и бытовых проблем, без привычной консультации с родителями» [5, с. 47]. Кроме того, условия общежития предполагают постоянное нахождение в кругу других студентов, что означает лишение человека личного пространства. Наконец, возможное посредственное качество жилья может создавать дополнительные трудности и приносить студенту внутренний дискомфорт.

Непосредственно во время обучения нервно-эмоциональное напряжение у студентов развивается из-за большого потока информации, необходимости вли-

ваться в новый коллектив и устанавливать отношения со сверстниками и преподавателями. Кроме того, поначалу у студента может отсутствовать системная работа во внеурочное время в течение семестра и регулировка равномерности нагрузки. Это объясняется преобладанием эмоционального начала над разумным, неумением правильно распределять свободное время между учёбой и развлечениями, что может привести в дальнейшем к переутомлению и академической неуспеваемости.

Пожалуй, самым крупным стрессогенным фактором является сессия, проходящая два раза в год, во время которой «состояние умственного и нервного напряжения у студентов резко обостряется и сопровождается сильными эмоционально-стрессовыми воздействиями» [5, с. 46]. С физиологической точки зрения сессия – это «период нервно-психологического перенапряжения и истощения организма, нахождение долгое время в закрытом помещении, отсутствие должной двигательной активности, сидячий образ жизни, работа в ночные часы, неправильное питание...» [5, с. 46]. Особый вред для организма студента, находящегося на стадии возрастной физиологической перестройки, представляет работа в ночное время суток, так как в этом случае организму приходится преодолевать привычный ритм жизнедеятельности, что связано с напряжением его приспособительных реакций. Так, при работе в ночное время суток понижается функциональная подвижность нервных клеток, теряют свою устойчивость рефлексy, являющиеся основой трудового навыка. В результате снижается эффективность, увеличивается время выполнения деятельности, замедляется процесс восстановления оптимального уровня физиологических функций. Что касается сидячего образа жизни, то он отражается на «функционировании многих систем организма студента, особенно на сердечно-сосудистой и дыхательной» [5, с. 49] (происходит учащение дыхания), приводит к снижению обмена веществ. Другими негативными последствиями являются «застой крови в нижних конечностях и органах брюшины, снижение внимания, ослабевание памяти, нарушение координации движений, увеличение времени мыслительных операций» [5, с. 49].

Кульминационной точкой стрессового состояния является сдача экзамена, во время которой «отмечается изменение вегетативных показателей, увеличивается частота сердечных сокращений, систолическое давление, минутный и систолический объём крови, наблюдается некоторое снижение диастолического давления, что характерно для состояния тревоги» [5, с. 46].

На основе всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что неотъемлемой частью новой жизни студента становится такое явление, как стресс, вызываемый совокупностью множества факторов. Что же такое стресс? Это, как пишет Э. Рутман, «психофизиологическая реакция личности» [3, с. 18]. Иными словами, это состояние физического и психического истощения и внутреннего дискомфорта, предполагающее большие затраты всех ресурсов организма человека. У стресса можно выделить две формы: стресс как «положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления» [3, с. 11] и дистресс, который «наступает лишь при очень частых или чрезмерных стрессах» [3, с. 11].

Именно регулярная подверженность стрессовому состоянию приводит к ухудшению здоровья человека, поэтому цель данного исследования – выяснить, какие способы помогают противостоять стрессу и управлять им в дальнейшем. Особенно это важно в студенческий период жизни, когда, как отмечает Г. Никифоров, «личностные ресурсы кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нём» [2, с. 354].

Прежде всего, студент должен как можно скорее научиться распределять своё внеурочное время. Безусловно, поначалу это даётся с большим трудом, так как требует умственных затрат и силы воли. Однако чувство контроля ситуации является одним из самых важных и фундаментальных отношений, необходимых для того, чтобы облегчить процесс обучения в течение семестра, подготовки к экзаменам в период сессии, а, следовательно, для облегчения физической и эмоциональной нагрузки, сопровождаемой стрессом.

Полезным способом является посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений и мероприятий, не связанных с учебой (театр, музей, выставка, кино и др.). Особенно это полезно непосредственно после сдачи экзамена, так как нервно-эмоциональное перенапряжение способствует выбросу накопленного адреналина в физическую активность, подкреплённому положительными впечатлениями и эмоциями.

Не менее важный способ – общение с друзьями. Разговор на отвлечённые темы помогает на какое-то время отвлечься от проблем, расслабиться, поднимает настроение. Таким образом, происходит восстановление положительного эмоционального состояния человека. Этому фактору психического здоровья студентов уделяет внимание и Г. Никифоров, отмечая, что «социальная поддержка со стороны близкого окружения может принимать различные формы: совета, необходимой информации, эмоционального сопереживания, беседы, совместных действий» [2, с. 362].

Наконец, огромную роль в восстановлении и дальнейшей поддержке здоровья играют регулярные занятия физическими упражнениями. Прежде всего, студент должен понимать взаимосвязь умственной деятельности и физических упражнений, которая состоит в том, что занятия физическим воспитанием «активизируют восстановительные процессы в организме, улучшают функциональное состояние нервной системы, кровоснабжение головного мозга» [5, с. 55]. Это является основой эффективной умственной деятельности, которая возможна только при высоком общем работоспособном состоянии всего организма человека.

Можно отметить и некоторые другие доказательства в пользу занятий физическими упражнениями. Это: сочетание умственной деятельности и физической, являющееся их переключением, что даёт возможность отдыха; «влияние на эмоциональное состояние человека, которое выражается в появлении чувства бодрости, радости, удовлетворённости, оптимистического настроения» [5, с. 56]; воспитание таких качеств, как воля, настойчивость и дисциплина, которые помогают студенту организовать режим дня и следовать ему в дальнейшем. Если же

говорить о пользе физического воспитания в сессионный период, то во время усиления стресса, как пишет Э. Рутман, «происходит мобилизация энергетических ресурсов и физиологических систем, обеспечивающая повышенную физическую активность» [3, с. 95].

Следующий шаг – установление режима, в котором занятиям физической культурой отводится определённое время, зависящее от времени продолжительности умственной деятельности студента, так как «излишняя доза способна не только снизить положительный эффект, но и привести к прямо противоположным результатам» [5, с. 63].

В целом, оптимальной нормой физической активности можно считать ежедневные терренкуры (пешеходные прогулки, предусматривающие дозированную физическую нагрузку) длительностью не менее часа, которые развивают выносливость, улучшают работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, стимулируют обмен веществ, нервную активность; занятия в какой-либо спортивной секции или самостоятельное выполнение физических упражнений 2–3 раза в неделю по 40–90 минут. Сюда же можно отнести контрастный душ и оздоровительный бег, который имеет целый ряд положительных черт успокаивающего воздействия на организм (снятие отрицательных эмоций и избытка адреналина). Бег «эффективен при гипертонии и гипотонии, вегетососудистой дистонии, стенокардии, ишемической болезни сердца, остеохондрозе, язвенной болезни желудка» [5, с. 65]. Помимо этого, бег способствует замедлению процесса старения, «активируя при этом внутриклеточный биосинтез, нормализуя деятельность центральной нервной системы, активизируя и регулируя деятельность эндокринных желез, укрепляя иммунную систему» [5, с. 65, 66], в результате чего происходит возрастание энергии, творческого и умственного потенциала. Если же говорить о положительном воздействии бега на психику студента, то, как пишет В.А. Бароненко, «бег устраняет чувство постоянной взволнованности, нервного напряжения, излечивает от бессонницы» [1, с. 137].

Однако очень часто бывает так, что объём учебного материала вызывает отсутствие у студента возможности выделить время на занятия физическими

упражнениями. Особенно это касается сессионного периода, во время которого «10–12 часов в день студенты находятся в состоянии статического мышечного напряжения» [5, с. 48]. Результатом постоянной гиподинамии и возрастающего напряжения мозговых функций становятся болезненное состояние и усталость, что делает невозможным дальнейшее противостояние различным внешним раздражителям. Поэтому студенту особенно важно поддерживать своё здоровье в этот период. Для этого случая существуют комплексы упражнений, относящиеся к малым формам физической культуры, которые можно выполнять, не отрываясь от интеллектуальной деятельности или же ненадолго прервав её. Эти упражнения можно разделить на две группы.

Первый комплекс – упражнения, улучшающие осанку (наклоны в стороны, повороты и вращения тела, приседания), выполняемые под приятную музыку или в определённом темпе (ритмическая гимнастика).

Вторая группа – упражнения, улучшающие мозговое кровообращение (движения головой – наклоны, повороты и вращения; повёрнутые позы, при которых голова оказывается ниже других частей тела – подъём ног лёжа на спине, стойка на лопатках, локтях и голове; сгибание позвоночника в области шеи и груди – заведение ног за голову в положении лёжа на спине; упражнения для глаз – круговые движения, перевод взгляда с дальних предметов на ближние и наоборот; дыхательные упражнения, например, задержка дыхания; упражнения, укрепляющие вестибулярный аппарат – кружение, кувырки, перевороты). Сюда же можно отнести и контрастный душ.

При этом важно помнить о временном соотношении умственной и физической деятельности. Так, вышеназванные упражнения рекомендуется выполнять через каждые 15–30 минут или 30–60 минут продолжительностью в 1–2,5 мин. Кроме того, «через каждые 2 часа рекомендуется проводить динамические упражнения, например, бег на месте, уделяя при этом внимание обеспечению ритмичного, достаточно глубокого дыхания» [5, с. 64].

Говоря о влиянии физических упражнений на психологическое состояние человека, Э. Рутман подчёркивает, что «они необходимы потому, что могут

предотвратить вредные последствия стресс и повысить стрессоустойчивость» [3, с. 95]. Кроме того, «физические упражнения дают человеку чувство бодрости, жизнерадостности, улучшают настроение, что благотворно сказывается на функции центральной нервной системы, которая, в свою очередь, регулирует все жизненные процессы» [4, с. 79, 80]. Люди, занимающиеся физическим воспитанием, обладают большим преимуществом, так как они: лучше выглядят, чаще следят за собой, эмоционально благополучны, лучше спят, имеют меньше проблем со здоровьем, меньше подвержены стрессу.

Список литературы

1. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М; ИНФРА-М, 2012. – 333 с.
2. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. – 486 с.
3. Рутман Э.М. Надо ли убегать от стресса? – М.: ФиС, 1997. – 128 с.
4. Чешихина В.В. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодёжи: учебное пособие / В.В. Чешихина, В.Н. Кулаков, Ф.П. Суслов. – М.: изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 230 с.
5. Шабельникова Г.С. Физическая культура: Лекции по теоретическому разделу физкультурного образования. – Ростов н/Д: Изд-во Ростовского университета, 2005. – 176 с.