

**Пушкина Клара Владимировна**

канд. пед. наук, доцент

**Максимова Алина Александровна**

студентка

**Никифорова Екатерина Юрьевна**

студентка

ФГБОУ ВО «Чувашский государственный

университет им. И.Н. Ульянова»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ПРОБЛЕМА СТРЕССА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА**

***Аннотация:** в статье рассматриваются причины и особенности развития стресса у студентов, а также его последствия. Исследуется уровень стрессоустойчивости у студентов второго курса медицинского факультета. Освещаются методы борьбы со стрессом.*

***Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, стрессоры, сессия, студенты.*

В современном мире очень актуальна проблема стресса. Это обычное и часто встречающееся явление. Каждый временами испытывает это чувство в виде тремора, повышенной раздражительности или бессонницы. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Однако чрезмерный стресс отрицательно влияет на здоровье человека и его работоспособность.

Стресс – это состояние повышенного напряжения организма как защитная реакция на различные неблагоприятные факторы внешней и окружающей среды, которые приводят к нарушению спокойствия. Выделяют три фазы стрессовой реакции. Сначала возникает стадия тревоги. При этом определенные сигналы посылаются в гипоталамус. Происходит высвобождение глюкокортикостероидов (ГКС), гормонов, отвечающих за выброс адреналина и кортизола. Затем наступает стадия сопротивления. Организм пытается противодействовать появившимся в организме изменениям. Нервная система пытается вернуть тело в нор-

мальное состояние: уменьшается выработка кортизола, частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают возвращаться к норме. Уровень сопротивляемости организма повышается. Осуществляется сбалансированное расходование адаптационных ресурсов. При завершении действия неблагоприятных факторов на этапе сопротивления, организм возвращается в исходное состояние. Когда человек подвергается стрессу в течение длительного времени, то следует стадия истощения. Адаптивная способность организма истощается. Эта стадия может приводить к стрессовым перегрузкам и к проблемам со здоровьем [6].

В изучении явления стресса, важно понимать действие различных гормонов на наш организм. Так, адреналин повышает частоту сердечных и дыхательных движений. Кортизол повышает уровень сахара в крови; подавляет иммунную систему; ускоряет метаболизм. ГКС вырабатываются надпочечниками. Задача ГКС состоит в поддержании действия адреналина от нескольких минут до нескольких часов. Во время стресса поджелудочная железа начинает вырабатывать гормон глюкагон. Гипофиз и мозг вырабатывают эндорфины и энкефалины, притупляющие ощущение боли. При состоянии стресса угнетается секреция гормонов репродуктивной системы. Снижается выработка инсулина и гормонов, связанных с функцией роста [2].

Под действием стресса может измениться психоэмоциональное состояние, снизиться аппетит, участиться пульс, возникнуть бессонница, тремор. У студента могут появиться вредные привычки, которые будут негативно влиять на здоровье и привести человека к серьезным заболеваниям. Развитию стресса у студентов способствуют множество причин. В первый год студенческой жизни студент только знакомится с новой для себя средой. Он меняет место проживания, свой круг общения, начинает испытывать больше ответственности за свои действия. Уже во время учебы причиной стресса могут быть большие учебные нагрузки, отсутствие учебников, строгие преподаватели, неудобное расписание. Стресс проявляется при недостатке сна, пропусках занятий, плохой успеваемости, отсутствии интереса к предмету, плохих физических условиях. При долгом игнорировании человеком стрессового состояния возможно развитие нервного

срыва. Большую роль играют и личностные факторы: тревога за близких, недостаток общения, недопонимания с окружающими, разочарования, изменение финансового положения [1; 5].

С целью более детального исследования стресса в учебной деятельности у студентов мы провели опрос среди студентов второго курса медицинского факультета Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова. В опросе участвовали 45 студентов. Большинство опрошенных, а именно 80% (36 студентов), подвержены высокому уровню стресса в период сессии, 16% (8 студентов) испытывают стресс на протяжении всего семестра, лишь 2% (1 студент) ответили, что вовсе не испытывают стресс во время учебы. Мы выяснили, что студенты испытывают наибольший уровень стресса во время сессии, поскольку в этот период студенты подвержены целому ряду неблагоприятных факторов. Именно во время экзаменов можно увидеть различные проявления стресса: эмоциональные (раздражительность, тревога); физиологические (головная боль, тошнота); когнитивные (ухудшение памяти, рассеянность); поведенческие (плохой аппетит и сон) [2]. Мы решили исследовать уровень стрессоустойчивости студентов и, воспользовавшись тестом самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона [3], провели тестирование, в котором участвовало 15 студентов второго курса медицинского факультета ЧГУ им. И.Н. Ульянова. Каждому было предложено 10 вопросов. Обработка результатов происходила путем подсчета суммы баллов, набранных по результатам ответов в ходе тестирования. Результаты представлены в табл. 1.

Таблица 1

## Оценка стрессоустойчивости

Участник	Количество баллов	Оценка стрессоустойчивость
Студент 1	17	Удовлетворительно
Студент 2	20	Удовлетворительно
Студент 3	11	Хорошо
Студент 4	10	Хорошо
Студент 5	16	Удовлетворительно
Студент 6	16	Удовлетворительно
Студент 7	10	Хорошо
Студент 8	10	Хорошо

Студент 9	14	Хорошо
Студент 10	11	Хорошо
Студент 11	13	Хорошо
Студент 12	22	Удовлетворительно
Студент 13	13	Хорошо
Студент 14	4	Отлично
Студент 15	11	Хорошо

По полученным результатам стрессоустойчивость 9 студентов была оценена как «хорошо», 5 студентов получили оценку «удовлетворительно», лишь 1 студент имеет показатель «отлично». Это говорит о том, что большинство студентов не поддаются стрессу и могут ему противостоять. Мы провели опрос, какие способы чаще всего используют студенты, чтобы справиться со стрессом. Опрошенные предложили свои варианты ответов, которые представлены в табл. 2.

Таблица 2

## Способы снятия стресса

Способы	Выбор студентов, в %
здоровый сон	95
общение с друзьями и родителями	86
физическая активность	71
вкусная еда	62
хобби	44
вредные привычки	11
иное	6

Большинство студентов, а именно 95%, отметили важность здорового сна. 86% студентов, выразили важность общения с друзьями и родителями, так как поддержка близких людей дарит много положительных эмоций. 71% занимаются физической активностью. 62% опрошенных предпочитают бороться со стрессом при помощи вкусной еды, а 44% занимаются любимым делом. Что приятно отметить, меньше всего, 11% студентов, прибегают к вредным привычкам (курение, алкоголь), 6% опрошенных предложили иной вариант. Мы выделили альтернативные стратегии управления стрессом: 1) кратковременное снижение гормонов стресса возможно благодаря выбросу энергии; 2) употребление продуктов, содержащих сахар, что способствует хорошему настроению; 3) методы релаксации, такие как прогрессирующее расслабление мышц, дыхательные

упражнения, медитация. Глубокое и редкое дыхание является наиболее эффективным типом дыхания; 4) человек должен учиться видеть не только свои недостатки, но и положительные черты, признать свои успехи; 5) следует изменить отношение к стрессу, принять реальность и не завышая свои ожидания. 6) важную роль играет полноценный сон и питание; 7) спорт повышает физическую и психологическую устойчивость к окружающим факторам, так как «в здоровом теле здоровый дух»; 8) эмоциональная поддержка: общение с друзьями и семьей; 9) можно выбрать более глубокий подход и обратиться к психологу.

Мы выяснили, что испытывать стресс и тревогу во время учебной деятельности является обычным явлением. Каждый студент когда-либо с этим сталкивался. Наиболее тяжелым временем для студентов является период сессии. Все по-разному относятся к этому периоду. Это зависит от умения человека воспринимать проблему: смотреть на нее в позитивном или отрицательном свете. Чтобы не столкнуться с учебным стрессом, важно с первых дней обучения организовывать свое время, стараться выполнять задания вовремя и не оставлять все на последний момент. Если вы все же испытываете стресс, то не бойтесь поделиться со своими проблемами с вашими близкими. Не забывайте о важности питания и сна, постарайтесь найти время для занятий, которые вам нравятся.

### ***Список литературы***

1. Киселева Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е.В. Киселева, С.П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – №6 (140). – С. 417–419 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения 05.03.2024). EDN XXJXDD

2. Матвеева А.А. Влияние чрезмерных умственных нагрузок на здоровье человека / А.А. Матвеева // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / гл. редактор Ж.В. Мурзина. – Чебоксары: Среда, 2022. – С. 304–306. – EDN TGRKHX.

3. Психодиагностика стресса: практикум / М-во образования и науки России, Федеральное гос. бюджетное образовательное учреждение высш. проф. образования Казанский нац. исслед. технол. ун-т; сост.: Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина. – Казань: КНИТУ, 2012. – 212 с.

4. Сапольски Р. Почему у зебр не бывает инфаркта. Психология стресса / Р. Сапольски. – СПб.: Питер, 2020. – 480 с. ISBN 978-5-4461-1081-0

5. Тишова А.О. Исследование психологических особенностей учебного стресса студентов-медиков / А.О. Тишова, К.В. Пушкина // Сборник научных трудов молодых ученых и специалистов. – Чебоксары: Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова, 2018. – С. 506–510. – EDN YSYLZB

6. Физиология стресса: учебно-методическое пособие / сост. Ш.В. Куулар [и др.]. – Кызыл: ТувГУ, 2018. – 89 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/156231> (дата обращения 05.03.2024).