ПРОФИЛАКТИКА УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Хриптович Виктория Александровна, профессор кафедры управления и экономики высшей школы РИВШ, кандидат психологических наук, доцент, hriptovich@mail.ru





СТРЕСС

- неспецифическая реакция организма на специфический раздражитель, нарушающий его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы или организма в целом;
- (дез)адаптационный синдром (Г. Селье, 1936). Если человек оказывается в сильном стрессовом состоянии, которое длится продолжительное время, то происходит перегрузка его адаптационных возможностей.



СТРЕСС

- Н – новизна
- Н – неожиданность
- Н – неприятность

- Степень влияния стрессоров на организм человека: от легкого возбуждения до тяжелейшего психосоматического расстройства / посттравматического стресса. Проявления стресса влияют на все компоненты личности. Сегодня нас волнует проблема учебного дистресса.



УЧЕБНЫЙ СТРЕСС

- реакция на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями, на факторы, связанные с учебой;
- сказывается на обучении, препятствует академической успеваемости, а трудности с успеваемостью, в свою очередь, усиливают учебный стресс.



ПРИЧИНЫ СТРЕССА

- большая учебная нагрузка, строгие преподаватели, непонятные учебники и нерегулярное питание, жизнь вдали от родителей, неумение правильно организовать свой режим дня (Новгородцева И.В., 2015);
- высокая учебная нагрузка, неуверенность перед будущим, разочарование в профессии, совместное проживание с другими студентами (Городецкая И.В., 2016);
- наибольший уровень общего стресса отмечается у студентов младших курсов. Первокурсники больше переживают по поводу жизни вдали от родителей, осознают свое неумение правильно распорядиться ограниченными финансами, старшекурсники испытывают страх перед будущим (Андреева Е.А., 2016).



ИНДИКАТОРЫ УЧЕБНОГО СТРЕССА

- недостаток сна; несданные вовремя работы; невыполненные или выполненные неправильно задания; большое количество пропусков занятий; недостаточно полные знания по дисциплине; плохая успеваемость по определенной дисциплине; отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе; увеличение учебной нагрузки; конфликтные ситуации; плохие физические условия (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум; изменение числа друзей; конфликты с одногруппниками; переезд, изменение финансового положения; тип нервной системы и др. (Новгородцева И.В., 2015).



ПРОЯВЛЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА

- плохой сон, ощущение постоянной нехватки времени, плохое настроение, депрессия, низкая работоспособность, повышенная утомляемость, неуверенность в своих силах, отсутствие интереса к учебе, ощущение нехватки времени, повышенная раздражительность, рассеянность, повышенная конфликтность (Городецкая И.В., 2016).

ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС



- наиболее выражен у студентов младших курсов, однако проявляется и у студентов старших курсов. Стресс, развивающийся в период сдачи экзаменов, является причиной значительных функциональных изменений, и его длительное воздействие может привести к развитию целого ряда заболеваний (Городецкая И.В., 2016).
- В период экзаменационной сессии у студентов наблюдаются выраженные нарушения вегетативной регуляции и сердечно-сосудистой системы (Андреева Е.А., 2016).



ОСНОВНОЙ СТРЕССОВЫЙ ФАКТОР

- в экзаменационный период – **внешнее давление**, оказываемое на студентов. Многие родители, преподаватели и просто знакомые считают нужным подчеркивать важность этого мероприятия (усиливают эмоциональный компонент учебного стресса) вместо того, чтобы научить студентов стратегиям совладания (усилив поведенческий компонент). Некоторые даже занимаются запугиванием, рисуя печальные перспективы будущего в случае провала, что приводит к когнитивному искажению «катастрофизация». Все это усиливает чувства изоляции, беспомощности, безнадежности, собственной незначимости.

ЧТО ДЕЛАТЬ КУРАТОРАМ



- выступать посредниками между студентами и СППС вуза, обращаться в СППС с запросом на профилактическую работу;
- быть осведомленными о маркерах суицидального риска у студентов;
- проводить цикл занятий, направленных на адаптацию студентов в вузе. Одного часа занятий по адаптации студентов к обучению в университете явно не достаточно;
- проводить факультетские просветительские мероприятия для студентов по актуальной тематике («Примерная матрица единого информационного часа по профилактике суицидального поведения»);



ЧТО ДЕЛАТЬ КУРАТОРАМ

- диагностировать факторы учебного стресса у студентов и обеспечить реагирование на выявленные проблемы;
- обеспечить студентов учебными материалами для самостоятельного освоения необходимых психосоциальных навыков, организовав групповую рефлексию («Как справиться со стрессом», «Как общаться и понимать друг друга», «Как дружить, если ты взрослый»);
- снижать экзаменационные страхи и тревоги, создавать позитивный эмоциональный настрой студентов на экзамен;
- обучать студентов методам метапознания («Как учиться в свое удовольствие»);

ЧТО ДЕЛАТЬ КУРАТОРАМ



- обучаться методам вовлечения студентов в обучение (Хриптович, В. А. Связь учебной мотивации и учебной вовлеченности студентов / В. А. Хриптович // Вышэйшая школа. – 2024. – № 5; Хриптович, В. А. Методы вовлечения студентов в обучение / В. А. Хриптович // Вышэйшая школа. – 2025. – № 1);
- отслеживать участие студентов группы риска в организованных университетом мероприятиях;
- усилить работу в период месячника профилактики суицидального поведения.

