

УДК 378.091

**Диагностика стрессоустойчивости студентов в период
экзаменационной сессии**

Хаменя А. Г., студент,

Дубровский В. В., студент

Белорусский национальный технический университет

Минск, Республика Беларусь

Научный руководитель: к. п. н., доцент Пуйман С. А.

Аннотация.

На основе анализа научной литературы и анкетирования студентов технологического университета автор раскрывает причины и основные признаки студенческого стресса в учебно-познавательной деятельности. Предлагаются наиболее эффективные методы выхода из стрессового состояния.

Студенческие годы – это временной период в жизни человека, который является важным этапом и с точки зрения психологии. В этот период происходит множество изменений в жизни студента, как внутренних, так и внешних, которые могут повлиять на его психологическое состояние и развитие.

В период студенчества происходит формирование личности студента, его ценностных ориентаций и самоидентификации, что влияет на его будущее поведение и выборы в жизни. Студенческие годы также являются периодом формирования профессиональной и социальной идентичности студента.

Студенты сталкиваются с множеством стрессовых ситуаций, таких как экзамены, сдача курсовых работ, научные конференции, подготовка к защите диплома и другие. Это может приводить к нарушению психологического состояния студентов, проявляющемуся в виде тревожности, депрессии, потери мотивации и других психологических проблем.

Кроме того, студенческие годы являются периодом социальной адаптации, когда студенты сталкиваются с новыми социальными ролями, отношениями, стереотипами и нормами поведения, что может вызывать конфликты и психологические проблемы.

Психология студенческих лет занимается изучением психологических аспектов студенческой жизни, а также разработкой методов и техник, которые помогают студентам эффективно справляться с стрессовыми ситуациями, повышать мотивацию и достигать успеха в учебе.

Для исследования стрессоустойчивости студентов в период экзаменационной сессии было проведено тестирование учащихся первого и второго курсов факультета информационных технологий и робототехники БНТУ в количестве 192 человек и использовались определенные методики, такие как тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона), «Стресс-тест», тест на исследование уровня тревожности (Опросник Спилбергера), непосредственного анализа при общении.

Исходя из результатов тестирования, мы видим значительное отличие в статистике. Повышенный уровень стресса, тревоги и не стабильная самооценка более выражены у первокурсников. Это связано с сомнениями насчет поступления. Как правило, только зачислившись в университет и даже после первого семестра, не все студенты уверены в правильности сделанного выбора. Также это связано с новым окружением и системой, выстроенной внутри университета, а она в свой черед значительно отличается от школьной. Немало важной причиной является и завышенные ожидания от результатов первой сессии. Из-за всех этих факторов увеличивается стресс первокурсника, сопровождаясь приступами паники и тревоги внутри себя.

Ко второму курсу большинство студентов уже имеют представления о своей специальности, ее плюсах и минусах, в голове структурируется понимание о реализации полученных знания на практике. У студентов второкурсников преобладает спокойствие, сбалансированный график, цели и планы на свою будущую специальность.

Лекции, практики, различные мероприятия и общение с представителями своей профессии – все это дает студентам узреть ближе и глубже своё направление и определиться в верности своего выбора. Вследствие этого, у студентов первого курса появляется опыт в сдачи экзаменов, работ. Большинство уже привыкает к различным предметам, нацеленными не только на повышения знаний именно в своей сфере, но и общего кругозора.

Данную статистику возможно изменить при помощи введения некоторых новшеств или улучшения уже существующих аспектов:

- нагрузку по предметам необходимо распределять равномерно и увеличивать постепенно, давая привыкнуть к изменениям;
- проводить больше мероприятий с участием людей их профессий. Это важно, поскольку студенты смогут из уст человека, относящегося к их отрасли, узнать советы, опыт и предостережения;
- также необходимо уделять внимание отношению преподавательского состава к студентам, чтобы избежать пренебрежительное отношение к их усилиям и стараниям;
- больше практики, ведь сугубо теория может повлечь на себя неумения применить знания на практике, а также возможности свободного рассуждения и работы в данной сфере;
- стоит более щепетильно подойти к вопросу наличия психолога в университете.

Также важно разглашать о его существовании студентам и прививать это как обыденность, а не что-то сверхъестественное и удивительное.

На начальных стадиях познания профессии возникает ряд рисков в области морального состояния студентов, справиться с которым будет гораздо труднее, если это запустить, поэтому стоит создавать благоприятную обстановку студентам сразу и устранять проблемы на стадии их появления.

Список использованных источников

1. Юшкевич, Ю. П. Стресс в жизни студентов / Ю. П. Юшкевич // Материалы VII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум». [Электронный ресурс]. – 2015. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2015/article/2015010577>><https://scienceforum.ru/2015/article/2015010577>. – Дата доступа: 14.10.2022.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса : пер. с англ. / Г. Селье. – Москва : Книга по требованию, 2012. – 66 с.