

Психологические проявления учебного стресса у студентов

Примшиц В.Д.

Научные руководители: старший преподаватель Семашко Ю.В., к.ист.н.,
доцент Матяс И.Д.

Белорусский национальный технический университет

Учебный стресс – это состояние эмоционального напряжения, возникающее в результате несовпадения требований, предъявляемых вузом к студенту, и его внутренними ресурсами.

Высокий уровень стресса заметно влияет на здоровье, снижая интерес к учебе, ухудшает память и внимание, при этом увеличивая уровень тревоги и беспокойства.

Организм перестает справляться с нагрузками, а это значит, что успешное обучение и качественное усвоение знаний при наличии стресса практически невозможно.

Среди основных факторов, оказывающих влияние на возникновение учебного стресса, можно выделить: неумение правильно распределить рабочее и свободное время, высокая учебная нагрузка, конфликты с преподавателями, неудовлетворенность оценкой, разочарование в выбранной профессии, социальная адаптация и др.

Неоспорим факт, что стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача не только студентов, но педагогов и кураторов студенческих групп. В первую очередь, необходимо использовать такие общеукрепляющие средства как правильное питание и систематическое пребывание на свежем воздухе.

Одним из эффективных считается метод, направленный на совершенствование поведенческих навыков: общения, позитивного мышления, уверенности в себе. На занятиях нужно проводить подготовку

неопределенным и экстремальным ситуациям в учебной деятельности, знакомить со способами преодоления учебного стресса, формировать навыки их применения в жизни: в период экзаменационной сессии, во время сдачи экзаменов и для восстановления психического здоровья после экзаменационной сессии.

То, насколько эффективно студенты справляются с учебными нагрузками и сопряженным с ним стрессом, влияет на успешность их обучения и состояние здоровья, а в перспективе – и на становление студентов как будущих профессионалов.