

Новосельська Ірина Олександрівна, студентка факультету
техногенно-екологічної безпеки, 3 курс, група ОП-14-531
Науковий керівник: **Шароватова Олена Павлівна**,
доцент кафедри охорони праці та техногенно-екологічної безпеки,
кандидат педагогічних наук, доцент,
Національний університет цивільного захисту України, м. Харків

ПРОБЛЕМА СТРЕСУ В УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ: ПРИЧИНИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Проблема стресу у процесі трудової діяльності існує в багатьох країнах. Стресу піддаються всі категорії працюючого населення, серед яких і молодь, особливо учнівська. Процес навчання, побудований на основі сесій - коротких проміжків часу з іспитами і заліками - суттєво навантажує адаптаційні можливості організму і викликає стрес у студентів.

Загалом стрес характеризують як захисне явище, як вісник захворювання, як причину порушень низки життєво важливих функцій. Стрес проявляється як необхідна і корисна реакція організму на різке збільшення загального зовнішнього навантаження.

У роботах дослідників основними причинами виникнення стресових ситуацій в житті студентів визнано:

- вступ до вищого навчального закладу - бажану і позитивну подію у житті молодшої людини. Однак на цьому етапі стрес може виникнути з причини зміни звичного кола спілкування - однокласників, активного процесу соціалізації у новому колективі;

- власне навчання, яке негативно позначається у вигляді інформаційного перевантаження та несистемної роботи, неправильному розподілі життєвих акцентів і сил;

- сесію - особливий період у житті кожного студента і без сумніву стрес. У сесійний період у студентів накопичується емоційне хвилювання, в тому числі внаслідок активного вивчення матеріалу за короткий проміжок часу.

- атестацію та захист диплому - період дуже схожий на стрес при сесіях, тільки в кілька разів потужніший.

Важливо зазначити, що стрес може бути викликаний як чинниками, пов'язаними з діяльністю навчальної установи, так і подіями в особистому житті молодшої людини. Тож, для студента вищого навчального закладу проблемними і складними можуть бути: недолік сну; нездані вчасно і незахищені лабораторні роботи; не виконані або виконані неправильно завдання; велика кількість пропусків з певного

предмету; відсутність на потрібний момент курсової роботи (проекту) з дисципліни; недостатньо повні знання з дисципліни; погана успішність з певної дисципліни; перевантаження або занадто мале робоче навантаження (завдання, яке слід завершити за конкретний період часу); конфлікт ролей (норми неформальної групи і вимоги викладача); відсутність інтересу до дисципліни або пропонованої студенту роботи; незадовільні показники середовища перебування (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум та ін.); хвороби членів родини, зміна друзів, конфлікти з одногрупниками та близькими людьми, переїзд, значні особисті досягнення, зміна фінансового стану та інші фактори.

Отже, стрес - це невід'ємна частина повсякденного життя кожного студента. Реакція на стрес є складовою частиною способу життя. Яким буде спосіб життя студента - здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним, і як часто й тривало він буде перебувати у стресовому стані, - залежить від нього самого.

Відомо, що особи з високою силою нервової системи характеризуються більшою стійкістю, кращою переносимістю стресових ситуацій порівняно з індивідами, що мають слабку силу нервової системи. Дослідженнями підтверджено, що життєрадісні люди більш стійкі, здатні зберігати контроль і критичність у складних ситуаціях.

Вплив самооцінки виявляється в тому, що люди з низьким її рівнем виявляють більш високий прояв страху або тривожності в загрозовій ситуації. Вони сприймають свої здібності неадекватно низькими для того, щоб впоратися із ситуацією, тому і діють менш енергійно, схильні підкорятися ситуації, намагаються уникати труднощів, оскільки переконані, що не в силах з ними впоратися.

Відтак, серед можливих реакцій організму на стрес виділяють:

- реакцію стресу. Людина свідомо чи підсвідомо намагається пристосуватися до абсолютно нової ситуації. Потім настає адаптація. Людина або знаходить рівновагу в ситуації, і стрес не дає ніяких наслідків, або не адаптується до неї. Як наслідок – різного роду психічні або фізичні відхилення.

- пасивність. Така реакція характерна людині, адаптаційний резерв якої недостатній, і організм не здатний протистояти стресу. Виникає стан безпорадності, безнадійності, депресії. Однак така реакція може бути тимчасовою.

Дві інші реакції активні і підпорядковані волі людини.

- активний захист від стресу. Людина змінює сферу діяльності і знаходить дещо більш корисне і придатне для досягнення душевної рівноваги, що сприяє поліпшенню стану здоров'я.

- активна релаксація (розслаблення). Найбільш дієва реакція з підвищенням природної адаптації людського організму - як психічної, так і фізичної.

Таким чином, стрес переважно є індивідуальним феноменом. У більшості студентів він полягає в тому, що величезне навантаження лягає на часто не до кінця зміцнілу, вразливу психіку молодої людини. Саме тому постійне емоційне напруження у значної кількості студентів призводить до зловживання алкоголем, куріння, і навіть вживання наркотиків. Це неправильні методи боротьби зі стресом, вони не вирішують проблеми, а лише поглиблюють її і завдають шкоди здоров'ю, призводячи до патологічної залежності.

На сьогодні існує доволі багато методів боротьби зі стресом. Наведені нижче та деякі інші рекомендації дозволять, якщо не уникнути стресу у студентському житті, то повернути його на користь, підвищити адаптаційні властивості організму, здобути досвід і життєву мудрість.

Серед тих, до яких може вдатися будь-який сучасний студент, наступні: при розподілі часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом задля його подолання; захищаючись від стресу, вдаватися до фантазій, які використовують для психічної релаксації; прогулюватись на свіжому повітрі; відвідувати культурні і культурно-розважальні установи; спілкуватись із друзями або іншою приємною компанією; сміятись - при цьому в кров надходять антистресові гормони, тоді як під час стресу в організмі виробляються лише стресові гормони; використовувати масаж; займатись спортом (будь-які фізичні вправи виводять гормони стресу); застосовувати вправи для боротьби зі стресом (релаксаційні, концентруючі, протистресові дихальні вправи).

Попереджувати стрес у студентів необхідно і такими профілактичними заходами, як системність занять; грамотний розподіл розумового і фізичного навантаження; правильне харчування; громадська діяльність; повноцінний сон; здоровий спосіб життя і відсутність шкідливих звичок; регулярні заняття спортом.

Важливим напрямом допомоги є навчання молодої людини певним прийомам і вироблення навичок поведінки в стресових ситуаціях, підвищення рівня самосприйняття та впевненості у собі.

Передбачуваність зовнішніх подій, можливість заздалегідь підготуватися до них, контролювати їх і хоча б часткового захистити себе від неприємностей істотно знижують силу впливу несприятливих факторів та ймовірність виникнення стресу.

Відтак, студентам можуть бути корисними такі поради: розробіть систему пріоритетів у своїй роботі; навчіться говорити «ні», коли

досягнете межі, після якої ви вже не можете взяти на себе більше роботи; налагодьте особливо ефективні та надійні відносини з вашими викладачами; не погоджуйтеся з тим, хто виставляє суперечливі вимоги; повідомте викладачеві, коли ви відчуєте, що стандарти оцінювання завдання не зрозумілі; знайдіть день і час для відпочинку; серед інших факторів, пов'язаних зі зниженням ймовірності стресу, - підтримка себе у формі за допомогою досягнення загальної рівноваги в житті.

Щоб запобігти подальших наслідків, що зумовлюють різні психічні відхилення і психосоматичні захворювання, існує ряд рекомендацій, які допоможуть своєчасно підготуватися до стресогенних подій або ситуацій і послабити їх негативний вплив на організм. Зокрема: зібрати достатню інформацію про можливість настання подібних ситуацій; продумати способи попередження конкретних життєвих небезпек, спробувати знайти способи їх пом'якшення; не намагатися напередодні події робити висновки поспіхом; усвідомити, що більшу частину стресових ситуацій людина здатна вирішити сама, без сторонньої допомоги; прагнути активно втручатися в ситуацію, що викликає стрес, створюючи в організмі захисний фон і покращуючи діяльність адаптаційних можливостей організму завдяки активному способу життя; зрозуміти і прийняти, що серйозні зміни - це невід'ємна частина життя; пам'ятати, що стресогенними життєвими ситуаціями швидше і краще опановують ті, хто вміє використовувати методи релаксації.

Несподівано опинившись у стресовій ситуації, для початку потрібно зібрати свою волю і скомандувати собі зупинитися, щоб різко загальмувати розвиток гострого стресу. Щоб зуміти вийти зі стану гострого стресу і заспокоїтися, необхідно знайти ефективний спосіб самопомоги, щоб у критичній ситуації швидко зорієнтуватися.

Методами допомоги при гострому стресі можуть бути: протистресове дихання; релаксація; раціональне сприйняття навколишнього оточення; зміна обстановки; зайнятість будь-якою діяльністю, що відволікає. В умовах стресової ситуації це виконує роль «громовідводу», допомагаючи подолати внутрішню напругу. Локальна концентрація сприяє витісненню зі свідомості внутрішнього діалогу, насиченого стресом.

Отже, стрес у студентів - явище реальне, з конкретними причинами та етапами. Однак переживають стрес у студентському житті всі по-різному, в залежності від психологічних характеристик особистості та темпераменту, а також успішності та соціальних зв'язків. На жаль, стрес - це неминучість, про яку необхідно знати і завжди пам'ятати. Однак його можна передбачати, можна підготуватися до його настання і спробувати ефективно подолати.