**А.В. Плешкова**

*(студ. 2 курса, направление “Математика”, профиль “Математика и Информатика”, Институт физико-математического, информационного и технологического образования, Новосибирский педагогический Университет, Новосибирск)*

**СТРЕСС В ЖИЗНИ СТУДЕНТА.**

**STRESS IN A STUDENT'S LIFE.**

Студенческая жизнь может быть весьма напряженной и стрессовой. Учебная деятельность является сопутствующим фактором развития стресса для многих студентов. Все аспекты студенческой жизни - от учебы до социальных взаимодействий - могут вызывать переживания и напряжение, что может сказаться на их академической успеваемости и общем самочувствии. В данной статье рассмотрены как причины, так и последствия стресса.

**Ключевые слова:** студенты, стресс, учебный стресс, учебная деятельность, экзамен.

Student life can be very stressful and stressful. Academic activity is a concomitant factor of stress development for many students. All aspects of student life - from studies to social interactions - can cause anxiety and tension, which can affect their academic performance and overall well-being. This article discusses both the causes and consequences of stress.

**Keywords:** students, stress, educational stress, educational activity, exam.

Ни для кого не секрет, что практически каждый студент проходит такой этап в жизни, как стресс после поступления в ВУЗ. Основоположником учения о стрессе принято считать ученого Г. Селье. Именно он рассматривал стресс как состояние неспецифического напряжения в живом организме, вызванное любым внешним повреждающим фактором, независимо от его природы. [1] Независимо от стресса студенческая жизнь представляет собой уникальный период, полный новых вызовов и возможностей. В то время как на первый взгляд она может показаться беззаботной и легкой, на самом деле она требует от студента намного больше, чем просто посещение лекций и сдача экзаменов. Одним из главных изменений, с которыми сталкивается вчерашний школьник, является самостоятельность. В высшем заведении студентам предоставляется свобода выбора и они должны самостоятельно организовывать свое время и управлять своими обязанностями. В университете уровень сложности материала повышается, и требуется больше времени и усилий для его освоения. Студенты с легкостью могут присоединиться к клубам и организациям, участвовать в спортивных мероприятиях или волонтерских проектах. Это позволяет им расширить свой кругозор, развить навыки лидерства и установить новые связи. Университеты предлагают разнообразные программы и курсы, которые позволяют студентам раскрыть свой потенциал и преуспеть в выбранной области. Таким образом, студенческая жизнь не только требует больше ответственности и усилий, но и предлагает множество возможностей для самореализации в том или ином направлении. Важно научиться балансировать учебную деятельность с внеклассными мероприятиями, чтобы получить полноценный опыт и достичь успеха в университете.

По убеждению психологов стресс в жизни студента - это нередкое явление, которое может возникнуть во время сессии или экзаменов. В.А. Бодров пишет: “Психологический стресс как особое психическое состояние является своеобразной формой отражения субъектом сложной, экстремальной ситуации, в которой он находится.” [2]

Однако, давайте рассмотрим эту тему более подробно. Какие именно факторы могут способствовать развитию стресса у студентов? Во-первых, немалое количество учебных заданий и проектов, которые нужно выполнить в ограниченные сроки, что может вызвать чувство беспомощности и перегрузку. Во-вторых, страх неудачи и оценок может добавлять дополнительное давление на студентов. Кроме того, социальные факторы также могут играть роль в возникновении стресса у студентов. Они могут чувствовать давление от своих сверстников или стремиться соответствовать определенным стандартам.

-Финансовые трудности.

-Недостаток сна, особенно актуален в период сессий и экзаменов.

-Опоздания с выполнением домашних заданий, курсовых работ, отчетов по практике и прочего.

-Прогулы занятий и недостаточное освоение некоторых предметов.

- Нет интереса к учебной программе и выбранному направления. -Неудовлетворительные условия проживания и обучения.

-Крупные изменения в личной жизни студента или в жизни его родственников, которые могут оказывать сильное эмоциональное давление и вызывать стресс (смерть близких, перевод в новую группу и прочее).

Чтобы справиться со стрессом, студентам полезно развивать навыки управления временем и организации. Они могут попробовать создать расписание, включающее время для отдыха и релаксации, чтобы предотвратить переутомление. Для поддержания здоровья и благополучного самочувствия рекомендуется регулярно проводить прогулки на свежем воздухе ежедневно. Бывает, что нам просто необходимо отвлечься от тяжелых мыслей и повседневных забот. В таких случаях, даже короткое пребывание на природе может оказаться настоящим спасением. Ведь общение с природой способно помочь нам забыть о всех проблемах и отдохнуть от мирской суеты. Также немало важно обеспечить себе восемь часов сна каждую ночь, чтобы организм полноценно восстанавливался. Стоит обратить внимание на свое физическое и эмоциональное благополучие. Регулярные физические упражнения, здоровое питание и общение с друзьями могут помочь снять напряжение и улучшить настроение. Но не всегда это может дать тот результат, который будет ожидать студент, поэтому в таком случае возможно, стоит обратиться за поддержкой к профессиональным психологам, которые помогут разработать стратегии управления стрессом и предоставят эмоциональную поддержку. Помимо этого можно обратиться к своим преподавателям или семейным членам, чтобы получить совет и помощь. Кроме того, комедийные фильмы могут стать отдушиной для студента. Но как студенты могут задаться вопросом, а всё очень просто. Ведь они не только поднимают настроение, но и дарят нам массу положительных эмоций. Стоит отметить, что такая литература оказывает благотворное влияние на наше здоровье, в отличие от стрессовых боевиков и фильмов ужасов. Важно помнить, что стресс - это нормальная реакция на сложности и вызовы, с которыми мы сталкиваемся в жизни. Однако, умение эффективно управлять стрессом может помочь нам сохранять психологическое и физическое здоровье.

Чтобы максимально подготовиться к экзамену, следует придерживаться сбалансированного питания. Благоприятным выбором может стать употребление банана, небольшого количества шоколада и чашечки крепкого чая с лимоном. Кофе в свою очередь, также как и шоколад является отличным стимулятором умственной активности и рекомендуется школьникам и студентам во время экзаменов. Но нужно знать о том, что, следует избегать употребления кофе натощак, желательно предварительно употребить, как минимум небольшое количество пищи. Достаточно выпить небольшую чашку кофе, чтобы она оказала свое действие в течение не менее 3-4 часов.

Еще одним полезным вариантом подготовки к экзамену может стать использование техники аутотренинга. Для этого необходимо занять удобное положение или лечь и закрыть глаза. Сосредоточьтесь на расслаблении каждой части вашего тела, начиная с кончиков пальцев на ногах до макушки головы. Полностью расслабившись, наслаждайтесь этим ощущением, продолжая спокойно лежать или сидеть.

Для снятия стресса и создания благоприятных условий для качественного сна можно попробовать чередовать напряжение и расслабление мышц. При этом рекомендуется напрягать мышцы на 5-7 секунд, а затем расслаблять их на 20-30 секунд. Эта процедура эффективно снимает напряжение и способствует качественному сну. [3]

Таким образом, в данной статье мы определили факторы, влияющие на развития стресса и основный прричины, возникающие в учебной деятельности у студента. Важно понимать отправную точку происхождения стресса для более разумного и оптимального подбора метода к пути устранения стресса.

**Список литературы.**

1.Физиология стресса: учебно-методическое пособие / сост. Ш.В. Куулар, У.В. Доржу, С.К. Сарыг. – Кызыл: Изд-во ТувГУ, 2018. – 89 с.

2.Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

3.[Государственное учреждение образования "Миорский районный социально-педагогический центр" (vitebsk.by)](http://spe.miory.vitebsk.by/con_psih.html)

Научный руководитель-*С.А. Урман*,

ст. преподаватель кафедры иностранных языков

Новосибирский государственный педагогический университет.