

Личностные ресурсы студентов, способствующие преодолению учебного и экзаменационного стресса:

- жизнестойкость как интегральное личностное свойство, связанное с успешностью разрешения трудных ситуаций;
- когнитивные ресурсы, такие как высокая самооценка, осмысленность жизни и внутренний локус контроля;
- эмоциональные ресурсы, представленные показателями доминирующего состояния;
- поведенческие ресурсы, проявляющиеся в проблемно-ориентированной стратегии совладания с трудными ситуациями.

Методы борьбы с учебным стрессом:

- систематическая подготовка по учебным предметам;
- соблюдение режима дня;
- контроль ситуации;
- смена обстановки;
- отвлекающая деятельность;
- релаксация.



Рекомендации куратору по снижению учебного и экзаменационного стресса:

1. Создание благоприятного психологического климата в студенческой группе, способствующего раскрытию потенциала личности студента.
2. Контроль посещаемости учебных занятий и успеваемости студентов.
3. Информирование студентов о правилах прохождения зачетно-экзаменационной сессии, сроках погашения задолженностей.
4. Обучение студентов основам эффективного планирования времени при подготовке к зачетно-экзаменационной сессии.
5. Проведение бесед со студентами, направленных на снятие состояний неуверенности, повышенного беспокойства в период зачетно-экзаменационной сессии.
6. Взаимодействие куратора с преподавателями по дисциплинам, по которым у студентов имеются проблемы. Организация дополнительных занятий и консультаций.

Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники

Социально-педагогическая и психологическая служба

Психологические особенности учебного стресса у студентов



Минск 2024

Стресс (от англ. *stress* – нагрузка, состояние повышенного напряжения) – это ответ организма на воздействие, нарушающее привычные условия его существования.

Учебный стресс – это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и торможению личностного роста студента.

Специфика учебного стресса состоит в том, что хронические нагрузки межсессионного периода перемежаются с экстремальными эмоциональными переживаниями во время экзаменов.

Причины учебного стресса:

1. Большая учебная нагрузка.
2. Отсутствие системной работы в семестре.
3. Неумение правильно распорядиться временными ресурсами.
4. Несданные во время и незащищенные лабораторные работы.
5. Большое количество пропусков по какому-либо предмету.
6. Плохая успеваемость по определенной дисциплине и др. причины.

Признаки проявления учебного стресса:

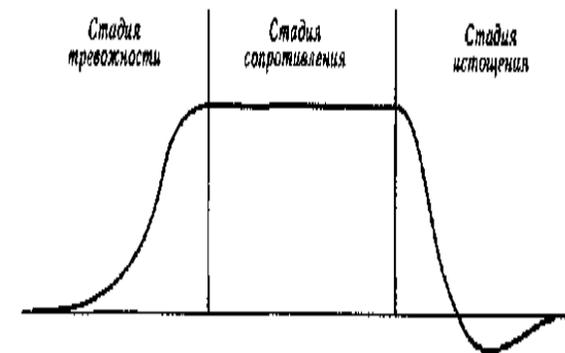
- *физические* (бессонница, тошнота, головные боли, нервный тик);
- *эмоциональные* (повышенная возбудимость, раздраженность, агрессивность);
- *поведенческие* (привычка тереть волосы, грызть ногти, скрежетание зубами, прокрастинация);
- *интеллектуальные* (трудности сосредоточения, повышенная отвлекаемость, сужение поля внимания, нарушение логики, спутанное мышление, трудность принятия решений, снижение творческого потенциала, ухудшение показателей оперативной памяти, проблемы с воспроизведением информации).

Экзаменационный стресс – наиболее выраженная форма учебного стресса.



Главный фактор, провоцирующий возникновение экзаменационного стресса, – это **отрицательные переживания**

III стадии экзаменационного стресса: тревога, сопротивление, истощение.



I. Стадия мобилизации или тревоги связана с ситуацией неопределенности, в которой находится студент перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот период сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма.

II. Стадия сопротивления наступает при подготовке к ответу на экзаменационный вопрос.

III. Если организму не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились (например, билет попался очень трудный или возникла конфликтная ситуация с экзаменатором), то наступает третья стадия – истощения.