**Профилактика стресса в повседневной жизни студентов**

***Шрам Алина Игоревна,  
Певнева Анастасия Николаевна****Студенты*

Научный руководитель   
 ***Волкова Татьяна Геннадьевна****Доцент заведующий кафедрой общей и прикладной психологии к. псих. н.* *Алтайский государственный университет  
 Институт гуманитарных наук Барнаул, Россия  
E-mail:* *alina\_shram@mail.ru, aa\_p\_03@mail.ru*

***Ключевые слова****: стресс, студенты, экзаменационный стресс, влияние стресса, стрессоустойчивость, профилактика стресса.*

Стресс является частью повседневной жизни человека, но далеко не каждый может с ним совладать. Студенты сталкиваться с большими нагрузками, требующими быть ответственными и организованными. Студентам имеющие трудности саморегуляции, довольно сложно приспособиться к учебе и совмещать ее с другими видами деятельности. [1;3] Интенсивность развития стресса, совладение с ним зависит не только от его характера, но и от индивидуального отношения к происходящему. Одна и та же стрессовая ситуация, которая возникает в процессе обучения, индивидуально сказывается на студентах [2].

В первый год студенческой жизни основной причиной стресса могут послужить кардинальные перемены. Студенту необходимо адаптироваться на новом месте, к новым порядкам, его окружает новая среда и незнакомые ему люди. Кроме этого, теряется прочность союза с бывшими одноклассниками, с привычным кругом общения. Некоторым трудно проститься с безмятежной школьной жизнью, трудно осознать, что детство уже закончилось. Для кого-то это тоже колоссальный стресс.

Особое место в жизни студента занимает стресс, связанный с учёбой в высшем учебном заведении. Основным пиком, когда студент испытывает больше всего стресса связан, непосредственно с экзаменами. Для некоторых студентов экзаменационный стресс носит негативный характер, который приводит к дистрессу, что в свою очередь является разрушительным процессом, ухудшающим протекание психофизиологических функций, а для других, определенное количество стресса преобразуется в стимул, давая возможность показать лучшие результаты. Для каждой личности характерен свой определенный уровень переживания волнения и страха [2;5].

Изучив теорию по данной проблеме, мы решили выяснить, какой уровень стресса у студентов нашего вуза. А также дать рекомендации для улучшения саморегуляции. В опросе принимали участие 47 студентов (40 девушек и 7 юношей) от 17 до 22 лет, которые обучаются в АГУ ИГН на 1 и 2 курсе.

Для определения уровня стресса, использовался опросник «Инвентаризация симптомов стресса» (Т. Иванченко и соавторы). Методика позволяет развить наблюдательность к стрессовым признакам, осуществить самооценку частоты их проявления и степень подверженности негативным последствиям стресса.

По результатам данной методики выяснилось, что 55% студентов-психологов, принявших участие в исследовании подвержены влиянию стресса в умеренной степени. 31% опрошенных находятся в напряженном, но стабильном состоянии и у 6% выявлены ярко выраженные симптомы

Однако влияние стресса на человека зависит и от его уровня стрессоустойчивости. Мы использовали тест на определение стрессоустойчивости личности (Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова.). Методика разработана с целью оценки уровня стрессоустойчивости личности.

Большинство студентов-психологов показали достаточно высокий уровень стрессоустойчивости личности. Несмотря на то, что им приходится сталкиваться с трудностями они способны совладать со стрессом. Только 2% имеют низкий уровень стрессоустойчивости - чуть выше среднего 23%, 36% имеют высокий и 6% очень высокий

Исходя из результатов, проведенных методик, студенты показали неплохие результаты. Однако часть из них нуждается в профилактике, чтобы повысить свой уровень стрессоустойчивости. Для этого мы выбрали простые и полезные советы и техники для улучшения и повышения не только стрессоустойчивости, но и саморегуляции.

1. Необходимо сформировать систему приоритетов и расставить по степени важности. То есть, что необходимо сделать сегодня, завтра, сделать на этой неделе, сделать, когда будет время.
2. Предоставить самому себе возможность «выпустить пар»: громко покричать, потопать ногами.
3. Следует позаботиться о своем эмоциональном и физическом состоянии. То есть, полноценно питаться, гулять на свежем воздухе, получать больше положительных эмоций (театр, кино, выставки и т.д.), поддерживать хорошую физическую форму (зарядка и т.д.)[5].

Дыхательные упражнения. Во время стресса можно порекомендовать использовать следующие упражнения.

- Медленно и глубоко дышать, закрыв глаза. Сделать вдох и на десять секунд задержать дыхание. Затем, выдыхать медленно, отслеживая расслабление и мысленно проговаривая: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Данное упражнение повторять 5-6 раз. После выполнения упражнения отдохнуть примерно 30 секунд.

- Используя волю, постарайтесь сокращать отдельные мышцы или же группу мышц. Сокращения необходимо удерживать 10-15 секунд. Затем 43 мышцы расслабляйте. Данное упражнение можно повторить три – четыре раза, при этом необходимо постараться ни о чем не думать.

- Необходимо как можно реальнее представить себе ощущение расслабленности, которое пронизывает все тело. При этом, необходимо повторять: «Мне приятно, меня ничего не тревожит. Я успокаиваюсь».

Выполняя эти несложные рекомендации и упражнения можно снять предэкзаменационное напряжение, стресс и сопутствующие ему состояния.

**Список литературы**

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н. Е. Водопьянова. СПб. : Питер, 2009.

2. Выходцева, В. Е. Стресс в студенческом возрасте / В. Е. Выходцева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 16 (254). — С. 236-237.

3. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 6 (140). — С. 417-419.

4. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. — Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. — 142 с

5. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебнометодическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с