

Рис. 2. Самые популярные бренды трех социальных сетей
 Источник: URI: influencermarketinghub.com.

Согласно исследованию Tomoson, самые подходящие площадки для размещения инфлюенс-контента – это блоги и социальная сеть Facebook.

Influence-маркетинг – мощный маркетинговый инструмент, способный быстро увеличить узнаваемость бренда, привлечь огромную целевую аудиторию и сделать предложение востребованным.

Литература

1. Инфлюенс-маркетинг 2022: рынок, тренды, форматы, агентства, как оценивать эффективность. – Режим доступа: <https://marketing-tech.ru/kb/influence-marketing-2022-rinok-trendi-fomati-agentstva-kak-osrnivat-effektivnost/>. – Дата доступа: 06.04.2022.
2. Что мы должны знать об инфлюенс-маркетинге. – Режим доступа: <https://elit-web.ua/blog/chto-my-dolzhny-znat-ob-influens-marketinge>. – Дата доступа: 06.04.2022.
3. Инфлюенс-маркетинг: тренды и прогнозы. – Режим доступа: https://sbermarketing.ru/news/influence_marketing. – Дата доступа: 06.04.2022.

АНАЛИЗ ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ СЕССИИ

Ю. А. Галова, А. В. Черленок

Учреждение образования «Гомельский государственный технический университет имени П. О. Сухого», Республика Беларусь

Научный руководитель Е. Н. Карчевская

Жизнь человека сопровождается множеством различных стрессовых ситуаций. Одним их этапов жизни человека является обучение, особенно обучение в высшей школе. Студенческая жизнь является серьезным испытанием и достаточно трудной жизненной ситуацией, к которой необходимо приспособливаться.

Оценка поведения студентов во время сессии имеет важное значение для анализа учебной деятельности. В настоящее время данная проблема является актуальной, так как ее изучение помогает решать вопросы улучшения организации труда студентов и ликвидации отрицательных факторов, понижающих эффективность выполнения стоящих перед ними задач.

Цель настоящего исследования – проведение анализа особенностей проявления стресса у студентов в экзаменационный период и разработка предложений по устранению нежелательных эмоций.

Для достижения цели исследования был и использован интернет-опрос в виде Google-формы и устный опрос. В опросе приняло участие 60 человек – 95 % студенты первого курса; 5 % – студенты второго и более старших курсов; 80 % – студенты из технического университета; 10 % – студенты из медицинского университета; 10 % – студенты из других высших учебных заведений; 80 % всех опрошенных студентов являются гомельчанами; остальные 20 % – приезжие из других городов.

Объектом исследования является учебный стресс и эмоциональное состояние студентов.

Предмет исследования – специфика проявления учебного стресса у студентов в экзаменационный период.

Проведенный анализ дал следующие результаты, представленные на рис. 1.

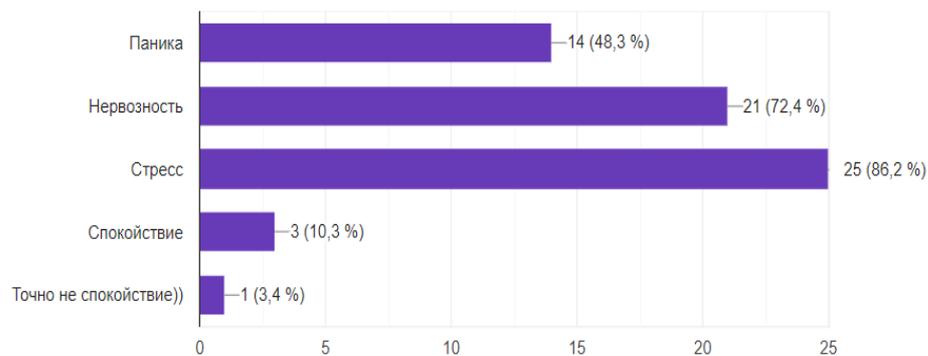


Рис. 1. Какие эмоции чаще всего вы испытываете во время сессии?

На рис. 1 представлена диаграмма, отражающая наиболее часто встречающиеся эмоции у студентов во время сдачи экзаменов. Большинство опрошенных отметили возникновение стресса в данный период. В основном данное состояние проявляется на фоне неуверенности при выполнении предъявляемых требований и из-за давления ответственности за результат.

На следующей диаграмме (рис. 2) мы можем увидеть, что именно беспокоит студентов во время сессии. Ответы на этот вопрос субъективны, но большинство отметили неуверенность в знании предмета, сомнения в объективности преподавателя и совокупность этих факторов.

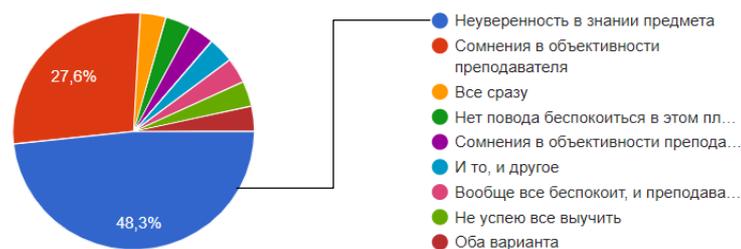


Рис. 2. Что беспокоит вас больше всего?

На рис. 3 показано, что 62,1 % опрошенных не всегда получают те оценки, на которые рассчитывают.

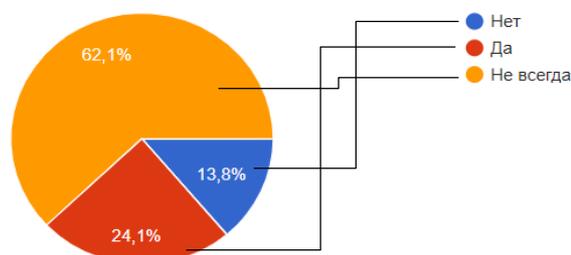


Рис. 3. Совпадают ли ваши ожидаемые оценки с реальными?

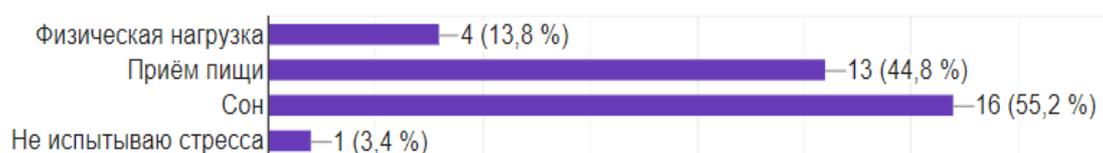


Рис. 4. Как вы справляетесь со стрессом (если он есть)?

На вопрос о том, как студенты справляются со стрессом, большинство отметили физическую нагрузку, прием пищи и сон. Также 3,4 % опрошенных ответили, что вовсе не испытывают стресса (рис. 4).

Стресс является причиной нарушений поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 45 % всех заболеваний возникают вследствие стрессовых ситуаций. Больше половины опрошенных отмечают у себя усталость, нервозность и нарушение сна во время сессии. В таких условиях снижается трудоспособность и качество подготовки к предстоящим экзаменам.



Рис. 5. Какие проблемы возникали на фоне стресса (если он был)?

Еще одним фактором, оказывающим влияние на подготовку и стрессоустойчивость студентов, становится постоянная сосредоточенность на учебном процессе.

Так, 55,2 % опрошенных отметили, что не располагают свободным временем во время сессии, что пагубно сказывается не только на физическом, но и на эмоциональном состоянии студентов (рис. 6).

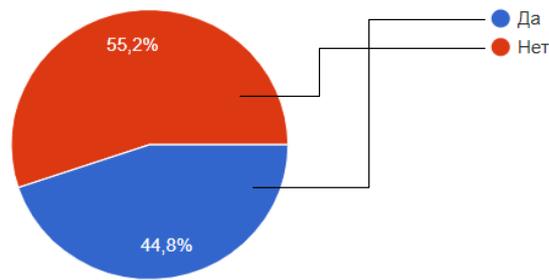


Рис. 6. Есть ли у вас свободное время в течение сессии?

Также одним из немаловажных фактов является то, что каждая последующая сессия не становится легче для студентов. Напротив, отмечается тенденция, которая показывает, что каждый раз процесс сдачи экзаменов зависит от дисциплин и преподавателей, а в отдельных случаях – усложняется.

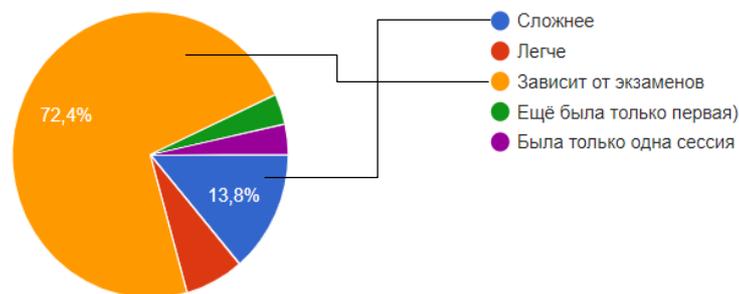


Рис. 7. Каждая последующая сессия кажется легче или сложнее (в эмоциональном плане)?

Таким образом, можно сделать вывод, что стресс и нежелательные эмоции, с которыми студенты сталкиваются в своей учебной деятельности, связаны, прежде всего, с учебной нагрузкой, с особенностями учебного процесса в высшем учебном заведении. Тем самым стресс влияет непосредственно на психические и соматические функции, на самочувствие студентов. Во избежание этих проблем студентам нужно сделать упор на развитие своей стрессоустойчивости. Следует выявлять заранее те проблемы, с которыми студент справляется хуже всего, и подбирать соответствующие пути их решения. Для того чтобы сбалансировать свое эмоциональное состояние во время сессии, многим достаточно делать регулярные физические упражнения, успокаивающую дыхательную гимнастику, а тем, кому это не помогает, можно обращаться к психологу. Также для эффективной подготовки к самому экзамену существует огромное количество различных технологий по организации своего времени, что помогает укрепить свои знания по предмету к установленному сроку. Грамотно оценивая свои силы, студенты смогут избежать перенапряжения во время сессии.

Литература

1. Аверина, А. О. Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов / А. О. Аверина, В. И. Федосеева // Концепт. – 2016. – Т. 46. – С. 8–12.
2. Церковский, А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости / А. Л. Церковский // Вестн. Витеб. гос. мед. ун-та. – 2011. – Т. 10, № 1. – С. 6.