

УДК 378.17+37.037.1+37.016:796

ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ С ПОМОЩЬЮ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ

К. Е. Володкович

Учреждение образования «Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины», Республика Беларусь

Научный руководитель С. Л. Володкович

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

На современном этапе развития высшего образования актуальной становится проблема создания условий здоровьесбережения участников образовательного пространства и в частности личности студента. Особенно важным в этом направлении становится задача формирования психологического здоровья, одной из составляющих которого является профилактика стресса у студенческой молодежи.

Ключевые слова: студенческая молодежь, психологическое здоровье, аутогенная тренировка, мышечная релаксация.

STRESS PREVENTION IN STUDENT YOUTH THROUGH AUTOGENIC TRAINING

K. E. Volodkovich

Francisk Skorina Gomel State University, Republic of Belarus

Scientific supervisor S. L. Volodkovich

Sukhoi State Technical University of Gomel, Republic of Belarus

At the current stage of higher education development, the urgent issue is finding ways to create health-preserving conditions for participants in the educational environment, particularly for students. A crucial aspect of this is fostering psychological well-being, one of the key components of which involves stress prevention among student youth.

Keywords: student youth, psychological well-being, autogenic training, muscle relaxation.

Главной задачей образования является обеспечение его качества, которое определяется не только высокой учебной успеваемостью, но и формированием активной, здоровой, успешной, конкурентоспособной личности профессионала и гражданина. На современном этапе развития высшего образования актуальной становится проблема нахождения путей по разработке здоровьесберегающих технологий, создание условий здоровьесбережения участников образовательного пространства и в частности личности студента. Особенно важным в этом направлении становится задача формирования психологического здоровья, одной из составляющих которого является профилактика эмоционального стресса у студентов [2].

Аутогенная тренировка является одним из методов психологии, это психотерапевтическая методика, предложенная немецким врачом-психотерапевтом Йоганном Шульцем в 1932 г. Привлекательным в этом методе является простота приемов, которые сочетаются с выраженной эффективностью психологических воздействий, которые способствуют нормализации деятельности высшей нервной системы, корректируют отклонения в эмоциональной и вегетососудистой сфере. В основе аутогенной

тренировки лежит использование самовнушения для улучшения психофизического состояния организма [1, 3].

Аутогенные тренировки помогают снизить нервно-эмоциональное напряжение, чувство тревоги, эмоциональный дискомфорт, улучшают настроение, нормализуют сон, позволяют пережить основные виды стресса, возникающие у студентов: в первую очередь это информационный стресс (из-за несистемной работы в течение семестра, напряжения от подготовки к сессии, большого объема информации), физиологический стресс (головные боли, нерациональное и несистематическое питание), психологический стресс (расстройства от не сданного вовремя предмета, опасения не сдать сессию) и наконец эмоциональный стресс (личные проблемы вне университета: ссоры с друзьями, проблемы в семье, потеря партнера и пр.) [2, 3].

В нашем эксперименте участвовали студенты ГГУ им. Ф. Скорины и ГГТУ им. П. О. Сухого в общем количестве 14 человек. Мы предложили им в течение месяца ежедневно около 10–15 минут, не менее двух раз в день (обычно утром после пробуждения и вечером перед сном) отводить время на аутогенную тренировку, по разработанным нами рекомендациям, также провели беседы, где в доступной форме объяснили физиологические основы метода Шульца, механизмы воздействия на организм тех или иных упражнений. В беседе подчеркнули, что мысленное повторение формул самовнушения должно проводиться спокойно, без излишней концентрации внимания и эмоционального напряжения, можно под медленную релаксирующую музыку, с помощью специфических приемов аутогенной тренировки, с включением дыхательных упражнений на расслабление, элементов восточных техник, для испытуемых была поставлена четкая цель – путем самовнушения добиваться мышечной релаксации. Были даны описания характерных ощущений при аутогенной тренировке, это ощущение тяжести, которое сопровождается расслаблением мышц и ощущение тепла при наполнении кровью капилляров кожи.

Хочется отметить, что студенты переживают стресс в студенческой жизни по-разному, в зависимости от психологических характеристик личности и темперамента, а также успешности социальных связей. Однако все студенты, участвующие в эксперименте, отметили, что использование аутогенной тренировки для снятия напряжения в сочетании с дыхательными упражнениями, позволили снизить тревожность, внутреннюю напряженность, повысить эмоциональную устойчивость, стабилизировать настроение и поведенческие реакции, нормализовать сон (особенно если аутогенная тренировка использовалась непосредственно перед сном), развить уверенность в себе и улучшить социальную адаптацию и общительность. Многие испытуемые отметили, что применение аутогенной тренировки в течение дня позволяет быстро отдохнуть, так как восстановление сил в аутогенном состоянии идет гораздо быстрее, чем от простого отдыха лежа и просмотра гаджетов.

Особенно ярко можно проследить влияние аутогенных тренировок на механизм памяти. Так, в ходе аутогенных тренировок возрастает способность запоминания иностранных слов, проявляется гипермнезия, что отметили студенты факультета иностранных языков, участвующие в эксперименте.

Таким образом, к окончанию эксперимента студенты овладели навыками релаксации с помощью аутогенной тренировки, подобрав для себя одну или две техники, наиболее удовлетворяющие личным потребностям, научились составлять формулы самовнушения и успешно применять их на практике, открыли для себя действенный способ борьбы со стрессом, снятия психического напряжения, повышения работоспособности, укрепления здоровья. Углубление в себя способствовало

разрешению внутренних конфликтов, научило самообладанию, сформировало навык психической саморегуляции, что является необходимым для человека при современном темпе жизни.

Л и т е р а т у р а

1. Акимов, Б. К. Медитация, самовнушение, аутотренинг. Самые эффективные психотехники / Б. К. Акимов. – 8-е изд. – М. : Амрита-Русь, 2023. – 124 с.
2. Щербакова, Н. А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза / Н. А. Щербакова // Образовательная среда сегодня: стратегии развития : материалы V Междунар. науч.-практ. конф., Чебоксары, 17 апр. 2016 г. / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. – Чебоксары, 2016. – С. 171–173.
3. Шульц, И. Г. Аутогенная тренировка *Ubungscheft fur das autogene Training* / пер. с нем. С. Дземешкевича. – М. : Медицина, 2005. – 32 с.

УДК 811.681.11031.11

ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ АППАРАТ В ОБЛАСТИ НАКОПИТЕЛЕЙ ЭНЕРГИИ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СЕТЕЙ: СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ

Е. С. Зубарева, В. А. Дайнеко, З. А. Короткий

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

Научный руководитель М. В. Буракова

Эффективное развитие технологий накопления энергии и интеллектуальных сетей невозможно без четкой и унифицированной терминологической базы. Различия в трактовке ключевых понятий в разных странах затрудняют научное сотрудничество и создают препятствия для внедрения инноваций в промышленность. В статье рассмотрены современные терминологические проблемы в данной области, выявлены противоречия в определениях и предложены пути их стандартизации. Обоснована необходимость унификации терминов для улучшения междисциплинарного взаимодействия, точности исследований и практической реализации решений.

Ключевые слова: терминология, накопители энергии, интеллектуальные сети, стандартизация, унификация, международные стандарты, энергосистема.

TERMINOLOGICAL APPARATUS IN THE FIELD OF ENERGY STORAGE AND INTELLIGENT NETWORKS: CURRENT STATE AND DEVELOPMENT PROSPECTS

E. S. Zubareva, V. A. Daineko, Z. A. Korotkiy

Sukhoi State Technical University of Gomel, Republic of Belarus

Scientific supervisor M. V. Burekova

Effective development of energy storage technologies and smart grids is impossible without a clear and unified terminology base. Differences in the interpretation of key concepts in different countries make scientific cooperation difficult and create obstacles to the introduction of innovations in industry. The article examines modern terminological problems in this field, identifies contradictions in definitions and suggests ways to standardize them. The necessity of unifying terms to improve interdisciplinary interaction, the accuracy of research and the practical implementation of solutions is substantiated.

Keywords: terminology, energy storage, intelligent networks, standardization, unification, international standards, energy system.