



Газета студенческого совета самоуправления

«Константиновского техникума агротехнологий и управления (КСХП)»

СТУДЕНЧЕСТВО +

**МАССА ИНТЕРЕСНОЙ
ИНФОРМАЦИИ О СТУДЕНТАХ
И ДЛЯ СТУДЕНТОВ
КТАУ**

**выпуск № 45
май 2019г.**

Всем привет!!!

Учебный студенческий год потихоньку подходит к своему логическому завершению! А значит грядет время сессии! Самое «страшное» по мнению студентов время. Более того, к моменту начала сдачи экзаменов и зачетов, вдруг откуда ни возьмись, появляется еще масса проблем и тревог у наших юных подопечных. Многие из которых надуманы, а некоторые легко решить. Сегодня попробуем разобраться, что тревожит нашу молодежь и как с этим бороться.

Не так уж и просто вывести несколько конкретных проблем, так как для одного человека - это проблемы, для другого - подарки судьбы. Поэтому приведенные мною проблемы являются лишь моим личным мнением, и не отображают объективную действительность.

1. **Зависимость от электронных гаджетов, в том числе и сети Интернет.** Многие считают, что у них нет никакой зависимости, так как они не просиживают часами за телефонами/компьютерами. Однако стоит человека вовсе лишить доступа к Интернету, и ситуация кардинально меняется. Даже пытаясь чем-то занять себя, его тянет обратно к гаджету, так как привычка каждые 10-15 минут проверять новые сообщения и новости просто так не исчезает. Решение: найти альтернативу функциям социальных сетей. Читать новости, из которых можно извлечь определенную пользу. Например, отличной заменой ленте ВКонтакте станут 4PDA, Lifehacker, ПостНаука, NakedScience,



TheVillage и т.д. Слушать музыку оффлайн, заранее загружая её в хорошем качестве, или используя специально предназначенные приложения вроде GooglePlayMusic. Минимизировать постоянные переписки в соц. сетях, заменив их на реальные встречи. Даже если вы подолгу не встречаетесь человеком, это даст вам возможность намного больше ценить столь редкие встречи.

2. **Отсутствие тяги к саморазвитию.** Конечно же, это касается далеко не всей молодежи. К счастью, значительная доля молодых людей вкладывает немалые ресурсы в самообучение. Однако часть молодежи, не уделяющая времени разностороннему развитию, по-прежнему значительно больше. Важность саморазвития заключается не столько в оценке интеллектуальных и других способностей, сколько в возможности обретения навыков и знаний, позволяющих быть более адаптированными к окружающей среде. Приведу простой пример: если бы в России более 95% населения были обучены финансовой, юридической, компьютерной грамотности, правилам дорожного движения и оказанию первой помощи пострадавшему, то уровень коррупции, обмана, развода, несчастных случаев начал бы неуклонно снижаться, а общий уровень жизни - повышаться. И это просто крупица знаний из того, что стоило бы знать каждому человеку. К чему же здесь молодежь, спросите вы? К тому, что до 25 лет способности человека к обучению значительно выше, чем после 25. Решение: к сожалению, решение данной проблемы всего лишь одно - ваше желание и мотивация увеличить собственную адаптацию к окружающей среде, стать более приспособленным. Я бы мог начать рассказывать про широкоформатные кампании по увеличению уровня образования среди населения и т.д., но, к сожалению, это в принципе не

реализуемо в России, так как огромное количество статусных людей заинтересованы в том, чтобы большая часть населения по-прежнему не знала столь важных вещей.

3. **Мнение о том, что образование не нужно.** К сожалению, весьма распространенное в наше время мнение, которое я считаю совершенно ошибочным. Техникум, наравне с правильным воспитанием, делает ребенка более социально адаптированным, открывает в нем новые возможности по социальному взаимодействию. Именно в техникуме ребенок получает базовые знания касательно окружающей действительности. Конечно же, я не отрицаю то, что каждый должен саморазвиваться. Но не исключая учебный процесс, а параллельно с ним. Решение: в учебных заведениях должны быть предприняты меры, направленные на увеличении заинтересованности обучающихся в учебном процессе. Огромное внимание следует уделить внедрению большему количеству практических занятий, которые позволили бы лучше усваивать полученные знания, а также оценивать пользу и применение в реальной жизни полученной информации. Такое же внимание следует уделить внеклассному времени, учредив новые мероприятия, кружки, секции. Самое простое - хотя бы предлагать обучающимся посмотреть лекцию TED и по diskutieren на тему из лекции. Городские администрации и многочисленные бесполезные министерства могли бы заняться проведением различных мероприятий и конкурсов, которые бы также способствовали улучшению учебного процесса.

4. **Нежелание самостоятельно мыслить,** легко поддаваясь чужим манипуляциям. Данный пункт в некоторой степени следует из пункта о саморазвитии. К сожалению, лично я достаточно часто вижу ситуации, когда всего лишь парой неоднозначных аргументов человека удается убедить в чем-либо. Причем, касается это в большей степени именно молодежи, так как люди постарше зачастую имеют более-менее сформировавшееся мнение по различным вопросам. К чему это приводит в последствии? К той массе населения, которая сейчас преобладает в России - к людям, которые вместо использования рационального мышления прибегают к стереотипам, которые не имеют ничего общего с действительностью. Вот поэтому-то люди и голосуют за Путина - потому что когда-то им внушили, что он сильный лидер, который поднимет страну с колен. И этим людям очень, очень неудобно признавать факт того, что они столь долгое время ошибались, и тот, за кого они проголосовали, привел страну в еще больший упадок. Именно по этому, чтобы у них в голове не произошел когнитивный диссонанс, их мозг придумывает десятки причин и оправданий, плодом чего также являются различные конспирологические теории. Что-то не по теме немного, так что вернемся к нашим проблемам. Решение: анализируйте всю поступающую информацию и всё то, что вам говорят. Особенно если вы чувствуете, что вас пытаются убедить в серьезных вещах, связанных с политикой/социологией и т.д. Не облегчайте своему мозгу задачу, заставляйте его думать.

5. **Нежелание нести ответственность за собственную жизнь.** На самом деле к этому пункту относится все то, что написано выше. Люди до последнего откладывают решение вопросов о своем настоящем и будущем, что и приводит к спонтанному выбору с неприятными последствиями.

Решение:
начните задавать себе подобные вопросы: кем я действительно хочу быть? Что мне нравится? Что у меня получается? Какие источники доходов я могу создать? Что я могу сделать для себя такого, что принесет мне пользу в будущем? Научитесь винить в своих неудачах не родителей, окружающих, политиков или страну, а прежде всего - себя. Когда вы научитесь этому, вы сможете найти реальные решения практически любой проблемы.



Как избавиться от тревожности: советы психолога

Сегодня мы поговорим о том, что такое тревожность, и как с ней справиться. Если вы часто ощущаете психологический дискомфорт, неуверенность в завтрашнем дне и своих силах, перепады настроения, беспокойство, то, вероятно, вы столкнулись с тревогой. Но без коррекции состояния она может перейти в тревожность. «В чем разница?» — спросите вы.

Тревожность – устойчивое качество личности, в то время как тревога – временное состояние (эмоция). Если травмирующие ситуации повторяются часто, негативные факторы влияют постоянно, то неуверенность и беспокойство приобретают постоянный характер, что значительно ухудшает качество жизни. Тревожность поддается коррекции, ее можно измерить. Но как всегда обо всем по порядку.

Описание феномена

Специфика тревожности зависит от возраста. В основе ее возникновения лежит неудовлетворенность актуальных потребностей личности, которые также отличаются от возраста и мировоззрения человека. Так, например, для раннего возраста ведущая потребность – общение с матерью. Для дошкольного – потребность в самостоятельности. Для младшего школьного – потребность быть значимым. Для подростков – заниматься социально значимой деятельностью и, по мнению других специалистов, межличностное общение со сверстниками. Для юношей и в дальнейшем – профессиональная и личностная самореализация. Таким образом, объект тревоги может отличаться в зависимости от возраста. Так, например, если в раннем возрасте ребенок тяжело переносит разлуку с матерью, то в начальной школе тревожность может спровоцировать неудача в учебе, а в подростковом – непринятие классом. Однако для всех остаются актуальны потребности в еде, безопасности, сне. В ответ на тревожность всегда включаются механизмы защиты и компенсации. Пущенная на самотек тревожность провоцирует развитие состояний паники и отчаяния. Это разрушает личность.

По традиции хочу обозначить несколько ключевых фактов, которые позволят лучше донести до вас суть феномена:

1. Тревожность – реакция на страх (реальный или потенциальный), опасную для индивида (в его понимании) ситуацию.
2. Тревожность – признак неблагополучия личности, внутреннего разлада.
3. Тревожность сопровождается повышенной концентрацией внимания и избыточной моторной активностью.
4. Тревожность бывает ситуативной (эмоция) и личностной (качество).
5. Тревожности больше подвержены люди с психическими и соматическими расстройствами, отклонением в поведении или развитии; перенесшие психологически травмирующую ситуацию.
6. Если испытывать иногда тревогу – это нормально, то с тревожностью нужно бороться.
7. Если четко известен объект (темнота, одиночество), то это страх. Тревожность не имеет четких границ, хотя и тесно связана с первым определением.
8. Проявления тревожности неоднозначны, реакции индивидуальны.
9. Существует понятие **полезной тревожности**. Это ее уровень, необходимый для развития личности. Речь идет, например, о покушении на ценности индивида, без которых он не будет личностью в собственном представлении. То есть, говоря утрировано, прекратит жить и начнет существовать. Нормальная и полезная тревожность возникает в ответ на реальную угрозу, не является формой подавления внутреннего конфликта, не вызывает реакции защиты, может быть устранена произвольным изменением ситуации или



своим отношением к ней.

Стоит отметить, что мотиватором тревожности может быть только в подростковом возрасте и старше. До этого она способна оказывать только разрушающий дезорганизирующий эффект. Вместе с этим до подросткового возраста тревожности больше свойственен ситуативный характер (например, боязнь получить двойку за контрольную), а начиная с пубертатного периода – личностный. То есть качеством личности тревожность становится не раньше подросткового возраста. Если говорить о том, что проще корректируется, то, конечно, ситуативная тревожность.

Не всегда сам человек осознает проблему, да и со стороны тревожность заметить сложно. Особенно если та маскируется, происходит компенсация или включается защитный механизм. Однако можно назвать несколько характерных отличий тревожного человека:

1. Чрезмерно эмоциональные реакции на неудачи.
2. Снижение работоспособности в стрессовых ситуациях или при сжатых сроках.
3. Боязнь неудачи, преобладающая над стремлением к успеху.
4. Ситуация успеха служит стимулом и мотивацией к деятельности, ситуация неуспеха – «убивает».
5. Восприятие всего окружающего мира или многих объектов как опасных, хотя субъективно это не так.

Низкотревожные личности отличаются противоположными характеристиками. Так, например, ситуации неуспеха служат для них большим мотиватором, нежели успех. Однако низкая тревожность – обратная сторона медали, она также опасна для личности.

Более очевидными реакциями организма являются соматические признаки. При высоком уровне тревожности отмечаются:

- кожные аномалии (зуд, сыпь);
- изменение работы сердечно-сосудистой системы (гипертония, тахикардия);
- нарушения дыхательной функции (одышка, асфиксия);
- диспепсические расстройства (понос, изжога, метеоризм, запор, сухость во рту);
- генитально-уринальные реакции (нарушение цикла у женщин, импотенция у мужчин, частое мочеиспускание, боли);
- вазомоторные явления (потливость);
- проблемы опорно-двигательного аппарата (боли, нарушение координации, скованность).

Тревожный человек склонен к профессиональному и эмоциональному выгоранию, более выраженному осознанию травмирующих факторов и опасностей (например, профессия хирурга); не удовлетворен собой, жизнью, профессией; ощущает безысходность, «загнанность в угол», «клетку»; депрессивен.

Причины тревожности

Тревожность часто берет свое начало в детстве. К возможным факторам, провоцирующим это явление, относится:

- противоречивость позиций родителей, родителей и учителя, руководства на работе, собственных установок и действий (итог в каждом случае – внутриличностный конфликт);
- завышенные ожидания (постановка самостоятельно слишком высокой для себя «планки» или излишняя требовательность родителей, например, популярное «учись на отлично»);
- ситуации зависимости и унижения («Если ты расскажешь, кто разбил окно, то я прощу тебе прошлый прогул школы и ничего не скажу родителям»);
- лишения, неудовлетворение актуальных потребностей;
- осознание несоответствия возможностей и способностей;
- социальная, финансовая или профессиональная нестабильность, неустойчивость.





Издается студенческим самоуправлением
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)»

Основана в 1998 году.

Редакция:

Главный редактор:

Дудолодова Оксана Владимировна

Дизайнер-верстальщик:

Каюпова Елизавета

Корректоры:

Пятилетова Татьяна Васильевна

Ковалева Оксана Михайловна

Редакция выражает
благодарность администрации
ГБПОУ РО «КТАУ (КСХТ)» за помощь в
выпуске газеты.

А также всем студентам КТАУ,
принявшим активное участие в интервью и
опросах

Над номером работали:

Мороз Виолетта

Кравцова Елена

Григорьева Елена

Ващенко Татьяна
Ермакова Елена
Юрьев Александр
Ярмошук Олеся

Мнения, высказываемые
в публикуемых материалах,
отражают точку зрения автора
и могут не совпадать с мнением
редакции.