

Stres w środowisku akademickim: Doświadczenia studentów po ukończeniu pierwszego roku

Stres na studiach jest częstym zjawiskiem, wynikającym z presji związanej z nauką, egzaminami i oczekiwaniami akademickimi.

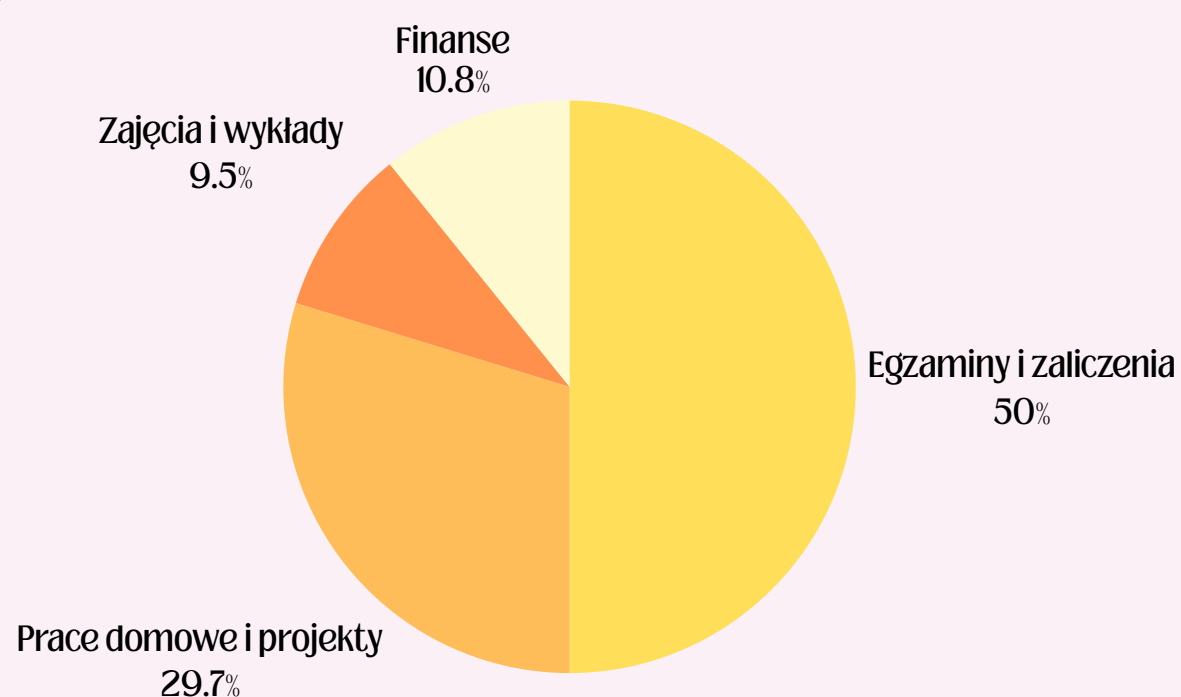
Studenci często muszą znaleźć równowagę między nauką, pracą i życiem osobistym, co może prowadzić do wyczerpania i wypalenia.

W ramach projektu Stypendium Pomostowego przeprowadziłem ankietę razem ze studentami z różnych uczelni w Polsce na temat stresu panującego w środowisku akademickim. Chciałem poznać ich odczucia po ukończeniu pierwszego roku studiów, zaznaczając przy tym jak ważny to temat.

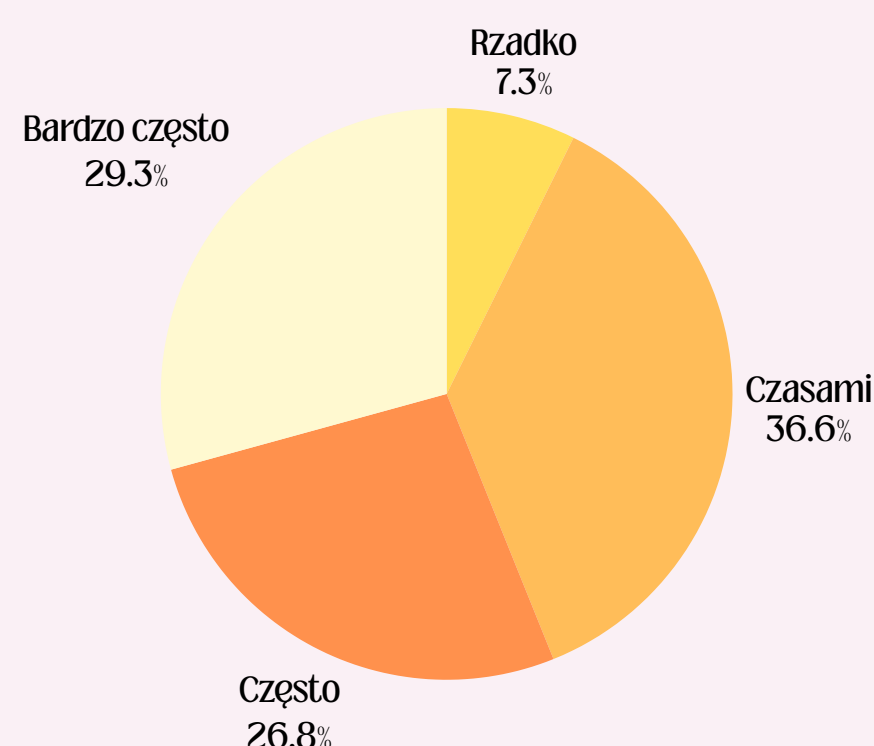
Większość ankietowanych (aż 90%) odpowiedziało, że ich pierwszy rok minął dobrze. Niestety, są też osoby, które wspominają go źle. Badani zaznaczają, że studia mają ogromny wpływ na życie.

Oto pytania i odpowiedzi z ankiety:

Jakie są główne źródła Twojego stresu w środowisku akademickim?



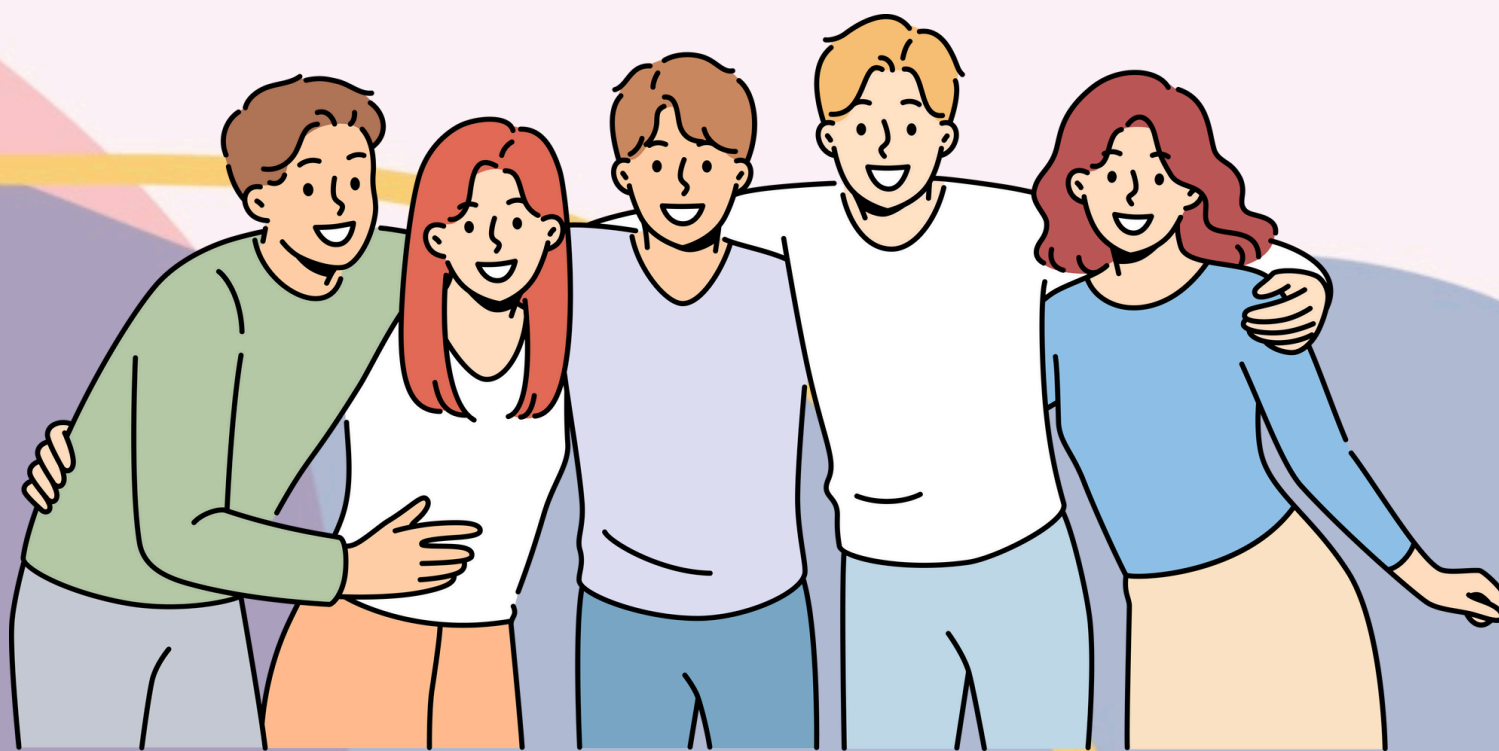
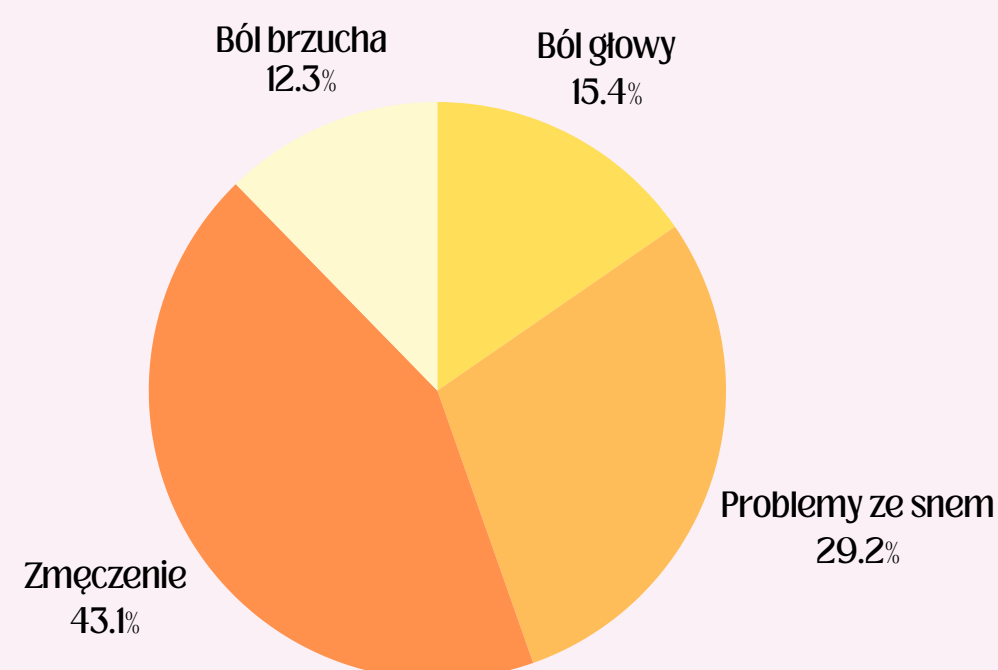
Jak często doświadczasz stresu związanego ze studiami?



5 rad ode mnie jak radzić sobie stresem:

- Planuj i organizuj czas: Twórz harmonogram nauki i innych obowiązków. Pomaga to zredukować poczucie przytłoczenia. Regularne planowanie pozwala na lepsze zarządzanie czasem.
- Pamiętaj o aktywności fizycznej: Ćwiczenia fizyczne, takie jak bieganie, joga czy spacer, pomagają zredukować poziom stresu poprzez uwalnianie endorfin, które poprawiają nastrój i relaksują ciało.
- Stosuj techniki relaksacyjne: Medytacja, głębokie oddychanie mogą pomóc w uspokojeniu umysłu i redukcji stresu.
- Wprowadź zdrową dietę i właściwy sen: Odpowiednie odżywianie i wystarczająca ilość snu są kluczowe dla utrzymania zdrowia psychicznego i fizycznego, co pomaga lepiej radzić sobie ze stresem.
- Pamiętaj o wsparciu społecznym: Rozmowa z przyjaciółmi, rodziną czy doradcami może dostarczyć wsparcia emocjonalnego oraz praktycznych porad. Warto nie bać się prosić o pomoc.

Jakie są fizyczne i psychiczne objawy stresu, które u siebie zauważasz?



Projekt wykonał Kamil Fedor,
student Politechniki Wrocławskiej