

## **Влияние учебного стресса на общую стрессоустойчивость студента**

*Черепенникова Екатерина Юрьевна*

*Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема*

*студент*

*Иванченко Валентина Николаевна*

*Приамурский государственный университет им.Шолом-Алейхема*

*к.п.н., доцент*

### **Аннотация**

В данной статье раскрываются такие понятия как «стресс», «стрессоустойчивость». Так же в данной статье рассматриваются отрицательные проявления стресса в обыденной жизни. Для иллюстрации проявления стресса у студентов ВУЗа было проведено исследование с использованием различных методик и дана оценка полученным результатам.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, стрессор, методика

## **The influence of educational stress on the overall stress resistance of the student**

*Cherepennikova Ekaterina Yur'evna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*student*

*Ivanchenko Valentina Nikolaevna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Candidate of pedagogical sciences, associate professor*

### **Abstract**

This article reveals such concepts as "stress", "stress resistance". Also this article discusses the oral manifestations of OBD stress in life. To illustrate the manifestations of stress among students of the University was to provide the study with the use of various medic and estimate pollen dna results.

**Keywords:** stress, stress resistance, stress, methodology

Стресс, в переводе с английского языка – «напряжение», это понятие было введено канадским психофизиологом Г.Селье в 1936 году [1, с.47].

По его словам стресс есть неспецифический (т.е. один и тот же на различные воздействия) ответ организма на любое предъявленное ему требование, который помогает ему приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней [3, с.89].

Какова же причина стресса? По мнению Ю.В. Щербатых, причиной стресса может быть все, что нарушает привычное течение жизни. Поэтому стресс - обычное и всем встречающееся явление. Каждое время от времени испытывает его – это может проявляться не только психологически, но так же и физиологическими проявлениями в организме, такое как ощущение пустоты в глубине желудка, когда встаем, представляясь в классе, или как повышенную раздражительность или бессонницу во время экзаменационной сессии. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Именно чрезмерный стресс создает проблемы для жизни людей[6, с.51].

Обратим внимание на одну из разновидностей стресса - учебный стресс. По словам В.В. Онишиной, это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста школьника. Мы рассмотрим его, как негативный фактор, влияющий на эффективность процесса обучения в вузе.

Период обучения студентов в вузе является чрезвычайно важным, а еще и очень напряженным этапом в жизни. В это время у студента присутствует большое количество стрессоров. Перед студентом всегда встают напрягающие вопросы «Куда я пойду работать? Справлюсь ли я со своими обязанностями? Буду ли я удовлетворен данной профессией? и др.» на которые не всегда можно с уверенностью ответить. Также этот этап нагружен разными по своей форме и содержанию видами заданий с жесткими временными рамками. И еще, студенчество - это сложный период адаптации молодых людей к «взрослой» жизни, которая предполагает развитие навыка самостоятельно организовывать свой труд и отвечать за результаты своей деятельности[2,с.204]. Есть два вида стресса: кратковременный и длительный (долговременный). Они отличаются друг от друга временем действия и силой действия. Кратковременный стресс более яркий, он как «вспышка» возник и исчез, но в то же время он является началом длительного стресса, который растягивается на долгий срок и менее заметен. Если мы рассмотрим экзамены, которые являются повторяющимся кратковременным стрессом для любого студента. Причем экзамен относят к долговременному стрессу, так как студент переживает в течение целого семестра незначительный, но повторяющийся стресс, который можно отразить в вопросе «Успею ли я набрать достаточное количество баллов до экзамена?». Все это отображается на эмоциональном, умственном и физическом состоянии студента. И поэтому неслучайно в последнее время при изучении процесса обучения в вузе особое внимание в исследовательских работах стало уделяться проблеме формирования не только разных профессиональных качеств у будущих специалистов, но также уделяется внимание тому, чтобы специалисты были полноценно развиты и здоровы в психическом и физическом плане[7]. Для того, чтобы человек мог в меньшей степени нести урон от стресса, ему стоит поработать над таким качеством как «стрессоустойчивость». Стрессоустойчивость относится к личностному качеству, которое

способствует понижению риска вреда от стресса. Это качество стало предметом изучения таких разных ученых, как Л. М. Аболин, А. П. Акимова, А. А. Баранов, В. А. Бодров, Б. Х. Варданян, А. В. Махнач, Л. А. Китаев-Смык, А. Рейковский и др. [4, с.86]. К сожалению, они не смогли придти к одному определению этого феномена. Приведем определение А.В. Михеева «... интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности, которое в сложной эмоциональной обстановке обеспечивает человеку способность руководить своими эмоциями, сохранять высокую профессиональную работоспособность, адекватное функционирование и определенную направленность своих действий» [5, с.86]. Исходя из этого определения можно сказать, что стрессоустойчивость – это такое свойство, которое в сложной ситуации обеспечивает человеку комплексное, всецелое управление собой, сохраняя прежнюю (нормальную) направленность своих действий.

Проанализировав определения разных авторов, можно сделать вывод, что стрессоустойчивость зависит от личностных особенностей самого человека, его уверенности в себе, умения оценить ситуацию, способности сопоставить свои силы и возможности. То есть, для того чтобы человек был способен выдержать тяжелые жизненные ситуации, ему следует развивать свои адаптационные способности.

Нами проведено диагностическое исследование, базой которого послужил психолого-педагогический факультет Приамурского государственного университета им. Шолом-Алейхема. В группу испытуемых вошло 20 человек 2-го и 4-го курса.

В ходе этого исследования использовались следующие психодиагностические методики: тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона и тест на учебный стресс, разработанный Ю. В. Щербатых.

Проведя тест С.Коухена и Г. Виллиансона, выявили, что у всех испытуемых стрессоустойчивость в среднем колеблется в 5 баллов, по С.Коухену такой балл оценивается как «хорошо», т.е. у данных людей хорошая устойчивость к стрессам и они достаточно хорошо справляются со стрессовыми ситуациями. Интерпретируя результаты второго теста мы выяснили, что у 13 человек(65%) из данной группы средний показатель экзаменационного волнения, что говорит о том, что учеба и связанные с ней вопросы не приносят ребятам особых волнений и стрессов. А вот у 7 человек (35%) показатель превышает норму, и, исходя из теста можно сказать о том, что ребята считают, что их пере нагружают работой, строгие преподаватели, имеются конфликты в группе, страх перед будущим – все это отрицательно влияет на жизнь и здоровье студентов.

**Библиографический список**

1. Аракелов Г. Г. Стресс и его механизмы. М.: Изд.-во Моск. ун-та. 1995. 54 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс. - Учебное пособие для вузов. М.: ПЕРСЭ, 2000. 352 с.
3. Китаев Л.А. Психология стресса. М.:Наука, 1983. 370 с.
4. Михеева А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник РУДН, серия Вопросы образования: языки и специальность. 2010. № 2. 87 с.
5. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1982. 287 с
6. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2006. 256 с.
7. Щелина Т.Т., Колясникова В.А. К проблеме развития стрессоустойчивости студентов психолого-педагогических направлений подготовки // Молодой ученый. 2015. №11.