

**Гаджиева Умажат Басировна**

канд. пед. наук, доцент, преподаватель

ФГБОУ ВО «Дагестанский государственный университет»

г. Махачкала, Республика Дагестан

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕССОГЕННЫХ ФАКТОРОВ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

***Аннотация:** статья посвящена проблеме психического здоровья молодежи и раскрывает множество стрессогенных факторов, ведущих к обострению психического состояния.*

***Ключевые слова:** стресс, стрессогенный фактор, психическое состояние, психическое обострение, психическая травма, перенапряжение, сбой, эуто-стресс, дистресс.*

В современном мире существует множество стрессогенных факторов – психологических, экологических, социальных, информационных, которые приводят к обострению психического состояния человека. Особый аспект в исследуемой проблеме получает учебная и интеллектуальная деятельность, как фактор, инициирующий формирование стрессовых состояний в жизни студента.

Существует много доказательств тому, что хронический стресс является спутником студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может отображаться на обучении, что мешает академической успеваемости. В результате возникает дискомфорт, который усиливает стресс, что приводит к психическим травмам. Проблема психического здоровья студентов очень актуальна, так как период обучения оказывает существенное влияние на формирование личности [1, с. 112].

Учебная деятельность студентов высших учебных заведений считается одним из наиболее эмоционально и интеллектуально напряженных видов деятельности. Повышенная мобилизация внутренних ресурсов, их перенапряжение могут привести к сбоям в процессах психологической зависимости и, как следствие, психическим и соматическим расстройствам здоровья [3, с. 314].

Вслед за В.А. Бодровым, под стрессом мы понимаем функциональное состояние организма и нервной системы, характеризующееся значительными нарушениями физиологического, биохимического, психического состояния человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, вредность или сложность условий жизни и деятельности). Стресс вызывает не каждое воздействие. Слабые – не приводят к стрессу, он возникает только тогда, когда влияние стрессора превышает обычные приспособительные возможности индивида. Стресс может возникнуть, когда внешняя среда воспринимается человеком как требование, которое угрожает превысить его способности и ресурсы. Таким образом, стресс возникает только тогда, когда студент оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы. Данная сторона стрессовых реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме.

Стресс можно отметить в двух формах: стресс полезный – эустресс и стресс вредоносный – дистресс [2, с. 49]. Чаще всего под стрессом понимают реакции именно на негативные воздействия внешней среды или внешних факторов. Для того, чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо иметь конкретные условия, такие как положительный эмоциональный фон, опыт решения подобных задач в прошлом, наличие достаточных ресурсов для преодоления задачи и другие. При отсутствии этих факторов, стресс может перейти в дистресс.

В литературе широко освещаются вопросы, касающиеся влияния различных факторов учебной деятельности на эффективность обучения [5, с. 68]. Таким образом, сокращение ночного сна, чрезмерные учебные нагрузки, низкая двигательная активность, повышенная эмоциональная напряженность являются причинами психосоциальной дезадаптации студентов.

Умственная деятельность студентов протекает, как правило, на фоне выраженного эмоционального напряжения, которое у них значительно выше, чем у молодых представителей других социальных групп [4, с. 82]. Такое напряжение обусловлено необходимостью одновременного изучения многих дисциплин в

относительно короткие сроки, большим количеством зачетов и экзаменов, которые необходимо сдать студенту за годы обучения, а также несоответствием методов обучения индивидуальным психофизиологическим возможностям студентов.

Чрезмерная учебная нагрузка может негативно сказаться на здоровье студентов и вызвать у них повышение раздражительности, тревожности, агрессии, направленной на себя и окружающих.

### ***Список литературы***

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов: Монография / под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН, 1997. – 199 с.
2. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестник Московского ун-та. – Сер. 14. Психология, 1995. – №4. – С. 45–54.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.
4. Давиденко Д.Н. Здоровье и образ жизни студентов / Д.Н. Давиденко, Ю.Н. Щедрин, В.А. Щеголев; под. общ. ред. проф. Д.Н. Давиденко: Учеб. пособие. – СПб., 2005. – 124 с.
5. Писаренко В.М. Роль психики в обеспечении эмоциональной устойчивости человека // Психологический Журнал. – Т. 7. – 1986. – №1. – С. 62–72.