

Чумакова Татьяна Николаевна

канд. пед. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Донской государственный аграрный университет»

п. Персиановский, Ростовская область

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ОБУЧЕНИЕ СТУДЕНТОВ

***Аннотация:** в статье рассмотрено понятие «стресс», его влияние на обучение студентов, обозначены методы профилактики стресса.*

***Ключевые слова:** стресс, учебная деятельность студентов, признаки стрессового напряжения, методы профилактики стресса.*

Стресс – неотъемлемая часть самой жизни, и поэтому у нас не больше шансов спастись от стресса, чем от жизни как таковой.

Понятие внутренней биохимической стабильности было впервые высказано французским физиологом XIX в. Клодом Бернаром. Он выдвинул гипотезу, что в организме присутствуют встроенные механизмы регуляции, контролируемые мозгом с помощью элементов нервной системы и особых гормонов. Все регуляторные реакции выполняются на основе обратной связи и сохраняют динамическое внутренне равновесие, называемое гомеостазом, удерживая соответствующие колебания организма в определенных границах. Уолтер Б. Кэннон, великий американский физиолог, впервые ввел термин «гомеостаз» для описания внутренней стабильности нашей физиологии, изучал физиологическую основу реакции тревоги в ряде экспериментальных программ. Кэннон назвал такую адаптивную реакцию «борьба-или-бегство», т. к. физиологические изменения в организме отвечали изменениям, которые мобилизуют тело для борьбы или бегства [2].

Первым ввел в обращение термин «стресс» доктор Ганс Селье в 1950-х годах, слово «стресс» стало сборным термином для обозначения всех нагрузок, которые мы испытываем в жизни. Селье определил стресс как реакцию и ввел другой термин – «стресс-фактор» для описания стимула или события, провоцирующего стрессовую реакцию [1]. Доктор Ричард Лазарус определяет психоло-

гический стресс как «конкретные отношения между человеком и окружающей обстановкой, которые он оценивает как трудные или превышающие его ресурсы и угрожающие его благополучию». Это означает, что одно и то же событие может быть более стрессовым для кого-то, кто по какой-то причине имеет меньше ресурсов для преодоления стресса, чем для другого человека с более значительными ресурсами того же характера.

Анализируя характер отношения студентов к учению, было обнаружено, что одним из важнейших моментов, раскрывающих психологическую сущность этого отношения, является та совокупность мотивов, которая определяет учебную деятельность студентов. Мотивы воплощают в себе потребности и стремления личности, и именно поэтому они имеют такое важное значение для понимания характера отношения студента к учению. Они являются важнейшим психологическим звеном, ухватившись за которое, можно понять, чем является для него самого его учебная деятельность. Объективные цели и мотивы учения должны стать целями и мотивами самого студента. Для каждого возраста и для каждого студента в отдельности надо найти такую форму организации его жизни и деятельности и такие способы прямого педагогического воздействия, которые сделали бы доступными для студента общественные цели и мотивы его учебной деятельности и привели бы к их подлинному усвоению.

Подход к преподаванию, в основу которого положены индивидуализированные, личностные отношения с учащимися, является, безусловно, более прогрессивным. Однако он неприемлем для педагога, обладающего негативной Я-концепцией, который стремится свести к минимуму межличностное взаимодействие с учащимися [3]. В результате стиль его преподавания приближается к традиционному и предполагает однозначность ролевого поведения педагога, т. е. его взаимодействие с учащимся носит безличный характер, задания даются всей группе, без учета индивидуальных различий учащихся. Такому преподавателю нужна система строгих, единообразных методов преподавания, которые способствовали бы сохранению и упрочению его статуса, создавали бы у него чувство защищенности и безопасности. Педагог, обладающий позитивной Я-

концепцией не видит для себя никакой субъективной угрозы, он проявляет готовность общаться с любым учащимся и принимать его таким, какой он есть. Преподаватели, обладающие позитивной самооценкой, имеют больше шансов содействовать ее развитию и у своих студентов.

Признаки стрессового напряжения в обучении: невозможность сосредоточиться на чем-либо; слишком частые ошибки в работе; слишком часто возникает чувство усталости; очень быстрая речь; мысли часто улетучиваются; довольно часто появляются боли (голова, спина, область желудка); повышенная возбудимость; работа не доставляет прежней радости; потеря чувства юмора; резко возрастает количество выкуренных сигарет; пристрастие к алкогольным напиткам; постоянное ощущение недоедания; пропадает аппетит; невозможность вовремя закончить работу.

Для предотвращения стресса необходимо проводить профилактику: 1. Релаксацию. 2. Противострессовую «переделку» дня: примите удобную, сидячую позу, закройте глаза, расслабьтесь (10–15 мин.); налейте себе чашечку любимого чая и с удовольствием выпейте её медленно, не спеша (10–15 мин.); включите негромкую вашу любимую музыку; в кругу семьи вечером за чашкой чая или ужином с юмором проведите часть вечера; примите теплую ванную и сделайте дыхательные упражнения; прогулка на природе 1,5–2 км [1].

Все, что вы будете делать, должно быть осознанно вами при наличии соответствующего желания.

Список литературы

1. Селье Г. Стресс жизни / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1987.
2. Немов Р.С. Психология: учебник в 2 ч. / Р.С. Немов. – М., 1980.
3. Бернс Р.С. Развитие Я-концепции и воспитание / Р.С. Бернс. – М.: Прогресс, 1986.