

## **SPORT FREE TIME STUDENTS**

*Sergey Andreev, assistant professor,*

*Balalaeva Marina, Senior Lecturer,*

*Ural State University of Law*

*Yekaterinburg city*

УДК 159.91

### **УЧЕБНЫЙ СТРЕСС: ПРИЧИНЫ И ПРОЯВЛЕНИЯ**

*Захаренко Т.А., Кулько Е.И.,*

*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,*

*г. Горки, Беларусь*

*Аннотация.* В статье рассматривается роль учебного стресса в нарушении психического здоровья студентов вуза; дан краткий анализ факторов возникновения учебного стресса и способов борьбы с ним.

*Ключевые слова:* стресс, учебный стресс, экзаменационный стресс, стресс-фактор, борьба со стрессом.

*Abstract.* The article is devoted to discussion the influence of the academic stress into the health of the students: factors of occurrence, stages and methods of dealing with stress.

*Index terms:* stress, academic stress, exam stress, stress factor, dealing with stress.

Учебная деятельность студентов высших учебных заведений является одним из наиболее интеллектуально и эмоционально напряженных видов деятельности. Повышенная мобилизация внутренних ресурсов, их перенапряжение могут приводить к сбоям в процессах психологической адаптации и, как следствие, нарушениям психического и соматического здоровья. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, следовательно, проблема учебного стресса у студентов весьма актуальна.

Под стрессом мы, вслед за В.А. Бодровым, понимаем функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности). Не всякое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора превосходит обычные приспособительные возможности индивида. Стресс может возникнуть в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается индивидом как предъявление требования, угрожающего 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 стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме.

Выявлен целый спектр факторов возникновения учебного стресса у студентов вуза: большая учебная нагрузка, жизнь вдали от родителей, неумение правильно организовать свой режим дня, нерегулярное питание, нежелание учиться, разочарование в профессии, строгие преподаватели и др. Для студента вуза проблемами и трудностями также могут быть следующие факторы: недостаток сна;

несданные вовремя работы; большое количество пропусков; плохая успеваемость по определенной дисциплине; плохие физические условия (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум). Интересные выводы были сделаны Котовой Г.Н. в ходе социально-гигиенического мониторинга влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде (исследование проводилось методом анонимного анкетирования среди молодых людей (1500 человек) в возрасте 16-29 лет, обучающихся в различных типах образовательных учреждений на территории Липецкой области в 2000 и 2010 гг.). Результаты медико-социального исследования показали, что за последние 10 лет значительно возросла частота учебных стрессов от неудовлетворенности студентов выбранной специальностью, увеличилось количество хронических стрессов и несоответствие здоровья молодых людей условиям и характеру учебного процесса. Заметно возросло влияние на здоровье молодых людей психологического климата учебной группы. Котова Г.Н. утверждает, что сложившиеся в последние десятилетия факторы «материального» обеспечения обучения и фактор психосоциального благополучия стали более существенными социально-гигиеническими факторами образа жизни молодых людей.

В последние 15 лет интенсивно проводятся исследования, посвященные таким личностным факторам эмоциональной дезадаптации, как перфекционизм и враждебность. Так, Каннер с соавторами предположили наличие двойной взаимосвязи между перфекционизмом и стрессом. С одной стороны, перфекционистские установки могут увеличивать частоту и интенсивность стрессогенных ситуаций. С другой стороны, дезадаптивные поведенческие стратегии могут затруднять переработку стресса. С целью изучения показателей депрессии, тревоги и повседневного стресса у студентов с различным уровнем перфекционизма, Московской В.М. было проведено исследование, в котором приняли участие студенты первых курсов вузов накануне первой сессии (76 женщин и 69 мужчин, средний возраст испытуемых – 17 лет.). Сравнение показателей эмоционального благополучия в группах с различным уровнем перфекционизма показало, что в группе студентов с высоким уровнем перфекционизма показатели депрессии, тревоги и повседневного стресса превышают таковые в группах со средним и низким уровнями перфекционизма.

Студенты, следующие чрезмерно высоким стандартам деятельности в сочетании с запретом на ошибку и черно-белой оценкой результатов, воспринимающие других людей как чрезмерно требовательных, в ситуации обучения на первом курсе вуза испытывают сильный повседневный стресс, так как любая даже незначительная ошибка интерпретируется как полный крах. Невозможность справиться с таким постоянным напряжением и высоким уровнем стресса ведет к возникновению эмоциональной дезадаптации в виде тревоги, стресса и депрессии. Таким образом, можно сделать общий вывод о связи эмоционального благополучия с таким личностным фактором, как перфекционизм.

Наиболее резко выраженной формой учебного стресса является экзаменационный стресс. В последние годы получены убедительные доказательства того,

что он оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов. Опираясь на стадии, описанные в концепции развития стресса Г. Селье, Ю.В. Щербатых выделил три «классические» стадии, отражающие процесс психологического напряжения, связанного со сдачей экзаменов. Первая стадия (стадия мобилизации или тревоги) связана с ситуацией неопределенности, в которой находится студент перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот период сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма.

На второй стадии (адаптации), которая наступает после получения билета и начала подготовки к ответу, организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями. Такой уровень его функционирования является энергетически избыточным и сопровождается интенсивной тратой жизненных ресурсов. Если организму в течение некоторого времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы истощились (например, билет попался очень трудный), то наступает третья стадия – истощения. Эти три фазы развития стресса можно проследить и на большем временном отрезке – на протяжении всей сессии, где фаза тревоги развивается в течение зачетной недели, предшествующей экзаменам, вторая фаза обычно наступает между вторым и третьим экзаменом, а фаза истощения может развиваться к концу сессии.

По результатам исследования Городецкой И.В. и Солодовниковой О.И., проведенного на базе Витебского государственного медицинского университета, установлено, что высокая учебная нагрузка является основным фактором, вызывающим развитие стрессовых ситуаций у большинства студентов университета. Стресс, связанный с учебой, наиболее выражен у студентов младших курсов, затем его уровень уменьшается, достигая наименьшего значения у выпускников. Наиболее частые проявления учебного стресса – плохой сон, ощущение постоянной нехватки времени, плохое настроение, депрессия, низкая работоспособность, повышенная утомляемость; наименее частые – затруднение дыхания, проблемы с желудочно-кишечным трактом, головная боль, нарушение социальных контактов, проблемы в общении, напряжение или дрожание мышц.

Для снятия стресса студенты чаще всего используют сон, общение с друзьями или любимым человеком, вкусную еду, поддержку или совет родителей, редко – сигареты, тонизирующие напитки, просмотр фильмов. Важно отметить, что интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости воздействующего фактора.

Поэтому одна и та же ситуация, возникающая в процессе обучения, приводит у разных студентов к разнообразным проявлениям и последствиям. На некоторых из обучаемых процедура экзаменов может оказывать значительное психотравмирующее воздействие. Кроме того, для каждого человека есть свой оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. Поэтому для одних студентов оказывается важным снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно «как следует разозлиться» или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и

успешно сдать зачет или экзамен. В силу сказанного разработка, организация и реализация психопрофилактических и психокоррекционных воздействий анти-стрессовой направленности должны быть строго дифференцированными и максимально адресными. Каждый студент в отдельности должен выделить для себя индивидуальные методы борьбы со стрессом, но можно предложить следующие методы, направленные на снижение учебного стресса: разработать систему приоритетов в своей учебной работе; наладить эффективные отношения с преподавателями; соблюдать режим. В учебной деятельности важно оптимально распределить время, как на выполнение поставленных задач, так и на отдых. Очень важно чувство контроля ситуации, что вероятно является самым важным для преодоления стресса. Прогулки на свежем воздухе; посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино); общение с друзьями или другой приятной компанией так же являются неотъемлемыми методами борьбы со стрессом у студентов. В свою очередь, психологическая служба вуза в отношении сохранения психического здоровья студентов должна решать следующие задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля.
2. Создание условий для открытого доверительного общения, восприятия информации, творческой атмосферы учебно-образовательной деятельности.
3. Развитие стратегий и навыков поведения, ведущего к здоровью и препятствующего патологическому развитию возникающих кризисов: навыков принятия решения и преодоления жизненных проблем; навыков использования психологической поддержки; навыков оценки социальной ситуации и принятия ответственности за собственное поведение; навыков отстаивания своих границ; навыков бесконфликтного и эффективного общения. Таким образом, учебный стресс – это абсолютно нормальная реакция организма, связанная с повседневной жизнью каждого студента, составная часть образа жизни. От самого студента зависит, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии, каковы будут проявления учебного стресса. упражнения для сохранения хорошего физического самочувствия.

#### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Городецкая И.В. Оценка уровня учебного стресса у студентов ВГМУ / И.В. Городецкая, О.И. Солодовникова // Вестник ВГМУ. – 2016. – №2. – С. 118–128.
2. Карякина С. Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения / С.Н. Карякина // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. – 2010. – №3. – С. 210–216.
3. Котова Г. Н. Социально-гигиенический мониторинг влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде // Фундаментальные исследования. – 2014. – №7-4. – С. 728–731.
4. Куликова Л.В. Психические состояния / Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2000. 264с.
5. Новгородцева И. В. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления / И.В. Новгородцева // Вятский медицинский вестник. – 2014. – №3-4. – С.34–36.

## ***THE LITERATURE***

1. Gorodetskaya I.V. The evaluation of levels of the academic stress of students VSMU / I.V. Gorodetsky, O.I. Solodovnikova // Bulletin of VSMU. – 2016. – №2. – P. 118–128.
2. Karjakin S. N. The features of the academic stress of students of junior and senior courses / S.N. Karjakin // Researchers note of OSU. Series: The Humanities and Social Sciences. – 2010. – №3. – P. 210–216.
3. Kotova G.N. Socially-hygienic monitoring of influence stress factors on prevalence of educational stresses in the youth environment // Fundamental researches. – 2014. – №7-4. – P. 728–731.
4. Kulikova L.V. Psychological states / L.V. Kulikova. SPb.: Peter, 2000. 264 p.
5. Novgorodtseva I.V. The academic stress of medical students: causes and symptoms // Vyatka Medical Bulletin. – 2014. – №3–4. – P.34–36.

### **TRAINING STRESS: CAUSES AND MANIFESTATIONS**

***Zakharenko TA, Kulko EI,***  
*Belarusian State Agricultural Academy,*  
*Gorki*

УДК 37.013.43

### **РЕАЛИЗАЦИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРАГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОЦЕССЕ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ**

***Курыло Ольга Владимировна,***  
*магистр психологических наук, ст. преподаватель,*  
*Белорусская государственная сельскохозяйственная академия,*  
*г. Горки, Республика Беларусь*

*Аннотация.* В контексте формирования культуры личности значительное внимание уделяется воспитанию здорового образа жизни. Внедрение в учебный процесс здоровьесберегающих технологий обеспечивают, сохраняют, укрепляют и способствуют развитию духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья субъектов образовательной деятельности, что является условием реализации этого направления.

*Ключевые слова.* Здоровьесберегающие технологии, образование, культура личности.

*Abstract.* In the context of formation of the personality's culture a significant attention is paid to the education of a healthy lifestyle. The introduction in educational process of healthsaving technologies that secure preservation, strengthening and progress of spiritual, emotional, intellectual, personal and physical health of the subjects of educational activity is the condition for the realization of this direction.

*Index terms:* healthsaving technologies, education, personality's culture.

Целью воспитания является формирование разносторонне развитой, нравственно зрелой, творческой личности учащегося.

Достижение цели воспитания в учреждении образования предполагает решение следующих основных задач:

- 1) формирование гражданственности, патриотизма и национального самосознания на основе государственной идеологии;
- 2) подготовка к самостоятельной жизни и труду;
- 3) формирование нравственной, эстетической и экологической культуры;