

Т.В. Фролова, Ж.Ф. Гессе, Н.А. Таратанов

T.V. Frolova, Zh..F. Gesse, N.A. Taratanov

ФГБОУ ВО «Ивановская пожарно-спасательная академия

ГПС МЧС России», г. Иваново

IFRA of SFS of EMERCOM of Russia, Ivanovo

zhenni.gesse@mail.ru

Формирование стрессоустойчивости у обучающихся

Formation of stress resistance of students

***Аннотация.** В работе обсуждается проблема формирования стрессоустойчивости, как гуманитарная составляющая процесса обучения, общие принципы борьбы с ней.*

***Abstract.** Paper discusses the problem of stress resistance formation, as the humanitarian component of learning process and common principles for combating with stress resistance.*

***Ключевые слова:** стрессоустойчивость, образование, контроль и управление ситуацией.*

***Keywords:** stress resistance, education, monitoring and control of situation.*

Ежедневно людям доводится испытывать и переживать стрессовое состояние, которое может быть либо сиюминутным состоянием, либо затяжным процессом. Все люди переживают стресс по-разному. К так называемой группе риска развития стрессового состояния можно отнести следующие категории общества: представителей полиции, сотрудников надзорных органов, врачей, учителей и преподавателей, школьников и студентов [1].

Современное общество диктует жесткие требования к персоналу. Одним из таких требований является стрессоустойчивость, которая является необходимым компонентом эффективности управленческой деятельности и деятельности, которая повышает производительность труда в частности. Низкая стрессоустойчивость у людей связана со многими факторами. Это и

состояние современного общества, средовые факторы, такие, как экономические условия, семейное положение, расовая или религиозная принадлежность, психоэмоциональное напряжение в различных жизненных ситуациях и т.д. [2]. Стрессоустойчивость важна не только на работе, но и в повседневной жизни, потому как угнетенное состояние негативно сказывается на эмоциональном настроении, психологическом настрое, находит отражение в общем состоянии организма. Стрессоустойчивость – это качество, которое необходимо постоянно тренировать. Неблагоприятные состояния возникают в том случае, когда нагрузка превышает устойчивость человека. Умеренный эмоциональный стресс активизирует резервные возможности человека [3].

В современной системе высшего образования, требующей переработки огромного количества информации, обучающимся приходится адаптироваться к новым стрессогенным условиям окружающей социальной среды.

Для студента вуза проблемами и трудностями, обуславливающими появление стресса могут быть: несданные во время и незащищенные лабораторные или курсовые работы; большое количество пропусков по какому-либо предмету; недостаточно полные знания по дисциплине; плохая успеваемость по определенной дисциплине; отсутствие интереса к дисциплине; плохие физические условия; недостаток сна. В том числе стресс у студентов может развиваться из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся высшей школы. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов. Стресс может возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями преподавателя. В этой ситуации студент может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования преподавателя - с другой [4].

Для успешной адаптации к образовательному процессу им необходимо научиться контролировать уровень своей тревожности. Если организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились, то наступает истощение.

В профилактике стрессов необходимо придерживаться нескольких принципов:

1. спокойное восприятие стрессовой ситуации (если стрессовая ситуация неизбежна, то имеет смысл проанализировать ее для предотвращения ее в будущем);

2. уход от стресса (не стоит давать обещаний, в выполнении которых вы не уверены, избегайте близкого тесного общения с конфликтными людьми);

3. улучшение стрессовой ситуации (идите на компромисс);

4. адаптация к стрессу (если вы не в состоянии изменить ситуацию, изменитесь сами);

5. смирение (принятие) стрессовой ситуации (вещи, которые неизбежны, нужно уметь принимать и жить с ними);

6. отдых и здоровый образ жизни;

7. тайм-менеджмент (научитесь рационально распределять свое рабочее и личное время);

8. тренинги (общение с людьми вашего круга, испытывающими сходные проблемы).

В рамках проведения мероприятий, направленных на профилактику стрессовых ситуаций и сплочение учебных групп, необходимо создание комфортных условий для работы и общения в коллективе (учебной группе) не только в аудиторные часы, но и во внеучебное время [5].

В направлении профилактики стресса также большую роль играет работа с обучающимися по усилению культурного взаимодействия между ними. Можно смело утверждать, что совместная художественная, творческая, спортивная деятельность преподавателей и обучающихся позволяет отвлечься от проблем, переключиться на другие виды деятельности. Необходимо также

отметить, что на обеспечение психологической безопасности и эмоционального благополучия обучающихся помимо преподавательской деятельности должна быть направлена работа кураторов, группы психологов в виде консультативной помощи, организации тренингов для обучающихся. Таким образом, создание гуманитарной среды (составляющей) в технических вузах будет способствовать повышению качества подготовки выпускников.

Список литературы

1. Молокостова А.М., Якиманская И.С. Социально-психологические аспекты безопасности образовательной среды и субъективное благополучие специалистов помогающих профессий [Текст] / Вестник Оренбургского государственного университета. 2015. № 2 (177). С. 189-193.
2. Ходаковский А.В. Стрессоустойчивость руководителя в управленческой деятельности. Исследование стрессоустойчивости в рамках формирующегося эксперимента [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://https://sites.google.com/site/khodakovskiy/naucnye-stati/stata>, дата доступа – март 2016.
3. Мильман В.Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности [Текст] // Стресс и тревога в спорте. 1983. С. 100 -125.
4. Кондратьев Ю.М. Социальная психология студенчества [Текст]: учебное пособие / Ю.М. Кондратьев. М.: Московский психолого-социальный институт, 2006. 160 с.
5. Баранов А.А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты [Текст]: автореф. дис....докт. психол. наук. – СПб. 2002. 41 с.