

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФГБОУ ВО «КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

**РЕФЕРАТ**

На тему «Стресс и его причины во время учебной  
деятельности»

Выполнила: студентка группы  
Б181-02

Дмитриева Полина Андреевна.

Проверил: доцент Хайруллин

Ранис Рафакатович

Казань 2020

Обучение в вашем учебном заведении является стрессом для большинства студентов. Начиная с самого начала учебной деятельности стресс в той или иной степени постоянно преследует учащегося и является причиной нарушения поведенческой, эмоциональной, когнитивной, мотивационной сфер деятельности. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 45% всех заболеваний вызванных в первую очередь стрессовых ситуаций, что подтверждает актуальность данной проблемы.

Основной концепцией концепции стресса принято считать канадского ученого Ганса Селье. Стрессом (от англ. stress - давление, нажим, напряжение) он назвал неспецифическую реакцию организма на разнообразное раздражающее воздействие. По мнению В.А. Водрова, стресс - это "функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существованием нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов окружающей природы (опасность, угроза, сложность или вредность условий жизнедеятельности)".

Стресс является постоянной частью жизни человека, и нельзя считать его строго негативно или позитивно влияющим на жизнедеятельность и самочувствие. Каждому человеку свойственен индивидуальный уровень чувствительности к стрессу, при котором стресс благоприятно влияет на продуктивность (эустресс), и при повышении которого стресс становится деструктивным (дисстресс). Также следует отметить, что хронический стресс низкой интенсивности более негативно воздействует на здоровье



Меньше, тем интенсивной, но кратковременной стресс. В связи с этим проблема учебного стресса особо актуальна, так как в зависимости от формы и направления обучения, этот вид стресса по-разному отражается на студентах.

Учебно-профессиональная деятельность как ведущая в студенческом возрасте характеризуется высоким уровнем стрессовых нагрузок. В силу различных факторов отдельные элементы или сама учебная ситуация в целом становится для студентов значимыми, что и может являться общей предпосылкой для возникновения стресса. На первом году обучения существенной причиной стресса могут считаться кардинальные перемены в жизни студента. Главная причина Вудвика периода адаптации заключается в больших трудностях, так как студент входит в новую среду взаимоотношений, приобретает новый статус и ему необходимо адаптироваться к новой среде, новому порядку и незнакомым людям.

Стресс сам по себе отражается на учебной деятельности студента. Было установлено, что стресс негативно влияет на трудоспособность и эмоциональный фон студента. Предшествующим становится раздражительность, затруднение в концентрации внимания на учебной деятельности, повышенное настроение и его перепады, апатия. В другом исследовании было установлено, что при встрече со стрессовой ситуацией студенту стало легче справиться с ней в интересном окружении, как объектом воздействия или источником получения помощи. Вторым важным исследованием является то, что это приводит к раздражительности в учебной деятельности за счет внимания к собственным проблемам.

Влияние учебного стресса на студентов не всегда постоянно и равномерно, что зависит от множества факторов. Например, некоторые авторы указывают на то, что так проявляются эмоциональные расстройства приходящиеся на младшие курсы и достигают своего пика



к третьему курсу. Хаморова А.Б. и Краснова В.В. объясняют это тем, что студенты третьего курса переживают кризис идентичности, который является своеобразным рубежом, на котором студент начинает задаваться вопросами своего личного и профессионального будущего.

Еще одним фактором, определяющим подверженность стрессу, является социальная тревожность. Высоким уровнем стресса характеризуется в два раза чаще у студентов с низкой социальной тревожностью. В исследовании среди 1-3 курсов было также установлено то, что высоким уровнем социальной тревожности характеризуется более выраженными показателями депрессии.

Следующим фактором является перфекционизм.

Мохова В.М. в своем исследовании установила, что студенты - первокурсники с высоким уровнем перфекционизма демонстрируют более высокие показатели депрессии, тревоги и повседневного стресса, чем студенты с низким и средним уровнем перфекционизма.

Для студентов вуза стресс может быть связан со следующими факторами:

- недостатком сна, уменьшением рационально распределить свое рабочее время и время на отдых
- большой учебной нагрузкой
- неудовлетворенностью полученной оценки
- низкой успеваемостью по определенным дисциплинам
- невыполненными или выполненными неверно заданиями
- пропусками занятий в большом количестве по какой-либо причине (значительная болезнь, пропуски по неуважительной причине);
- несданными в срок практическими и лабораторными заданиями, курсовыми работами, проектами
- отсутствием интереса к предлагаемой студенту работе или учебной дисциплине в целом



или — конфликтными ситуациями с однокурсниками  
или преподавателями

или — неблагоприятными физическими условиями (теснотой  
помещения, шум, плохое освещение, отклонение в температуре)

— разогариванием выбранной профессии

По мнению К. В. Судакова распространённым исто-  
чком травмирующего воздействия у студентов является  
экзаменационная сессия.

Загруженность обучающихся в период сессии, безусловно,  
особенно велика. Интенсивность, умственная нагрузка,  
ликвидация задолженностей, работа с большим кол-вом  
информации, которую необходимо выложить в короткие  
сроки, нарушение режима дня, недостаток сна — это  
причины, служащие возникновению стресса.

Занятия и экзамены могут послужить факторами,  
оказывающими влияние на настроение, самочувствие,  
психику и психофункциональное состояние студентов. Снижение  
аппетита, тревожные мысли, дрожь в конечностях, учащённый  
пульс, бессонные ночи — характерные проявления стресса  
перед занятиями и экзаменами. Мнение о том, что все  
болезни являются следствием „нервов“ в научном обществе,  
считается ~~оправданным~~. В настоящее время получены убедите-  
льные доказательства, что усталость стресс негативно воздей-  
ствует на нервную, иммунную, сердечно-сосудистую систему  
студентов и в целом на эмоциональное состояние. Одно из  
самых опасных последствий при возникающей стрессовой  
ситуации — употребление алкогольных напитков и жарко-  
птиков, интенсивное курение для „снятия напряжения“  
и улучшения настроения.

Рассмотрим несколько типичных методов  
проявления экзаменационного стресса: эмоциональные  
сезонности (любная вещь, раздражительность, тревога,



паника, растерянность, неуверенность, подавленность);  
физические симптомы (головная боль, перепады артериального давления, мышечное напряжение, учащенный пульс, углубление и учащение дыхания, тошнота);  
когнитивные симптомы (ухудшение памяти, рассеянность, ослабление способности к концентрации, забывчивость, кошмарные сновидения, неприятные воспоминания о своих или чужих провалах во время экзамена в прошлом, воображение негативных последствий после неудачи на экзамене - лишние степени, исключение из вуза);  
поведение (ухудшение аппетита и сна, нежелание готовиться к экзамену, проявляющееся в стремлении заняться делом другим делом, избегание в тревожные разговоры о предстоящем экзамене других людей, увеличение употребления кофеина и алкогольных напитков).

Существует две формы, способствующие возникновению экзаменационного стресса:

Во-первых, - неуверенность в своих знаниях, которая может быть истинной, вызванная реальными проблемами в знаниях, и ложной, вызванной с базой неуверенности.

Во-вторых, - переоценка значимости экзамена, которая, как правило, может быть навязана родителями или обществом. Конечно, интенсивность развивающаяся негативной реакции зависит не только от характеристик стрессора (объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды, непригодного для человека), сколько от связи с этим фактором в процессе обучения она и та же ситуация приводит у каждого студента к разным последствиям и проявлениям.

Кроме того, для каждого человека характерен свой определенный уровень волнения и страха, который



позволяет показать наилучшие результаты. Следовательно, чтобы мобилизовать свои силы и удачно сдать экзамены и экзамены, отним студентам необходимо снизить уровень стресса, другим нужно как следует "испугаться".

При экзаменационном стрессе происходит мобилизация организма, а с физиологической стороны проявляются следующие симптомы: общее недомогание, спазмы различного вида, перепады артериального давления, учащение сердцебиения, потливость, дрожание и учащение дыхания, напряжение мышц, в редких случаях - возникновение аллергической реакции. Со стороны эмоциональной сферы проявляются тревога, паника, растерянность, подавленность, раздражительность, а со стороны когнитивной сферы - ухудшение памяти и способности к концентрации внимания, неприятные воспоминания о своем или чужом экзаменационном опыте, мысли об отрицательных последствиях неудач в экзамене. С психологической стороны экзаменационный стресс проявляется в нежелании подходить к экзамену, прокрастинации, увеличении употребления алкоголя и крепких содержащих напитки.

Большую роль в совладании с учебным стрессом играет стрессоустойчивость студентов. Под стрессоустойчивостью понимается совокупность личностных качеств, обусловленных особенностями деятельности личности, которые позволяют ей справиться с интеллектуальными, волевыми и эмоциональными перегрузками. По мнению Черковского А. П., среди студентов распространена отрицательная динамика отношения к учебной деятельности, и снижения уровня их стрессоустойчивости



Является одной из причин раннего авиации. А. П. Корковский также установил, что студенты с высоким и средним уровнем стрессоустойчивости имеют умеренную ситуационную и личностную тревожность. Автор подчеркивает важность и необходимость наличия оптимального уровня тревожности у студентов при организации ими своей учебной - деятельности.

Копинг - стратегии также важны в преодолении стресса студентами. Они представляют собой сознательно используемые человеком приемы совладания с трудными ситуациями и условиями, и вызываемыми их условиями.

Р. Лазарус, С. Фолькман и Р. Лонье предложили выделять стратегии, сосредоточенные на проблеме, вызывающей стресс, или же на эмоциях. Стратегии, направленные на саму проблему, реализуются посредством усилий по её разрешению, а стратегии, сосредоточенные на эмоциях, призваны редуцировать эмоциональные состояния, вызванные стрессом.

На основе этого было сделано предположение о том, что активность одних студентов будет направлена на решение поставленной задачи, а активность других студентов будет направлена на борьбу с собственными тревожностями, сомнениями, страхами и нервно - психическим напряжением.



С целью более детального исследования стресса в учебной деятельности у студентов высшего учебного заведения было проведено исследование на базе Арзамасского филиала ННГУ им.

Н. И. Лобачевского психолого-педагогического факультета. Выборку исследования составили студенты 4 курса в количестве 75 человек.

В качестве диагностики материала был выбран тест Ю. В. Ивербитых „Учебный стресс“.

Для оценки студентами факторов, провоцирующих стресс автор выделил следующие: строгих преподавателей, большую учебную нагрузку, отсутствие учебников, непонятные учебники, жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов), неумение правильно распорядиться ограниченными ресурсами финансов, неумение правильно организовать свой режим дня, нерациональное питание, проблемы совместного проживания с другими студентами, конфликты в группе, излишне серьезное отношение к учебе, нежелание учиться или работать в профессии, стеснительность и замкнутость, страх перед будущим, проблемы в личной жизни.

Результаты проведенного исследования показали, что основными стрессогенными факторами для студентов являются „страх перед будущим и большая учебная нагрузка“.

Меньше всего беспокоят студентов „неумение правильно распорядиться финансами и конфликты в группе“.

Для оценки проявления связанного с учебой стресса в соответствии с тестом студентам



Таким предложены следующие признаки: ощущение  
беспокойства и невозможности справиться с  
проблемами, невозможность избавиться от навязчи-  
вых мыслей, повышенная отвлекаемость и плохая  
концентрация внимания, раздражительность  
и обидчивость, плохое настроение и депрессия,  
страх и тревога, потеря уверенности и снижение  
самооценки, спешка и ощущение постоянной  
нехватки времени, плохой сон, нарушение  
социальных контактов и проблемы в общении,  
ущищенное сердцебиение и боли в сердце, затруднен-  
ное дыхание, проблемы с ЖКТ, напряжение или  
дрожание мышц, головные боли, низкая работоспо-  
собность и повышенная утомляемость

Оценивая свои психологические процессы и состояния  
в ситуации учебного процесса, студенты выделили такие  
признаки, как страх и тревога, невозможность изба-  
виться от навязчивых мыслей и плохой сон.

Признаки, которые проявляются в значительно  
меньшей степени - это проблемы в общении, наруше-  
ние социальных контактов, затрудненное дыхание, пробле-  
мы с ЖКТ.

В качестве основных способов снятия стресса Ю.В.  
Исраиловым выделены употребление алкоголя, сигарет,  
наркотиков и т.д., выкуры еды, просмотр телевизора,  
перерыв в учебе или работе, сон, общение  
с друзьями или медиком телом, поддержку  
или совет родителей, секс, прогулки на свежем  
воздухе, хобби, физическую активность. На  
первое место студенты поставили выкуры еду,  
сон и общение с друзьями или медиком теле-  
ком.



Исследование уровня предэкзаменационного стресса показало, что значительная часть студентов (47%) испытывают максимальную уровень стресса в период экзаменационной сессии и оценивают его по 10-ти балльной шкале оценок - в 10 баллов.

Треть испытуемых (32%) оценили свой стрессовое состояние перед экзаменом в 8-9 баллов.

21% респондентов отметили, что они в меньшей степени подвержены экзаменационному стрессу.

Проведенное исследование показало, что стресс у студентов является определенной формой отражения или трудной учебной ситуации, в которой они находятся.

Стресс в учебном процессе необходимо редуцировать. Это задача не только студентов, но и педагогов и кураторов студенческих групп. В первую очередь, необходимо использовать такие общеукрепляющие средства, как оптимизация режима сна, правильное питание и систематическое пребывание на свежем воздухе. Одним из эффективных является метод, направленный на самосовершенствование психических навыков: общения, позитивного мышления, уверенности в себе. На занятиях нужно проводить подготовку к неопределенным и экстремальным ситуациям в учебной деятельности, знакомить со способами преодоления учебного стресса, а также редуцировать навыки их применения в жизни, например, в период экзаменационной сессии, во время сдачи экзаменов и для восстановления психического здоровья после экзаменационной сессии.



На практических занятиях студентам также следует изучить дыхательные техники, различные приемы мышечной релаксации и визуализации.

Было также установлено, что студенты, обладающие низким уровнем стрессоустойчивости и деструктивными стратегиями преодоления стресса, находятся в группе риска формирования аддиктивного поведения и действия в непродуктивную активность.

А при высоком уровне стрессоустойчивости неадекватные формы совладания со стрессом используются реже, и в целом, стрессоустойчивым людям присущ более здоровый образ жизни.

В исследовании В. М. Киреевой были получены данные о том, что низкий уровень стрессоустойчивости связан с копинг-стратегией избегания. Автор исследования выдвинула предположение, что студенты с высоким уровнем стресса склонны отходить от проблемы вместо их непосредственного решения или поиска социальной поддержки. Также существует мнение о том, что проблемно-ориентированные стратегии совладания со стрессом связаны с успешностью сдачи экзаменационной сессии. А стратегии, передающие ответственность внешним силам и объектам, наоборот, снижают вероятность успешной сдачи сессии.

Таким образом, уровень стресса у студентов складывается из множества факторов, которые мы определили, а также их влияние пришло стресса в процессе учебно-профессиональной подготовки, определили уровень стресса в период экзаменационной сессии, выявили в чем проявляется стресс и основные способы его снятия.



## Список использованной литературы

- 1) Карбузова В. А., Мамшарова Н. В. Учебный стресс у студентов // Народная наука. — 2018. — № 21. — С. 451-454. — URL <https://mdich.ru/archive/207/50714/> (дата обращения: 18.03.2020)
- 2) Бобров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПБР СЭ, 2006. — 528 с.
- 3) Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт. — сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шаливалеева. — Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. — 142 с.
- 4) Психологический стресс / под ред. К. В. Судачкова. — М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 2012. — 148 с.