

Лановая В.М.

*Волгоградский институт управления – филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации»  
г. Волгоград  
leralanovaia@mail.ru*

### **Стрессоустойчивость, как фактор адаптации студентов в вузе**

В настоящее время существует множество факторов, которые неблагоприятно влияют на эмоциональное состояние личности, являются причиной перенапряжений и стрессов. В особенности молодые люди, пытаясь добиться успеха, не обращают внимание на своё здоровье, пока не станут очевидны сбои в организме. Напряжённая жизнь современного человека, негативные эмоциональные переживания и стрессовые реакции способствуют возникновению длительных и выраженных стрессовых состояний. Очевидно, что это приводит к снижению качества и успешности выполнения поставленных задач в профессиональной и учебной деятельности. Помимо этого, к ряду социально – экономических и социально – психологических последствий приводят дополнительные усилия, которые необходимо приложить для сохранения оптимального психофизиологического уровня. При такой ситуации современному человеку необходимо продемонстрировать более высокие требования к профессиональной и психологической подготовке, устойчивости психики личности в целом или стрессоустойчивости.

Стрессоустойчивость – это совокупность личностных качеств, с помощью которых человек переносит значительные волевые, эмоциональные и интеллектуальные нагрузки, без особых вредных последствий для своего здоровья, деятельности и окружающих.

Молодые люди, становясь студентами, попадают в огромное количество стрессогенных ситуаций: наиболее часто ощущают нервно – психическое перенапряжение и стресс. Так на фоне приспособления к новым социальным условиям, большому объёму информации, а также приближающейся сессии или самих экзаменов развивается студенческий стресс. Среди главных причин, способствующих психическому напряжению у студентов вузов необходимо особое внимание уделить экзаменационному стрессу. Именно экзамен, выступая в роли психотравмирующего фактора провоцирует возникновения неврозов. Большое количество проведённых исследований доказывает, что экзаменационный стресс негативно влияет на сердечно – сосудистую, иммунную и нервную системы студентов. В момент сдачи экзамена возрастает уровень мышечного и психоэмоционального напряжения, возрастает также и артериальное давление, учащается сердцебиение. При этом требуется несколько дней, чтобы физиологические показатели вернулись к норме [1, 163].

Весь процесс сдачи экзаменов можно представить в виде трёх стадий психологического напряжения, которые были выделены автором данной статьи на основе стадий, описанных Гансом Селье.

Первая стадия или стадия тревоги, в которой находится студент перед началом экзамена связана с периодом неопределённости. В процессе возникновения избыточной мобилизации всех ресурсов организма зарождается психологическое напряжение.

Далее следует стадия адаптации, в ходе которой студент получает экзаменационный билет и начинает подготовку к ответу. Благодаря предшествующей мобилизации и рациональному расходованию полученных ранее резервов организму удастся справиться с вредными воздействиями вполне успешно, но несмотря на это, данный уровень функционирования организма сопровождается повышенной тратой жизненных ресурсов и является энергетически избыточным. В том случае, если организм в течение некоторого времени не приспособливается к экстремальным факторам, (например, попался неудачный билет) а ресурсы его уже закончились, то наступает третья стадия – стадия истощения [2,73].

Однако здесь нужно обратить внимание на то, что все студенты разные и для одних студентов экзамен представляет собой предельный уровень перенапряжения, для других это

## Секция 11. Педагогические и психологические проблемы развития общества и личности

всего лишь азартная игра, сопровождающаяся выбросом большого количества адреналина в кровь и психоэмоциональным напряжением, а третьи его даже не замечают. В это случае необходим индивидуальный подход к личности экзаменуемого студента.

При сформированном «экзаменационном синдроме» боязнь экзаменатора и постоянный страх перед экзаменом могут послужить причиной психической неустойчивости и, что более опасно, привести к ряду психосоматических заболеваний.

Специалисты давно изучают адаптацию студентов в вузе и предлагают множество методов формирования стрессоустойчивости. Например, введение в вузе аттестационной системы с определением оценки по итогам промежуточных результатов на начальной стадии обучения. В некоторых учебных заведениях такая методика уже активно используется. За первый семестр каждый первокурсник сможет пройти достаточно стрессогенную социально-психологическую адаптацию. У специалистов появится время для того, чтобы изучить психологические и личностные особенности у каждого обучающегося и, что более важно – они смогут разработать программу формирования стрессоустойчивости. Эта программа должна составляться на диагностической основе, включающей различные тесты и тренинги. Помимо этого, необходимо рассмотреть и комплекс спортивных упражнений, с помощью которых будут сниматься физическое напряжение и развиваться выносливость и сила духа [3, 52]. В итоге конечная цель будет достигнута: студент подготовлен к стрессовой ситуации.

Таким образом, на основе анализируемых автором данных можно сделать вывод, что личность, находящаяся и в образовательном и в профессиональном пространстве, подвержена воздействию стресса. Помимо этого, стрессогенная обстановка может складываться абсолютно везде и стрессового состояния в современном мире никому не удастся избежать. Но вместе с тем также понятно и то, что, приложив усилия можно научиться сопротивляться его пагубному влиянию.

### Литература

1. Мельник, Ш. Стрессоустойчивость. Как сохранять спокойствие и эффективность в любых ситуациях [Текст] / Ш. Мельник. - М. : «Манн, Иванов и Фербер», 2015. – 256 с.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса [Текст] / Г. Селье. - М. : Прогресс, 1982. – 125 с.
3. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции [Текст] / Ю. В. Щербатых. - М. : Эксмо, 2006. – 304 с.