

Е.В. Осипенко

Общепризнанно, что стресс является неотъемлемой частью жизни каждого человека, представляющей собой особое состояние организма, возникающее в ответ на сильный внешний раздражитель физического, химического, биологического или психического характера, проявляющегося в неспецифическом ответе организма на воздействие – общий адаптационный синдромом (ОАС) [Селье Г., 1972]. В своем течении она имеет три стадии: первая – тревоги, вторая – резистентности и третья – истощения. Основные механизмы развития стресса согласно теории Г.Селье гормональные [Селье Г., 1972], которые могут привести к нарушению баланса физиологических систем организма и постоянства его внутренней среды [Кеннон В., 1927].

В бытуощем представлении о стрессе организм представлен пассивным объектом приложения его воздействий. Между тем человек в ответ на действие стрессора осуществляет различные поведенческие реакции. Зачастую характер реагирования не в меньшей степени, чем сила или длительность воздействия, определяет общую резистентность организма. Нередко длительная и напряжённая борьба человека за желанную цель, с присущими ей неудачами, не только не приводит к истощению, а, наоборот, способствует сохранению психического и телесного здоровья [Фомин Н.А., 1995]. В то же время существуют так называемые болезни достижения, или "синдром Мартина Идена". Экспериментальные и клинические наблюдения показывают, что лучше испытывать неприятные переживания, стимулирующие к поиску выхода из затруднительного положения, чем находиться в расслабленном состоянии пассивного удовлетворения собой и миром ("синдром Обломова").

Следовательно, характер реагирования на стресс-стимулы обусловлен не только функциональными реакциями, но в значительной степени и воспитанием человека, которое проявляется в его поведении, а, следовательно, служит отражением его психических характеристик, которые определяются высшими отделами центральной нервной системы.

Стресс может быть вызван широким разнообразием ситуаций либо событий до изменения привычного режима сна или питания. Величина стресса зависит не только от индивидуального восприятия, но также от таких факторов, как источник раздражителя, его интенсивность и длительность. Стрессовые факторы личного характера достаточно сильны, однако возможностей оказать помощь и поддержку в этих случаях имеется очень много, поскольку такие факторы затрагивают отдельных студентов, а не группы. Фоновые стрессовые факторы представляют собой постоянные, повторяющиеся, почти рутинные события, которые являются частью повседневного образа жизни.

Стрессовые факторы личного характера и фоновые стрессовые факторы могут возникнуть из разнообразия ситуаций повседневной студенческой жизни. Такие факторы могут включать физическое окружение и состояние, эмоциональные конфликты, умственное напряжение, взаимоотношения с преподавателями и другими студентами, этические и моральные дилеммы: Громкий шум в общезитии, слишком яркий либо слишком тусклый свет в аудиториях, усталость, перепады температуры и влажности, головная боль – эти и другие физические стрессовые факторы отрицательно воздействуют на работу студентов в аудиториях и на её эффективность.

Эмоциональные стрессовые факторы могут повлиять на физическое состояние студентов, заставляя их нерационально питаться, пренебрегать своим физическим здоровьем.

Интеллектуальные стрессовые факторы воздействуют на интеллект и на способность думать. Подготовка к экзаменам и зачётам, работа над курсовой и сопутствующая им необходимость уметь принимать быстрое решение в экстремальных ситуациях – всё это может вызвать стресс. Различные требования и просьбы, предъявляемые студентам членами семьи, друзьями, соседями по общежитию, наконец, преподавателями и другими людьми представляют собой обширную группу социальных стрессовых факторов.

Духовные стрессовые факторы – это противоречия в личных, этических и моральных верованиях. Студент, чьи верования и представления подвергаются влиянию новых идей и понятий, может ощущать стрессовую ситуацию из-за противоречий между тем, чему его учили прежде и новыми идеями.

Для снятия стрессового напряжения можно предложить студентам следующие практические рекомендации: 1) регулярно готовиться к занятиям; 2) не перегружать чрезмерно список своих дел; 3) не думать о нескольких делах одновременно; 4) научиться

принимать то, что не возможно изменить; 5) научиться говорить «нет»; 6) находить время для знакомств с новыми людьми, развивать и поддерживать новые дружеские отношения; 7) выговариваться: делиться своими проблемами с теми, кому доверяете; 8) регулярно обдумывать свои проблемы и оценивать их и причины их вызывающие; 9) заботиться о себе; 10) найти себе интересное увлечение и время для отдыха и развлечений; 11) избегать употребления алкоголя и напитков, содержащих кофеин; 12) ставить перед собой достижимые цели, основанные на собственных интересах, возможностях и способностях.

Представляется, что совместными усилиями профессорско-преподавательского состава, кураторов, психологов и воспитателей возможно создание благожелательного психологического климата для плодотворной и эффективной учебно-познавательской деятельности студентов, повышения ее качества.