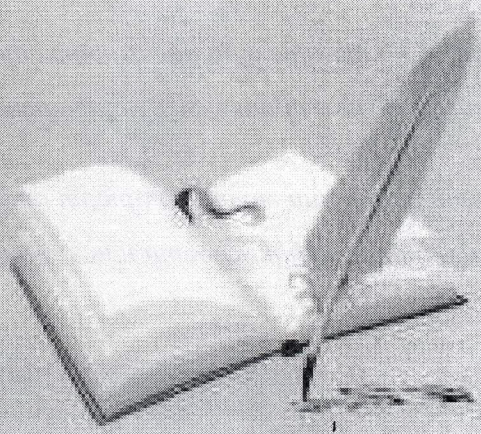


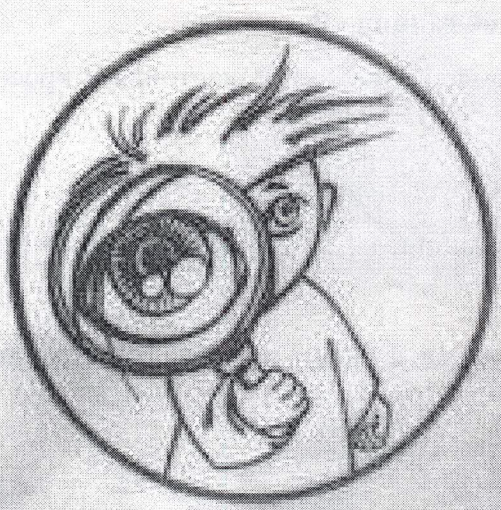
«Қазіргі заманғы білім беру және тәрбие жүйесіндегі инновациялық технологиялар»

VII педагогикалық оқуларының материалдары

Материалы

VII педагогических чтений

«Инновационные технологии в системе современного образования и воспитания»



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ МИНИСТРЛІГІ
ИННОВАЦИЯЛЫҚ ЕУРАЗИЯ УНИВЕРСИТЕТІ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
ИННОВАЦИОННЫЙ ЕВРАЗИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

«ҚАЗІРГІ ЗАМАНҒЫ БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕ ЖҮЙЕСІНДЕГІ ИННОВАЦИЯЛЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР»

VII педагогикалық оқулардың

МАТЕРИАЛДАРЫ

МАТЕРИАЛЫ

VII педагогических чтений

«ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ СОВРЕМЕННОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ВОСПИТАНИЯ»

Павлодар 2013

УДК 37.0
ВВК 74.00
Қ 22

Жалпы редакциясын басқарған:
педагогика ғылымдарының докторы, профессор Каирбекова Б.Д
биология ғылымдарының кандидаты, профессор Химич Г.З.
Под редакцией:
доктора педагогических наук, профессора Каирбековой Б.Д.,
кандидата биологических наук,профессора Химич Г.З.

Қ 22 Қазіргі заманғы білім беру және тәрбие жүйесіндегі инновациялық технологиялар VII Педагогикалық оқулардың материалдары = Инновационные технологии в системе современного образования и воспитания: Материалы VII Педагогических чтений. Павлодар: Инновац. Евраз. ун-т, 2013. - 392с.

ISBN 978-601-7380-24-3

Жинаққа Қазіргі заманғы білім беру және тәрбие жүйесіндегі инновациялық технологиялар атты интернет форумның білім беру және тәрбиелеу салаларында қазіргі кездегі инновациялық технологияларды қолдану сұрақтары қарастырылған баяндамалары енгізілген. Жинақ педагогика саласындағы мамандарға, жоғары оқу орындары, колледж, мектқп оқытушыларына, магистранттар мен студенттерге арналған. Мақала мәтіні автордың жеке шығармашылығы болып табылады және оның стилі, грамматикасы сақталған. Жіберілген қателер үшін редакция жауап бермейді.

В сборник вошли доклады интернет форума «Инновационные технологии в системе современного образования и воспитания», в которых рассматриваются вопросы использования современных инновационных технологий в области образования и воспитания. Сборник предназначен для специалистов-педагогов, для преподавателей высших учебных заведений, колледжей, школ, студентов вузов, работников сферы образования. Тексты статей являются оригинальными произведениями. В статьях сохранены авторские содержание, стиль и грамматика. За допущенные неточности и ошибки редакция ответственности не несет.

УДК 37.0
ББК 74.00

Редакциялық алқа:
Темербаева М.В., техникалық ғылымдарының кандидаты
Слепченко Г.В., биология ғылымдарының кандидаты
Пфунт Н.Н., биология магистрі
Ермакова О.А., биология магистрі

Редакционная коллегия:
Темербаева М.В., кандидат технологических наук
Слепченко Г.В., кандидат биологических наук
Пфунт Н.Н., магистр биологии
Ермакова О.А., магистр биологии

ISBN 978-601-7380-24-3..... © Инновационный Евразийский университет», 2014

Тусупбекова Г.Т., Шакарманова М.П.
Основные периоды развития етественнонаучного образования в Казахстане. 72

Пфунт Н.Н., Байкенова М.Б.
Психологические особенности учебного стресса студентов..... 77

СЕКЦИЯ 4 «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАЧАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Горбачева Е. В.
Роль семьи в этическом этническом воспитании детей..... 87
Козловская И.К.
Развитие личности младшего школьника через решение задач..... 93
Коноваленко Т.М.
Активизация мыслительной деятельности учащихся на уроке математики... 102
Хлущевская О.А., Химич Г.З.
Исследовательская работа младших школьников: проблемы и решения..... 108

СЕКЦИЯ 5 «АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Адимова К. Б.
Инклюзия – траектория развития гуманистического общества 116
Аликова Г.И.
Развитие познавательных психических процессов у детей дошкольного возраста через использование дидактических игр 121
Афанасьева Ю.В.
Формирование духовно - нравственных ценностей у дошкольника, как условие формирования личности ребёнка..... 128
Баблюк Е.Н.
Обучение и воспитание одаренных детей..... 132
Бекешева С.В.
Инновационные формы и методы работы с семьей 138
Буланович Г.Ф.
Приобщение детей к истокам народной культуры через устное народное творчество..... 142
Гончаренко О.Н.
Формирование процессов памяти у старших дошкольников с использованием мультимедийных игр..... 148
Даниленко С.В.
Народная мудрость как средство обогащения речевой компетентности..... 154
Дутбаева Н.К.
Формирование социально уверенной личности ребёнка в проектно-исследовательской и опытно-экспериментальной деятельности..... 160
Журавлёва А.С.
Приоритеты работы с одаренными детьми через социальную адаптацию дошкольников..... 165

Литература

1 Казахская советская социалистическая республика. Краткая энциклопедия.- Т.3. - Алма-Ата, 1989. - 560 с.

2 Соколов В.В. Средневековая философия: Учеб.пособие для филос. фак. и отделений ун-тов.- М.; Высш. школа, 1979. - 448 с.

3 Избранные произведения мыслителей стран Ближнего и Среднего Востока IX-XIV вв. / Сост. Григорян С.Н. - М.: Соцэкгиз, 1966.- 629 с.

4 Орынбеков М.С. История философской и общественной мысли Казахстана.- Алматы, 1997.-161 с.

5 Веселовский Н.И. Метеор // Валиханов Ч. Собр.соч. - Т.1.- Алматы, 1984.- С.79.

6 Антология педагогической мысли Казахстана / Сост. К.Б. Жарикбаев, С.К. Катиев. – Алматы: Рауан, 1995. - 512 с.

7 Государственная программа развития образования в Республике Казахстан на 2005-2010 годы. – 11.10.2004 г.

8 Закон «Об образовании».- Астана: Дастан, 2000. – 333 с.

9 Закон Республики Казахстан «О высшем образовании». - 1999.

10 Конституция Республики Казахстан. - 1997. - 47 с.

11 Концепция развития образования Республики Казахстан до 2015 года. - 2003.

УДК 159.922.6

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО СТРЕССА СТУДЕНТОВ

Пфунт Н.Н., ст. преподаватель кафедры «Биология»,
Байкенова М.Б., кафедра «Биология»
Иновационный Евразийский университет, г. Павлодар

Жоғары оқу орнында оқу – бұл көптеген студенттер үшін күйзелу. Студенттер оқу жылы басталғанда күйзеледі және күйзеліс оларды үнемі кез келген түрде азаптайды.

Обучение в высшем учебном заведении – это стресс для большинства студентов. Воздействие стресса на учащегося начинается с самого начала учебного пути, и преследует его в той или иной степени постоянно.

Training in a higher educational institution is a stress for the majority of students. Impact of a stress on the pupil begins from the very beginning of an educational way, and pursues it to some extent constantly.

Стресс, подобно верхушке айсберга, лишь показывает наличие глубинных психологических проблем человека, и сводит терапию стресса лишь к устранению его симптомов – все равно, что пытаться отпилить верх ледяной глыбы, которая снова всплывет наверх. В то же время вдумчивый анализ и внимательное изучение симптомов стресса могут дать много важной информации человеку, который, пытается с ним бороться, но для начала он необходимо определить какими методами, способами можно его победить, да и вообще задуматься, стоит ли паниковать, раньше времени?

У студентов подверженных стрессу возникают проблемы с получением, переработкой и применением в дальнейшем полученных знаний, что препятствует академической успеваемости. Проблемы с успеваемостью в свою очередь создают дополнительные проблемы, стресс усугубляется. Жизнь студента наполнена напряжением, волнительными ситуациями и переживаниями.

Мнение о том, что все болезни проистекают «от нервов» признается справедливым и в научном обществе, и среди обывателей. Поэтому каждый студент должен помнить о необходимости сохранения душевного равновесия, особенно во время сессии. Масса экзаменов, зачетов, курсовых работ являются обоснованной причиной для стрессовой ситуации, однако дальнейшее развитие событий: усугубление недуга или преодоления возникших проблем, зависит только от характера человека.

Каждый студент в отдельности должен выделить для себя индивидуальные методы борьбы со стрессом. Но следует обозначить некоторые общие средства в борьбе со стрессом. В учебной деятельности важно оптимально распределить, время, как на выполнение поставленных задач, так и на отдых. Если существует, какой, либо конфликт его следует разрешить, разногласия устранить. Очень важно чувство контроля ситуации, что вероятно является самым важным для преодоления стресса. Важный способ снятия психического напряжения – это активизация чувства юмора.

Под экзаменационным стрессом обычно понимают состояние человека, сдающего экзамен, на самом деле этот процесс занимает достаточно длительное время. В реальности экзаменационный стресс начинается с того момента, когда студент осознает, что в ближайшее время ему неизбежно придется сдавать тот или иной экзамен. Актуализирование этой мысли у разных студентов происходит в различные сроки до экзамена: от нескольких недель до нескольких дней, и с этого момента начинает нарастать тревожное ожидание экзамена,

которое достигает максимума уже в учебной аудитории, где происходит сдача. Поэтому максимальные изменения в организме студентов и школьников происходят не во время экзамена, а до него. Это нашло свое подтверждение в экспериментальных исследованиях. Так, изучение состояния вегетативной нервной системы по показателям электропроводности кожи и пульса у школьников и студентов во время обычной учебной деятельности, при физической нагрузке и в условиях экзаменационного стресса показало, что изменения электропроводности кожи были больше до экзаменов, чем во время их. Согласно другим данным, показатели активации симпатической системы постепенно нарастали до своего максимума, а если ожидание экзамена затягивалось, то возбуждение симпатической системы неизбежно понижалось, уступая место активации парасимпатической системы, что сопровождалось падением частоты сердечных сокращений и артериального давления.

Хотя после сдачи первого экзамена эмоциональное напряжение значительно ослабевает, оно, как правило, не опускается до фоновых значений, ибо студент осознает, что впереди ему еще предстоят другие испытания. Если же студент получает оценку ниже ожидаемой, то тревожное ожидание следующего экзамена может быть еще выше. Данные анализа функциональных изменений у студентов во время экзаменационной сессии (включающие ЭКГ1, ЭЭГ2, биохимические анализы и неврологические показатели) позволяют сделать вывод о том, что под влиянием хронического экзаменационного эмоционального стресса у большинства студентов наблюдались значительные изменения биохимических показателей, интенсивности крове-наполнения сосудов, реактивности биопотенциалов головного мозга и вегетативных показателей сердечного ритма. Эти нарушения не нормализовались в течение 2-3 суток после экзаменов.

Студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном у студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии.

Эмоциональное напряжение у студентов начинается, по крайней мере, за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни. Наличие эмоционального напряжения и в межэкзаменационные дни свидетельство того, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным, хроническим стрессом. Последствием такого стресса может являться невроз, т.е. функциональное заболевание нервной системы. Тогда страдает, в первую очередь, нервная система, ее ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе. Что же расшатывает нервную систему, приводит ее к срыву и возникновению болезни? Принято считать, что невроз возникает тогда, тогда, когда человек длительное время находится в

состоянии стресса. Невроз – это не болезнь, а разновидность "нормальных" реакций личности в необычных стрессовых условиях. В свою очередь, к стрессу приводят ссоры, неудачи и другие события жизни, которые психиатры обозначают как психические травмы. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблемы психического здоровья студентов весьма актуальна.

Можно выделить 3 группы студентов: 1-я группа – с невротическими расстройствами; 2-я группа – с риском их развития; 3-я группа – здоровые. Уровень невротических расстройств возрастает с каждым годом обучения. Студенты с невротическими расстройствами не умеют организовывать свой режим, а это усугубляет их астенизацию (т.е. снижает функциональные возможности центральной нервной системы, проявляющиеся в ухудшении работоспособности, психической утомляемости, ухудшении внимания, памяти, повышенной реактивности с раздражительной слабостью). Студенты с невротическими расстройствами недосыпают, некоторые из них не используют выходные дни для отдыха. Заболевания неврозом ведет к значительному снижению успеваемости. Среди студентов группы риска большинство употребляли алкоголь с целью облегчения общения, улучшения настроения и в трудных жизненных ситуациях.

Валеологический подход к стрессу предполагает перевод стрессовой ситуации в состояние тренировки, когда организм работает в сознательно определенных пределах негативных факторов среды. В результате организм оказывается подготовленным, натренированным к стрессовой ситуации. Т.е. напряженная работа у студентов во время семестра будет сопровождаться успешной сдачей экзаменов в сессию. Наблюдения показывают, что основная масса студентов совершенно не придерживаются этого правила.

Проблема стресса сложна и многогранна. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача самих студентов и их педагогов, социальных педагогов, психологов. Возможно, пути ее решения кроются в профессиональной мотивации студентов и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, тренинговых курсов, здоровьесберегающих технологий. Интенсивность и напряженность современной жизни провоцирует на психологическом уровне возникновение негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, способных привести к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний. Стресс может быть и полезен, и разрушителен: полезный прибавляет энергии, а разрушительный проявляется в виде головной боли, гипертонии, язвы желудка, хронической бессонницы, психических расстройств или других болезней.

Для современного студента, как и для любого человека вообще, стресс является несверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с

повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями в личной жизни человека.

Для студента вуза проблемами и трудностями могут быть следующие:

- недостаток сна;
- несданные во время и незащищенные лабораторные работы;
- не выполненные или выполненные неправильно задания;
- большое количество пропусков по какому-либо предмету;
- отсутствие на нужный момент курсовой работы или проекта по дисциплине;
- недостаточно полные знания по дисциплине;
- плохая успеваемость по определенной дисциплине;
- перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка студента, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени;
- конфликт ролей. Он может возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации (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;
- отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе;
- плохие физические условия (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум и др.).

Не стоит также сбрасывать со счетов личностные факторы. Сюда можно отнести болезнь члена семьи, изменение числа друзей, конфликты с одногруппниками и близкими людьми, переезд, значительные личные достижения, изменение финансового положения и другие факторы.

Существует множество методов борьбы со стрессом.

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

2. Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

3. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

4. Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.).

5. Общение с друзьями или другой приятной компанией.

6. Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме

также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

7. Массаж. Можно прибегнуть также к самомассажу.

8. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т.д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

Существует ряд упражнений по борьбе со стрессом:

1. релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога);

2. концентрирующие упражнения. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня; противострессовые дыхательные упражнения.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечнососудистую и иммунную системы студентов.

В другом исследовании было показано, что экзаменационный стресс, особенно в сочетании с употреблением кофеина, может приводить в последующем к стойкому повышению артериального давления у студентов. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечнососудистой системы.

Длительное и весьма значительное эмоциональное напряжение может приводить к активации симпатического или парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, а также к развитию переходных процессов, сопровождающихся нарушением вегетативного гомеостаза и повышенной лабильностью реакций сердечнососудистой системы на эмоциональный стресс. К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести:

- интенсивную умственную деятельность;
- повышенную статическую нагрузку;
- крайнее ограничение двигательной активности;
- нарушение режима сна;
- эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов.

Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма. Многочисленные исследования показывают, что во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений,

возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме и требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам. Таким образом, по данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов и школьников, причем особую актуальность проблеме придает массовый характер данного явления, ежегодно охватывающего сотни тысяч учащихся в масштабах нашей страны.

В то же время следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Поэтому речь идет об оптимизации (коррекции) уровня экзаменационного стресса, т.е. снижении его у сверхтревожных учеников с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных учащихся.

Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами — при помощи фармакологических препаратов, методами психической саморегуляции, оптимизацией режима труда и отдыха, при помощи системы биологической обратной связи и т.д. В этом случае перед школьным психологом встает проблема прогноза стрессовых реакций того или иного ученика на процедуру экзамена. Ее решение невозможно без детальной проработки как физиологических, так и психологических составляющих экзаменационного стресса с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей. Длительность учебной сессий продолжается две-три недели, что при определенных условиях достаточно для возникновения синдрома экзаменационного стресса, включающего в себя нарушения сна, повышенную тревожность, стойкое увеличение артериального давления и другие показатели. Условно-рефлекторным путем все эти негативные явления могут связываться с самим процессом обучения, вызывая в дальнейшем страх экзаменов, нежелание учиться, неверие в собственные силы. Поэтому некоторые специалисты высшей школы вообще подвергают сомнению необходимость экзаменов, предлагая заменять их или программированной формой обучения, или же аттестационной системой с определением итоговой отметки студента по результатам промежуточных результатов.

Если обратиться к экзаменационному стрессу как наиболее резко выраженной форме учебного стресса, то можно отметить, что ожидание экзамена и связанное с этим психологическое напряжение могут проявляться у студентов в виде различных форм психической

активности: в виде страха перед экзаменатором либо негативной оценкой или в виде более диффузной, мало обоснованной неопределенной тревоги за исход будущего экзамена, причем оба эти состояния сопровождаются достаточно выраженными вегетативными проявлениями. В особых случаях эти явления могут перерастать в невроз тревожного ожидания, особенно у студентов, для которых уже в преморбидном периоде были характерны черты тревожной мнительности и эмоциональной лабильности. Однако гораздо чаще у студентов наблюдаются не неврозы, а острые невротические реакции, которые имеют сходную картину, но протекают в более ограниченном временном отрезке (часы – дни – недели). Клинически на экзамене эти невротические реакции могут проявляться:

- в затруднении выполнения привычной функции или формы деятельности (речь, чтение, письмо и др.);
- в чувстве тревожного ожидания неудачи, которое приобретает большую интенсивность и сопровождается полным торможением соответствующей формы деятельности или нарушением ее.

Традиционно тревожность относят к негативным явлениям, так как она проявляется в виде беспокойства, напряженности, чувства страха перед предстоящими экзаменами, мнительности и т.д. С другой стороны, отмечается, что существует оптимальный уровень тревожности, при котором достигается наибольшая успешность деятельности.

Поводом к возникновению невроза ожидания является иногда даже незначительная неудача или заболевание, вызвавшее преходящее изменение какой-либо функции. Развивается неадекватная тревога, ожидание повторения неудачи; чем более внимательно и пристрастно больной следит за собой, тем это ожидание действительно затрудняет нарушенную функцию – таким образом, реализуются так называемые «самосбывающиеся негативные прогнозы», когда ожидание какого-либо несчастья закономерно повышает вероятность его реализации. Человек, страдающий неврозом тревожного ожидания, создает в своем сознании негативную «модель мира», для построения которой из всего многообразия сигналов окружающей среды он отбирает только те, которые отвечают его установке видеть все только «в черном цвете». В случае экзаменационного стресса студент, склонный к данному типу реагирования, мысленно перебирает в уме все негативные факторы, согласно которым его может ожидать неудача на экзамене: строгий преподаватель, пропущенные лекции, неудачный билет и пр. Сконструированный таким образом неблагоприятный прогноз будущих событий пугает невротика, вызывая у него страх перед будущим, и он даже не догадывается, что сам является автором этого «безнадежного» и «ужасного» будущего. Таким образом, «вероятность» неблагоприятного события превращается в сознании человека в реальную «возможность» его наступления.

Факторами, уменьшающими стрессогенность среды и ее отрицательное влияние на организм, являются предсказуемость внешних событий, возможность заранее подготовиться к ним, а также возможность контроля над событиями, что существенно снижает силу воздействия неблагоприятных факторов. Значительную роль в преодолении отрицательного влияния неблагоприятных состояний на деятельность человека играют волевые качества. "Проявление волевых качеств (силы воли) – это, прежде всего, переключение сознания и волевого контроля с переживания неблагоприятного состояния на регуляцию деятельности (на ее продолжение, подачу внутренней команды к началу деятельности, к сохранению качества деятельности)". Переживание состояния при этом отодвигается в сознании на второй план. Важную роль в регуляции психических состояний, в том, как человек реагирует на воздействие стрессоров окружающей среды, играют индивидуально-типические особенности нервной системы и личности. Известно, что лица с высокой силой нервной системы характеризуются большей устойчивостью, лучшей переносимостью стрессовых ситуаций по сравнению с индивидами, имеющими слабую силу нервной системы. Так найдены подтверждения того, что жизнерадостные люди более устойчивы, способны сохранять контроль и критичность в сложных ситуациях.

Влияние самооценки проявляется в том, что люди с низкой самооценкой проявляют более высокий уровень страха или тревожности в угрожающей ситуации. Они воспринимают себя чаще всего как имеющих неадекватно низкие способности для того, чтобы справиться с ситуацией, поэтому они действуют менее энергично, склонны подчиняться ситуации, пытаются избегать трудностей, так как убеждены, что не в силах с ними справиться.

Таким образом, мы видим, что стресс в большой мере является индивидуальным феноменом.

Важным направлением психологической помощи является обучение человека определенным приемам и выработка навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе и самопринятие.

В исследованиях Селье и многочисленных последующих работах показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые. Когда люди понимают, как протекают события, они могут повлиять на них, или, хотя бы частично, оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается. Применительно к учебной деятельности можно сказать, что если возможность управления ситуацией очень низка, а напряженность работы значительна, то такая работа сама по себе является стрессором.

Как писал английский писатель Уильям Годвин, «самое важное свойство для физического здоровья представляет бодрость духа. Упадок

духа сродни смерти. Но бодрость духа придает новую жизнь нашему физическому организму и ускоряет циркуляцию соков».

В других исследованиях было показано, что у лиц с высокой физической работоспособностью оказалась выше и психическая работоспособность.

Стресс – это неизбежность, о которой необходимо знать и всегда помнить. При этом стресс можно предвидеть, можно подготовиться к его приходу и постараться эффективно справиться с ним.

Литература

1 Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья // Здравоохранение Российской Федерации. 2001, №4.

2 Фёдорова Е.Е. Адаптация студентов ВУЗов к учебно-профессиональной деятельности. - Магнитогорск, 2007.

3 Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб. Питер, 2006.

4 Щербатых Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. Павлова, 2000, №6.

5 Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс. Воронеж, 2000.