

# УЧЕБНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ

## Создание напряжения

### Внутренние причины

### Внешние причины

<u>Наличие неразрешенной проблемы</u>		<i>Конфликт</i>	
Иррациональные убеждения	<i>Внутрилично- стный конфликт</i>		Воздействие чужих мыслей
Не хватает важного умения для дела			Что-то не получается в делах
Негативные эмоции, чувства			Неприятное ощущение с кем-либо
Неестественное поведение			Информационная перегрузка
Внутреннее сопротивление чему-то	Нереализованные потребности	Физические неудобства	Возможна зависимость от наркотиков

## СТРЕСС

**Проблемы**, с которыми сталкивается современный человек, различны, но на все из них организм реагирует одинаковыми биохимическими изменениями, схожими психологическими последствиями, поведенческими проявлениями и социальной дезадаптацией.

Стресс традиционно подразделяется на физиологический и психологический.

**Физиологический стресс** возникает в ситуациях, когда к организму предъявляются больше требований, чем он может выдержать. Сюда относятся:

- слишком сильный или слабый звук (в обоих случаях человеку придется напрягаться);
- слишком высокая или слишком низкая температура;
- голод;
- жажда;
- слишком высокое или слишком низкое атмосферное давление;
- постоянная нагрузка на позвоночник;
- недостаточное количество сна;
- постоянная гиподинамия у людей, проживающих в городах;
- нездоровая экология и т.п.

**Психологический стресс** можно подразделить на два самостоятельных вида: **информационный и эмоциональный**.

**Информационный стресс** преследует цивилизованного человека постоянно. Его вызывают:

- теле- и радиосообщения;
- лекции и семинарские занятия;
- разговоры по телефону с приятелями;
- чтение книг и журналов;
- бытовое каждодневное общение и т.п.

И вся эта информация требует обработки. Есть такой термин «компьютерное время». Это время, требующееся на обработку поступивших данных. Мозг решает, что с ними делать: что-то забыть, что-то запомнить до конца недели, что-то понадобится хранить в памяти всю жизнь, что-то не понято и поэтому вообще неясно, что именно с этим делать. На все эти действия требуется дополнительная энергия, много энергии, и современный человек (ученик) часто не справляется, т.к. времени на обработку поступившего материала, как правило, не хватает, а на подходе новая телепередача, фильм, книга, разговор и т.п. Скорости мозга не хватает, и в результате — информационный «завал», ведущий к созданию напряжения.

**Эмоциональный стресс** возникает в ситуациях, которые наш мозг считает как опасные, грозящие унижением, потерей личностных границ. Он сопровождается наличием негативных эмоций, таких как гнев, вина, страх, невозможностью принятия здорового решения, неадекватным поведением.

**Учебный стресс** — это разновидность обычного стресса, который включает в себя все компоненты (физиологический, информационный и эмоциональный), т.к. появляется в результате деятельности, имеющей отношение к телу, интеллекту и эмоциям учащегося:

- ребенку нравится бегать и прыгать — его ограничили в движении (физический аспект стресса);
- ребенку нравится задавать вопросы и думать самому — ему предлагают просто запомнить и что-то делать «как я сказала» (информационный аспект стресса);
- ребенку хочется, чтобы его принимали таким, каков он есть, — он находится под постоянной оценкой (эмоциональный аспект стресса).

**Учебный стресс** — это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста.

#### **Физические последствия учебного стресса:**

общее напряжение мышц, дрожь, спазмы, высокое давление, затруднение дыхания, излишняя потливость и т.п.; психосоматические заболевания (болезни горла, желудка, печени, почек и т.п.).

#### **Психологические последствия учебного стресса:**

ощущение постоянного беспокойства, раздражительность, гневливость, агрессивность, невозможность сосредоточиться, чувство недовольства всем и вся, беспомощность, перекладывание ответственности за происходящее на других, сложности в обучении, минимизация общения, потеря интереса к своему внешнему виду и т.п.

#### **Духовные последствия учебного стресса:**

остановка личностного роста, духовная деградация.

Чтобы выйти из стресса необходимо изменить отношения к произошедшим событиям.

**Саморегуляция** — это способ управления уровнем стресса, это выбор самого человека: быть стрессу или не быть, ведь снятие напряжения — это сознательный процесс.