

MPHTI 15.21.45

<https://doi.org/10.51889/2020-4.1728-7847.14>

Сатова А.К.<sup>1</sup>, Рымжанова Г.Ш.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Казахский национальный педагогический университет имени Абая  
Алматы, Казахстан

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

### Аннотация

В статье были освещены вопросы особенностей протекания эмоционального стресса у студентов. Освещены стресс-концепции, показывающие данный процесс с различных сторон, касающихся образования. Уделено внимания рассмотрению соотношения эмоционального стресса и таких сторон жизни как: экзистенциальная, потребностно-поведенческая, личностная.

**Ключевые слова:** эмоции, студенты, развитие, эмоциональный интеллект

Сатова А.К.<sup>1</sup>, Рымжанова Г.Ш.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Абай атындағы Қазақ ұлтық педагогикалық университеті  
Алматы, Қазақстан

## ОҚУ ПРОЦЕСТЕГІ СТУДЕНТТЕРДІҢ ЭМОЦИОНАЛДЫҚ СТРЕСІНІҢ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

### Түйіндеме

Мақалада студенттердегі эмоционалды стресстің пайда болу ерекшеліктері көрсетілген. Бұл процесті білім берумен байланысты әртүрлі аспектілерден көрсететін стресс тұжырымдамалары. Эмоционалды стресс пен өмірдің экзистенциалды, мінез-құлық, жеке сияқты жақтары арасындағы байланысты қарастыруға назар аударылады.

**Түйін сөздер:** эмоциялар, студенттер, даму, эмоционалды интеллект

Satova A.K.<sup>1</sup>, Rymzhanova G.S.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Kazakh national pedagogical University named after Abai  
Almaty, Kazakhstan

## FEATURES OF EMOTIONAL STRESS AT STUDENTS IN THE EDUCATIONAL PROCESS

### Abstract

The article highlighted the features of the questions of emotional stress in students. Highlighted stress concepts showing this process from various aspects related to education. Attention is paid to the consideration of the relationship between emotional stress and such aspects of life as: existential, behavioral, personal.

**Keywords:** emotions, students, development, emotional intelligence

В начале XXI века в психологии актуализируется проблема личностных особенностей студенческих групп. Начинаются исследования различных аспектов личности студентов: профессиональной идентификации, когнитивных особенностей, особенностей развития личности в процессе получения высшего образования, потребности, как фактор успеха в обучении студента и т.п. Подобные тенденции направили психологическую науку на исследование личности студента, его особенностей развития и его профессионального становления (1).

Данное направление не обошло стороной и психологическую науку Республики Казахстан. В психолого-педагогических исследованиях появились первые статьи описывающие особенности личности студента, как предмет изучения психологии высшей школы. Были разработаны новые подходы к исследованию в отечественной психологии. Примером могут служить работы

Намазбаевой Ж.И., акцентирующие внимание на комплексном подходе к исследованию личностных качеств студентов. Созданная Намазбаевой Ж.И. концепция в последующем найдет практическое применение в образовательной сфере. Свое распространение получила и концепция Д.М. Джусубалиева. В его работах было описана особенности развития информационной культурной среды студенчества при удаленном (дистанционном) образовании. Так же стоит выделить Джакупова С.М., базирующего свои исследования на сравнение национальных особенностей личности у студентов и особенности формирования их гносеологической деятельности (2; 3; 4).

Подобные тенденции в отечественной науке показали нам, насколько важно исследование личности студентов. Одним из главных факторов студенческого здоровья и эффективности образовательного процесса является – эмоциональная стрессоустойчивость участников образовательного процесса, в частности именно студентов.

Первый вопрос рассмотрения эмоционального стресса — это его отличия от физического. Данные типы стрессовой реакции зачастую сопряжены друг с другом, но имеют различия в механизмах влияния на личность. Физический стресс является биофизиологическим компонентом выживания. Активация данной стресс реакции обеспечивает концентрацию жизненных сил для последующего выживания. Эмоциональный стресс является преимущественно когнитивным компонентом, выражающим отношение личности к стрессору. Наиболее примечательным примером выражения эмоционального стресса при опасности является чувство тревоги, а физического стресса повышения ритма сердца (5).

Стресс является очень многогранным явлением. Стресс может проявляться и как детерминанта эмоционального аспекта поведения, и как непосредственно когнитивный аспект поведения личности. Если смотреть с точки зрения влияния стресса на организм, то можно выделить как положительные, так и негативные стороны. Повышая витальные силы и возможности адаптации человека, он обеспечивает успешность социального взаимодействия и физического комфорта. Но порой стресс может стать и дезорганизующим элементом для центральной нервной системы, перегружая основные нервные процессы и создавая состояние постоянного напряжения у личности. Стресс присутствует в жизни каждого человека, так как наличие стрессовых проявлений во всех гранях человеческой жизни (6).

Стресс является биохимическим явлением, который находит свое проявление и в психологических аспектах проявления. Так Р.С. Немов определяет стресс, как особое психоэмоциональное состояние, аффект. Данная точка зрения сопряжена с идеей того, что, находясь в стрессовом состоянии, личность испытывает яркие эмоции, переходящие в аффекты. Р.С. Немов считал, что все это отрицательно влияет на организм и может выступать как аутоагрессивные проявления (7).

Восприятие эмоционального стресса, как исключительно негативного внимание не может считаться достоверным. При изучении материала, ставшего фактически классическим и относительно нового, можно выяснить, что восприятие стресса как положительного явления началось достаточно давно в работах Г.Селье и по сей день стресс воспринимается как преимущественно положительное явление, эволюционно придуманный механизм выживания индивида (8; 9).

Классическая концепция Г.Селье раскрывает особенности протекания стрессовой реакции и разновидностей оного в зависимости от его прямого влияния. Классификация представлена 2 основными понятиями: дистресс и эустресс. Концептуальное различие состоит в том, что дистрессом называют негативный стресс, разрушительный. В то время как эустресс характеризовался как стимулирующий стресс. Их отличие было выделено в процессе экспериментов на лабораторных мышцах (10).

Клинические особенности влияния негативного эмоционального стресса отличаются своей сложностью выделения начала генеза. Диагностика того, когда обычная эмоциональная реакция может привести к усугублению состояния психического здоровья весьма и весьма затруднительна. На это влияет ряд личностных факторов, которые необходимо учитывать в процессе диагностики. Так же следует подчеркнуть, что начала патологического стресса весьма размыто с точки зрения диагностики и сложно его вовремя выявить (11).

Тема особенно актуальна для студентов. Их постоянная учебная и профессиональная занятость, создает не самые благоприятные условия для диагностики эмоционального стресса.

Рассматривая особенности поведения и реакции на эмоциональный стресс, необходимо выделить и способы реакции на стресс индивида. В процессе реакции на стресс, можно выделить первичную и вторичную оценку ситуации. Когда личность начинает испытывать эмоциональный стресс, первым

делом идет оценка степени угрозы здоровью и жизни. Личность рассматривает насколько данный стрессор может ей навредить, как стрессор может повлиять на нее исходя из своего предыдущего опыта. После успешного рассмотрения опасности стрессора производится и вторичная оценка. В процессе повторной оценки главной проблемой является пути разрешения этой ситуации. Пути разрешения так же выбираются из прошлого опыта индивида или синтезируются новые. В процессе первичной и вторичной оценки личность может испытывает широкий спектр эмоций: от сильного потрясения до фактического отсутствия эмоциональной реакции. Данный процесс обособлен индивидуальными особенностями личности. Р.С. Лазарус предложил следующую типологию копинг-механизмов.

Стратегии — текущие ответы личности на воспринимаемый стрессор или способ его преодоления

Ресурсы — относительные устойчивые характеристики личности, целью которых является обеспечение условий для адекватной и успешной работы копинг-стратегии.

Координированная работа копинг-стратегии и копинг-ресурсов позволяет сформировать копинг-поведение, необходимое для преодоления тяжелой эмоциональной ситуации (12).

Время наиболее выраженного эмоционального стресса у студентов приходится на сессионный период. Переживания студентов вполне обоснованы и им требуется определенное время для формирования копинг-поведения. В данный период могут обостряться межличностные конфликты между самими студентами, так и студентов с преподавателями. Это способно негативно влиять на процесс обучения и подготовки к экзаменам. Стоит упомянуть, что под удар так же становится и личностная и профессиональная мотивация студентов (13; 14; 15).

При длительном влиянии эмоциональных стрессоров в процессе обучения часть студентов и вовсе прекращают видеть смысл в потребности образования на определенных этапах процесса, что является одним из самых сильнейших стрессоров (экзистенциальных) по мнению В. Франкла (16).

Учитывая вышеприведенные данные, может сложиться мнение, что эмоциональный стресс в образовательном процессе — это сугубо негативное явление. Но стоит помнить, что реакция эмоционального стресса позволяет собрать необходимые психические ресурсы, необходимые для образовательной деятельности студента и развития его личности (17). Эмоциональный стресс в свою очередь затрагивает и систему ценностей индивида, что создает ему более весомые и значимые по отношению ко всей иерархии мотивы. В свою очередь данные проблемы, связанные с мотивами, придают смысл студенческой деятельности, как способствующей разрешению данных эпистемологических проблем. Все это закрепляет в личности студента образ «полезного» и «приносящего удовольствие» образовательного процесса. Эти вещи напрямую связаны с особенностями эмоционального развития личности, ее способности осознавать свои потребности и адекватно разрешать существующие проблемы, получая в конечном итоге от данного акта удовольствие. Данная система наилучшим образом подкрепляет образовательную мотивацию студентов и развивает их эмоционально-волевые качества, как личности и специалиста в дальнейшем (15; 18).

Отдельное обсуждение хотелось бы уделить так называемых алекситимическим типам личности.

Лица алекситимического типа обладают врожденной или приобретенной особенностью в затруднении описания собственных чувств и эмоций. Так же у них возникают проблемы с их распознаванием. В процессе клинических исследований было выделено, что лица страдающие алекситимией более склонны к проявлению у них соматизации. Причиной этому могут служить проблемы с социальной адаптацией и внутриличностные конфликты (19).

#### **Вывод:**

Эмоциональный стресс является неотъемлемой частью образовательного процесса. Его основная роль заключается в мобилизации всех необходимых ресурсов организма, для разрешения существующих и актуальных проблем как в образовании, так и в личной жизни. Актуальность исследования особенностей функционирования и развития психоэмоциональной сферы студентов весьма высока и на текущий момент существуют много авторов, занимающиеся исследованиями данной темы. Студенты являются определенной группой риска ввиду особенностей образовательной и когнитивной деятельности. Существуют различные концепции воззрения на эмоциональный стресс, но их объединяет общая черта, что эмоциональный стресс не исключительно деструктивное явление, но и стимулирующее. Психологический стресс является источником построения мотивов, лежащих в основе экзистенциального аспекта образования. Эмоциональный стресс — это необходимый

компонент развития личности и при должно умении управлять своими эмоциями, личность способна направить свои ресурсы в нужное ей русло.

*Список использованных источников:*

11. К.Менг. «Коммуникативно-речевая деятельность старших дошкольников в ситуативной обусловленности (компоненты и градации)» *Психоллингвистика. – сборник статей. Составитель Шаннарвич А.М. Москва.: Progress. – 1984.*
2. Belyanin V.P. *Психоллингвистика. Москва «Flinta»-2005.*
3. Namazbaeva Zh.I. *Жалпы психология. -Алматы: Print- S, 2006.*
4. Құнанбаева S.S. *Шеттildik bilim беру методологиясы- Алматы. – 2010ж.*
5. Қалиев Zh., Mal'cev V.S., Ochakovskaya Z.N.. *English – Азылshyn tili. «Мектеп» баспасы, 1981.*
6. «Teaching English Language and Managing Teachers Associations: Sharing Ideas, Sharing Experiences» *Materialy VII mezhdunarodnoj nauchno-prakticheskoy konferencii. - Taraz. 2007.*
7. Sabyrov T. *Оқушылардың оқу белсеңдилігін арттыру жолдары. А., Мектеп, 1978.*