

# СТРЕСС УЧЕНИКА. ХОРОШО ЭТО ИЛИ ПЛОХО?

**Залесский Михаил Львович,**

кандидат педагогических наук, доцент, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

**Григорян Мара Эдиковна,**

преподаватель, Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского

- стресс • дистресс • эустресс • стрессор • адаптация • сопротивляемость (резистентность)
- стрессовая ситуация • отношение к стрессовой ситуации

В СТАТЬЕ РАССМАТРИВАЕТСЯ СУТЬ ТЕОРИИ ФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА ГАНСА СЕЛЬЕ, АНАЛИЗИРУЕТСЯ ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА РАБОТОСПОСОБНОСТЬ (ОБУЧАЕМОСТЬ) ШКОЛЬНИКА. ОБОСНОВЫВАЕТСЯ ВАЖНОСТЬ УЧЁТА УРОВНЯ СТРЕССА УЧАЩЕГОСЯ ПРИ ПЛАНИРОВАНИИ И ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА. НА ОСНОВАНИИ РЕЗУЛЬТАТОВ АНАЛИЗА ПОКАЗЫВАЕТСЯ ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ УПРАВЛЯЕМОГО СТРЕССА В КАЧЕСТВЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТРУМЕНТА. ПРОДЕМОНСТРИРОВАНЫ ПРИМЕРЫ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ УЧАЩЕГОСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ СТРЕССА, РАССМОТРЕНА ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЭТИХ ИЗМЕНЕНИЙ.

Слово «стресс» сейчас употребляется по любому поводу и считается однозначным и безоговорочным злом. Чтобы не показаться голословными, осмелимся начать с длинной, но весьма характерной цитаты: «Авторитарная (традиционная по настоящее время) педагогика не только искусственно сдерживает, искажает и подавляет естественное психическое (личностное) развитие ребёнка, но и разрушает его физическое здоровье...» и чуть ниже «к концу первого класса нарушения в психике наблюдаются у 60–70% детей. Отмечается высокая зависимость роста отклонений в состоянии здоровья... от объёма и интенсивности учебной нагрузки, переутомления» [1, с. 16]. А впереди – ещё как минимум 8–10 лет систематических (хронических) дидактогенных *стрессов* (негативных психических состояний, вызванных педагогическим процессом) и «контрольные выстрелы» в здоровье детей – ГИА и ЕГЭ» [6, с. 72]. При всём уважении к авторам статьи, попробуем всё-таки задаться вопросом: стресс ученика – это хорошо или плохо?

Для начала – ещё одна иллюстрация. Мы попробовали сравнить уровень тревожности (как один из показателей уровня стресса) выпускников трёх нижегородских школ. Чтобы можно было говорить о среднем уровне, тестирование было проведено в трёх выпускных классах разных школ – в физико-математическом лицее, школе с углублённым изучением английского языка и обычной средней школе (школы № 36, №

126 и № 130 Нижнего Новгорода). Выбор школ обусловлен тем, что находятся они в одном квартале, соответственно, школьники участка делятся «по интересам и способностям». Опрос проводился в апреле-мае 2015 года. Опрошено было 72 человека. Чтобы результаты измерения были более наглядны, соотнесём их с уровнем тревожности, измеренным в сентябре 2015 года у первокурсников вуза – Нижегородского государственного университета (ННГУ) (табл. 1, сравнивались уровни ситуативной тревожности. Тестирование проводилось по методике Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина). Заметим, что первокурсники заведомо находятся в стрессовой ситуации, т.к. только что покинули привычную школу и сейчас вынуждены адаптироваться к совершенно новому для них социуму [4].

Таблица 1

## Структуры тревожности обучающихся

Уровень тревожности	Шк. 36	Шк. 126	Шк. 130	ННГУ
<b>Высокий</b>	54%	56%	48%	52%
<b>Средний</b>	38%	36%	32%	34%
<b>Низкий</b>	8%	8%	20%	14%

Понятно, что говорить о репрезентативности выборки не приходится и делать масштабные выводы некорректно, скажем лишь, что возможна ситуация, когда уровень тревожности (уровень стресса) школьника, находящегося в привычной для него обстановке, окажется выше уровня тревожности первокурсника, только что пришед-

шего в вуз. Согласимся с авторами, процитированными выше [6, с. 72], – педагогический процесс способен повысить уровень стресса.

Чтобы найти ответ на вопрос, вынесенный в заголовок статьи, попробуем сначала ответить на два более простых вопроса:

- полезен или вреден стресс учащегося?
- возможно ли (нужно ли) регулировать уровень стресса учащегося?

Для этого разберёмся в теории, проиллюстрировав каждый из теоретических тезисов примером из достаточно разностороннего профессионального опыта автора (учитель физики, учитель ОБЖ, руководитель школьной секции туризма, преподаватель вуза, заместитель руководителя 1–2 курса вуза). Стоит добавить, что цитаты, приводимые в примерах и их анализе, длинные, посему, как говорится, мнение автора может не совпадать с мнением цитируемого.

Оговоримся, что экспериментальной группой в нашем исследовании выступают школьники 7–11 классов.

Итак, стресс – понятие достаточно новое, возникшее в конце тридцатых годов прошлого века. К сожалению, «...термин «стресс» часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. ...Стресс – это не просто нервное напряжение. Этот факт нужно особенно подчеркнуть» [7, с. 1]. Это замечание основоположника теории физиологического стресса Ганса Селье становится со временем всё более актуальным. Неспециалисты отождествляют стресс с негативной нервной перегрузкой. Селье определял *стресс* как «неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования» [7]. Для нас здесь важно слово «неспецифический».

Специфическая реакция организма на внешнее воздействие очевидна: когда человеку холодно, он дрожит, когда жарко – потеет. Селье же утверждает, что при любом достаточно сильном внешнем воздействии организм мобилизует внутренние резервы, которые позволяют справиться с внешним воздействием. «Другими слова-

ми, кроме специфического эффекта, все воздействующие на нас агенты вызывают также и неспецифическую потребность осуществить приспособительные функции и тем самым восстановить нормальное состояние» [7, с. 2].

При этом причина стресса (*стрессор*) совершенно необязательно должна быть неприятной – положительные эмоции достаточной интенсивности также приводят к стрессу – «с точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации» [7, с. 3]. Более того, стресс (по виду стрессоров) может быть нервно-психическим, температурным (тепловым или холодным), световым, голодовым, облучения, недостатка кислорода, экзамена и т.д.

При достаточно сильном воздействии любого раздражителя организм задействует свои резервы, человек становится сильнее, умнее, здоровее. Причём, повторюсь, при воздействии любого стрессора этот механизм работает одинаково. Изначально Селье даже не использовал термин «стресс», называя явление *общим адапционным синдромом*. Иллюстрацию? Пожалуйста!

### Пример 1.

Школьная секция туризма. Поход. Поскольку уходим в субботу после уроков, до леса добираться уже в темноте. Поезд уходит, темнота, лес, холод, снег [2]. Повод для стресса? Конечно! И вот здесь начинается интересное – дети не мёрзнут, они не просят есть, они не хотят спать (и всё это при достаточно высокой холодной и физической нагрузке). Ребёнок может сутки бегать по снегу в расстёгнутой куртке, засунув шарф и шапку в рюкзак. Почему ему не холодно? Стресс повысил сопротивляемость организма. Интересно, что у более опытных участников секции этот эффект менее заметен. Вечером в воскресенье возвращаемся в город, в электричке дети начинают засыпать и копать по карманам в поисках завалявшейся конфеты, выходим из электрички, и... дети лезут в рюкзаки за шарфами и шапками. Привычная обстановка – стресс прошёл. Холодно!

**Пример 2.**

Любой школьник привык к алгоритму рассказ – показ – тренировка – проверка [5]. Это привычно и достаточно часто – скучно. Попробуйте перед лабораторной работой не дать ему порядок действий, а лишь описать результат (например: «Рассчитать, потом измерить ток на указанном в довольно сложной схеме резисторе, объяснить несоответствие теоретических результатов и результатов, полученных на практике»). Вместо обычного комплекта лабораторного оборудования на каждом столе поставьте на преподавательский стол ящик с оборудованием («Выбирайте, исходя из поставленной задачи!»), разрешите учащимся ходить по классу, советовать, разрешите задавать вопросы учителю, главное – уйдите от доски, сядьте где-нибудь сзади.

У учащегося полностью рушится привычная структура урока. Стресс? Конечно! Он начинает думать, он делает выводы, он вспоминает и запоминает.

Ещё один вариант – не навязывать ученику знание, а предложить поискать ответ на вопрос в его жизненном опыте (например: «Вспомни, картофелина плавает или тонет? Не помнишь? Проверь дома»). Эффект тот же самый – лучше думает, лучше запоминает.

**Пример 3.**

ОБЖ – предмет, к которому очень немногие в школе относятся серьёзно. Попробуем провести соревнования по ОБЖ [3]. Проведём их в феврале, на улице. Всё время соревнований (4 часа) весь класс находится на улице. Одна из задач класса (команды) приготовить на костре и съесть простейший обед. Трасса соревнований – это несколько контрольных пунктов (КП). Место нахождения КП и порядок их прохождения команда определяет по карте. Маршрут у каждой команды свой.

На каждом КП команда получает описание ситуации, причём ситуация заранее не оговорена, её выбор зависит только от судьбы на этапе. Команда должна правильно **действовать** в предложенной ситуации. Никаких слов – только действия. Никаких

оценок – пока не сделаешь правильно, этап не пройдёшь, а время идёт, а первенство командное, то есть класс зависит от успехов каждого учащегося.

Судят и организуют соревнования старшеклассники. По положению о соревнованиях «преподаватель не имеет права вмешиваться в ход соревнований, если нет реальной опасности жизни и здоровью участников» [3, с. 34]. Стресс? Конечно! В результате – бегают, работают, запоминают, не устают и... не мёрзнут.

**Пример 4.**

Как видится учителю выполнение учеником домашнего задания? Ученик приходит из школы, садится за стол, достаёт учебники и занимается, занимается, занимается. Как это зачастую происходит на самом деле? Максимально быстро выполняются письменные задания, а устные просматриваются «на ходу» – за ужином, перед телевизором, а то и в перемену перед уроком. Скажете – халтура? Невозможно в таких условиях что-то запомнить! Уверю вас, коллега, возможно. Стресс!

Что в итоге? Мы имеем «универсальную кнопку», нажав на которую, мы получаем идеального учащегося. Припугнули, немного «оскорбили», и ученик обучаем, талантлив, работоспособен, не устаёт, не забывает? Нет! Всё не так просто.

Селье выделяет три основные стадии развития стресса:

- первая – стадия тревоги;
- вторая – стадия сопротивления (резистентности);
- третья – стадия истощения.

При появлении раздражителя организм испытывает тревогу, сопротивляемость организма падает (рис. 1). Если стрессор сильный и адаптационных ресурсов организма недостаточно, стресс может перейти в дистресс – негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться (точка «Д» на графике). Это резкое снижение резистентности, потеря работоспособности, проблемы со здоровьем. Если стрессор недостаточно сильный (ниже адаптационного порога), после стадии тревоги организм

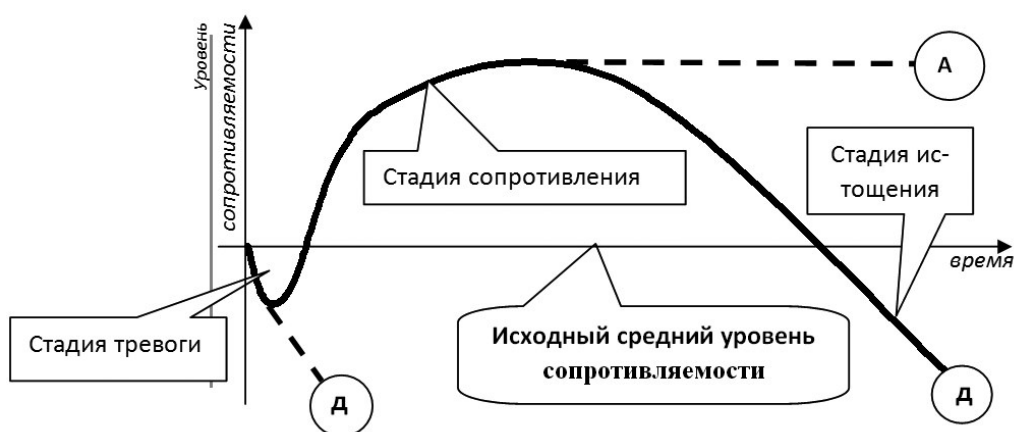


Рис. 1. Стадии стресса

возвращается в исходное состояние. Мобилизации не происходит. Если стрессор достаточно силен и адаптационных ресурсов в организме достаточно, включается мобилизующая функция, наступает стадия резистентности. Состояние называется *эустресс* – позитивный стресс, стресс, мобилизующий организм. На этом этапе признаки тревоги практически отсутствуют, уровень сопротивляемости организма повышается.

Заметим, что, если стрессор связан с учебным процессом, можно говорить не об абстрактной сопротивляемости, но об обучаемости, работоспособности, сообразительности, способности запоминать, работать с информацией. Если ресурсов в организме достаточно, может наступить *адаптация* (точка «А» на графике). Однако резервы организма не безграничны – сильное, длительное воздействие агрессивного фактора приводит к стадии истощения. Возвращаются симптомы стадии тревоги, но уже не кратковременные, а приводящие к патологическим изменениям в организме. Человек опять попадает в стадию *дистресса*.

Как сказанное выше отразится на наших примерах? Разберёмся.

### Пример 1.

Здесь всё сказанное проявляется максимально наглядно: с появлением у участников секции опыта они начинают вести себя адекватнее – эмоциональный стресс снижается, так как ситуация становится привычной, к холодовому – они адаптируются.

Однако повторимся, ресурсы организма не безграничны – на поход с одной ночёвкой ресурсов хватает, к более длительным надо серьёзно готовиться и даже отбирать участников, ибо приходится учитывать индивидуальные особенности организма – может получиться так, что то, что для одного ниже адаптационного порога, для другого уже дистресс.

### Пример 2.

Метод теряет свою эффективность, если пользоваться им часто. Как только ситуация становится привычной, уровень стресса (и мобилизации, вызванной им) снижается. Однако, если пользоваться методом грамотно, можно говорить об адаптации учащегося к подобным условиям и формировании у него соответствующих компетенций.

### Пример 3.

Соревнования проходят раз в год, то есть привыкнуть к ним школьник не успевает. Однако к старшим классам (соревнуются они с первого класса) уже вполне заметна адаптация. Особенно заметна она у судей (старшеклассников) – они уже не суетятся, готовятся, адекватно одеваются и т.д.

### Пример 4.

Учитель видит ученика через призму своего предмета: знает предмет – хороший уче-

ник, не знает – плохой. Однако бывают и исключения – неожиданно хороший ученик начинает делать непростительные ошибки, не отвечает на простые вопросы, не слышит наших замечаний. Коллега, ваш предмет у ученика не единственный, возможно, он просто перегружен. Истощение. Третья стадия стресса. То же происходит с подготовкой к ЕГЭ. Готовить к экзамену начинают с начала одиннадцатого класса, постоянно подчёркивая важность результата. В итоге, наиболее амбициозные ученики находятся в состоянии стресса весь год (что и показывает табл. 1). Здесь истощение может быть настолько сильным, что говорить приходится не только о потере трудоспособности, но и об угрозе здоровью.

Вспомните, как развивается работоспособность учащегося во время романа. Сначала он весь занят своими эмоциями – он «не здесь», как ученик он отсутствует. Конечно! Стадия тревоги. Дальше работоспособность растёт. *Эустресс*. Наш подопечный может и не справиться с эмоциями, тогда на какое-то время мы его, как ученика, потеряем. Давайте хоть порадуемся за него!

Так полезен или вреден стресс учащегося? Нужно ли спасать ученика от стресса? Опять процитируем классика. По словам Ганса Селье: «Полная свобода от стресса означает смерть. Стресс связан с приятными и неприятными переживаниями. Уровень физиологического стресса наиболее низок в минуты равнодушия, но никогда не равен нулю (это означало бы смерть)» [7, с. 4]. Стресс неизбежен, он может быть полезен, может быть вреден. Вольно цитируя Парацельса – «...лекарство и ...яд различаются только дозировкой».

Значит, стресс надо дозировать. Но как?

Выше мы говорили, что на человека всегда действует целый комплекс стрессоров, и течение стрессовой реакции зависит лишь от интенсивности их воздействия. С точки зрения управления стрессом, полезно попробовать разделить любое внешнее воздействие на две составляющие – объективную и субъективную [8, с. 48]. Или, другими словами, на ситуацию, вызывающую стресс, и отношение человека к этой ситуации. Достаточно устранить любую из составляющих, чтобы причина стресса пере-

стала действовать. Если мы говорим о спасении человека, надо пытаться устранить ситуацию, если говорим о воспитании, работать надо с отношением к ситуации. Перейдём к практике.

### Пример 1.

Лес, зима, темнота. Секция доходит до места ночёвки. Что должен делать руководитель секции? Разводить костер? Ставить палатки? Готовить ужин? Всё это попытка устранить стрессовую ситуацию. Эффективнее работать над отношением к ситуации. «Лес? Замечательно! Значит, с дровами проблем не будет. Снег? Великолепно! Значит, за водой ходить не надо». Скорее всего, дальше школьники сами разожгут, приготовят, поставят палатки, поедят и будут счастливы. Помощь может понадобиться лишь адресная – подсказать, поручить и т.д. Неудачный вариант здесь – дежурный возится с костром слишком долго, костёр упорно не разгорается. Поверьте, он видит голодных одноклассников, он слышит незадаанный вопрос «когда же?». Не надо увеличивать уровень стресса, не надо кричать ему через всю поляну: «Петя, где костер? Ты что ждёшь, пока все вымрут с голоду?», даже в шутку – не надо. Также не надо заменять его, как не справившегося. Надо помочь, надо научить, объяснить ему, что костёр – это просто. Он же в стрессе – он запомнит!

### Пример 2.

Метод вообще перестаёт работать, если неправильно сформировать отношение к ситуации. С самого начала мы оговорили право ученика задавать во время работы вопросы учителю. Именно в этом и хитрость – каждый ученик прибегает со своим вопросом, значит, и общаемся мы с каждым индивидуально, значит, и комментируем каждого индивидуально. Здесь недопустим вопрос «как выполнить задание?», на него просто нельзя давать прямого ответа, ибо это попытка устранить стрессовую ситуацию. В ответ возможны подсказки, советы и почти всегда комментарии, формирующие отношение к ситуации. Заметим, что комментарии могут быть и позитивными, и негативными: «...Это просто, мы же решали по-



«...ресурсы организма не безграничны: необходимо учитывать индивидуальные особенности организма – может получиться так, что то, что для одного ниже адаптационного порога, для другого уже дистресс...»

Однако, если стресс использовать правильно, ученик быстрее и эффективнее думает, «...делает выводы, вспоминает и запоминает, бегаёт, работает, не устаёт и... не мёрзнет».

добную задачу. Ты справишься...», «...Ты называешь эту задачу сложной? Мне как-то даже стыдно за тебя...». Хотя с негативными комментариями надо быть осторожными – чрезмерный негатив убивает инициативу учащегося.

### Пример 3.

Для данного метода характерны те же моменты, что и для первых двух. Не надо без необходимости повышать уровень стресса («из-за тебя всю команду снимут с соревнований!»), не надо запугивать («если бы ты такое сделал в реальной ситуации, пострадавший давно бы умер!»), как и в примере 1. Соревнованиями командуют старшеклассники? Замечательно, преподаватель может комментировать и подсказывать, как в примере 2. Можно сказать, что старшеклассники, как организаторы соревнований, создают стрессовую ситуацию, а преподаватель контролирует отношение к ней.

### Пример 4.

Мы уже вспоминали проблемы, связанные с ЕГЭ. Студент готовится к экзамену год (в



идеале) и всё это время должен находиться «в тонусе». Преподаватель не может устранить экзамен, как причину стресса, но может контролировать отношение к нему. Задача это важная и достаточно деликатная – вспомните: «лекарство и яд различаются только дозировкой». Чтобы правильно понять сегодняшнюю дозировку, надо хорошо чувствовать состояние конкретного учащегося, и исходя из его состояния, подбирать подходящие комментарии. Например: «при такой подготовке ты не сдашь ЕГЭ и пойдёшь работать дворником» или «тебе придётся поработать, чтобы сдать ЕГЭ хорошо. Это вполне реально, только за каждую неделю ты должен повторять по теме из кур-

са, решать по 50 задач, прочитывать 20 страниц и т.д.». Почувствуйте разницу!

Давайте посмотрим на сказанное выше немного с другой точки зрения. Что мы делаем, в общих чертах понятно. Зачем мы это делаем? Попробуем ответить на этот вопрос, не используя слов, которые мы выделяли курсивом. Общаясь с учеником в сложной для него ситуации, мы помогаем ему научиться вести себя в этой ситуации правильно (иногда – напрямую подсказывая, иногда – помогая ему найти линию поведения самостоятельно). Это гораздо полезнее для учащегося, чем решить за него одну конкретную задачу. Помните притчу: «Если я дам тебе рыбу, ты будешь сыт один день, если я дам тебе удочку, ты будешь сыт всю жизнь?»

Итак, стресс учащегося можно и нужно контролировать. Контролировать его надо, исходя из решаемой задачи и с учётом особенностей конкретного учащегося.

Подытожим. Стресс – это защитная реакция организма на любое достаточно сильное внешнее воздействие. Стресс – совершенно не обязательно – нервное напряжение. Уровень резистивности может повысить любое изменение внешних условий. Стресс может быть как негативным, так и позитивным. Главное, что при воздействии любого стрессора запускается один и тот же механизм, то есть закономерности развития любого вида стресса одинаковы. Необходимо учитывать и то, что любой стресс нагружает организм. Как любая нагрузка, в малых дозах стресс бесполезен, в разумных – полезен, в больших – вреден. Важно, что человек всегда находится под воздействием целого комплекса стрессоров. Даже если воздействие каждого стрессора невелико, в сумме они могут привести к состоянию дистресса – резкому снижению работоспособности и сопротивляемости. Поэтому

уровень стресса учащегося можно и нужно контролировать, причём, по возможности, изменять лучше не ситуацию, вызвавшую стресс, а отношение учащегося к этой ситуации. При правильном использовании стресс учащегося может быть весьма действенным педагогическим инструментом. □

## Литература

1. *Базарный В.Ф.* Школьный стресс и демографическая катастрофа России. – М., 2004. 79 с.
2. *Залесский М.Л.* Некоторые аспекты работы школьной секции туризма // Педагогическое обозрение. – 1999. – № 3. – С. 17–24.
3. *Залесский М.Л.* Соревнования по ОБЖ: побеждают все! // ОБЖ. – 2001. – № 2.
4. *Залесский М.Л., Винник В.К., Нацвалова М.Ю.* Использование возможностей социальных сетей в решении психологических проблем адаптации первокурсников в вузе // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2016. – Т. 156. – № 22(4). – С. 121–128.
5. *Залесский М.Л., Скобло М.Р.* К вопросу о преподавании физики студентам гуманитарных специальностей: теория и практика // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. – Т. 132. – № 4. – С. 147–153.
6. *Морнов К.А., Морнова Ю.В.* Здоровье-развивающая педагогика: дидактические стрессы // Проблемы социально-экономического развития Сибири. – 2014. – № 2 (16). – С. 72–74.
7. *Селье Г.* Стресс жизни. – [Электронный ресурс] URL: [http://www.6lib.ru/books/stress\\_jizni-23887.html](http://www.6lib.ru/books/stress_jizni-23887.html)
8. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2007. – 256 с.