

443100, . . . , 244  
E-mail: Klyachkina62@rambler.ru

*Рассматривается значение стресса в современной жизни: он влияет на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими. Особенно это касается студенческой среды. Появилось достаточно много научной литературы, посвященной изучению этого вопроса, но многие аспекты проблемы остаются еще не до конца изученными. Современный этап развития теории и практики психологии характеризуется усилением внимания к углубленному изучению влияния стрессов на развитие личности, что имеет важное научное значение. Существует необходимость изучения не только самого механизма стресса и его влияния на человека, но и проблемы стрессоустойчивости личности и эффективного поведения в ситуации стресса.*

*В результате исследования получены дополнительные данные: студенты с низкой и пороговой степенью сопротивляемости стрессу и студенты с высокой степенью сопротивляемости стрессу отличаются между собой по тревожности и копинг-поведению. Делается предположение о том, что состояние студентов первого года обучения обусловлено процессом адаптации в новом учебном заведении, привыканием к новым методам преподавания, а студентов последнего года обучения – ожиданием предстоящего окончания обучения, смены социального окружения.*

: стресс, студенты, образование, копинг-поведение, личность, человек.

[11].

Р.М.

---

Клячкина Наталья Львовна,  
».



[6].

[7].

ó

[8].

( , ),

[1].

1989 .

:

1990 .

[13].



( ) ».

« » [3].

ó

[12].

ó ; ó

« » « - »

[14].

[1].

1952 . .

[8].

[12].

« »,



( )

:

,  
;

,

,  
,

);

«

»,

(

(

ó «

»),

;

,

[12].

,

,

:

,

,

,

,

.

-

.

:

,

,

« ».

,

,

,

.

,

[4].

,

.

4-

,

-

-

-

,

.

ó

,

ó

(

)

«

»

«

»,

»

«

»

ó

,

,

.

-

-

-

,

,

-

-

,

.

,

-

-

(

)

),

(

-

1. ( ) : / . . . , 2007. ó 28 .
2. Лазарус Р. . ó . : , 1966. ó 466 .
3. Лазарус Р. , . ó . : , 1984. ó 218 .
4. Лазарус Р. , 1987. ó 67 .
5. Лютова-Робертс Е.К. : . ó . : , 2007. ó 307 .
6. Марищук В.Л. . ó . : , 2001. ó 260 .
7. . ó . : - . . . , 2009. ó 40 .
8. Перре М. , . ó . : , 2012. ó 233 .
9. Пирлинг Л. . ó . : , 2008. ó 42 .
10. Романова Е.С. . ó : , 2010. ó 144 .
11. Селье Г. . ó . : , 1962. ó 54 .
12. Селье Г. . ó . : , 1956. ó 216 .
13. Щербатых Ю.В. . ó . : , 2008. ó 256 .

12.06.2014;  
12.06.2014

UDC 37

## STRESS FACTORS AND TECHNIQUES OF OVERCOMING

*N.L. Klyachkina*

Samara State Technical University  
244, Molodogvardeiskaya str., Samara, 443100  
E-mail: Klyachkina62@rambler.ru

*The article discusses the importance of the values of stress in modern life. They affect human behavior, education, work, health, relationships with others. This particularly applies to the student's environment. It appears a lot of scientific literature is devoted to the study of this question, but many aspects of the issues are still not fully understood. The modern stage of*

development of the theory and practice of psychology is characterized by a greater attention to the in-depth study of the influence of stress on the development of personality that has important scientific value.

Stresses in modern life are important. They affect human behavior, work, health, relationships with others. This makes it necessary to study not only the mechanism of stress and its effects on humans, but also the study of the problem of stress resistance of a personality and effective behavior in situations of stress.

The article also says that the survey obtained additional data: students with a low threshold and the degree of resistance to stress and students with a high degree of resistance to stress differ between themselves on anxiety and coping behavior. To overcome stress, it is necessary to be methodical and well-organized.

In the article it is assumed that the psychological condition of students of the first year is determined by the process of adaptation to a new institution, the adaptation to the new methods of teaching, and students of the last year – by the forthcoming completion of the training, passing State qualification examinations, the change of the social environment of the status.

**Key words:** stress, students, education, coping, behavior, personality, the man.

Original article submitted 12.06.2014;

revision submitted 12.06.2014

---

*Natalya L. Klyachkina*, candidate of pedagogics, associate professor, department of Psychology and Pedagogics.

376.32

1, . . . 2  
1  
446350, . . . , 60  
E-mail: [larisaleksandr@yandex.ru](mailto:larisaleksandr@yandex.ru)  
2  
443090, . . . - , 26

*Статья посвящена инклюзивному профессиональному образованию студентов с ограниченными возможностями здоровья по зрению. Формирование трудовой культуры, повышение безопасности жизнедеятельности и социального статуса инвалидов и других маломобильных групп населения – актуальный вопрос сегодняшнего дня. При этом важно, чтобы в процессе инклюзивного профессионального образования у будущего специалиста были сформированы умения и навыки безопасности жизнедеятельности, охраны труда и культуры здоровья, он мог пропагандировать безопасный и здоровый образ жизни среди окружающих. В этой связи важную роль в профессиональной подготовке студентов-инвалидов медицинского колледжа играют дисциплины медико-биологического цикла, экологии, безопасности жизнедеятельности, охраны труда, знания которых позволят эффективно осуществлять трудовую*

---

*Лариса Александровна Колыванова,*

*Тамара Михайловна Носова,*