МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

«МИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ВЫСШИЙ РАДИОТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

Кафедра гуманитарных

и психолого-педагогических дисциплин

**СТРЕСС И ДИСТРЕСС В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА**

Курсовая работа

По курсу «Психология»

Исполнитель

М.Л. Драгун, студент 3 курса

Группы 6181

Научный руководитель

И.В. Слабухо, ассистент кафедры

гуманитарных и психолого-

педагогических дисциплин

Минск 2009

**Оглавление**

Введение

1. Теория стресса
   1. Стресс как явление. Основные понятия
   2. Физиологический аспект
   3. Психологический аспект
2. Экспериментальное исследование учебной тревожности
   1. Рассмотрение учебного и экзаменационного стресса
   2. Проведение исследования учебного стресса и уровня личностной тревожности
   3. Результаты исследования

Заключение

Список использованных источников

Приложение 1

**Введение**

С появлением первого живого организма на нашей планете он стал учиться приспосабливаться к окружающей его среде и естественно испытывать стрессы. Он действует на все организмы, и избежать его воздействия невозможно. В наше время техногенной цивилизации человек находится в практически непрекращающемся стрессе, на нас постоянно воздействуют различные стрессоры, будь то неблагоприятные условия среды, или неприятности на работе и личной жизни. Каждое из этих воздействий может быть расценено субъектом как стресс. В современном мире довольно редко человек попадает в такую стрессогенную ситуацию, в которой от него потребуется реализация всех мобилизованных адаптационных ресурсов. В нашей повседневной деятельности чаще возникают ситуации, когда человек, встречаясь с какой-то сложностью, не может полноценно реализовать накопленную энергию, вызванную физиологическими механизмами стресса, и тогда эта энергия начинает разрушать его самого. В итоге, вместо вполне нормальных стрессовых реакций, нас начинают разрывать на части механизмы дистресса, когда энергия не может реализоваться в каких-то конструктивных действиях.

Это понятие, возникшее в физиологии в 30-х гг. ХХ в., достаточно быстро вышло за границы узкобиологической трактовки и стало весьма широко использоваться как в науке, так и в житейской практике. Сегодня понятие стресса можно отнести к одной из базовых научных категорий, которая стала предметом изучения целого комплекса дисциплин: биологии и медицины, физиологии и психологии, наук об управлении, демографии, юриспруденции и даже политологии. В самом общем виде его можно определить как естественную приспособительную реакцию живого организма на любое событие, происходящее и в окружающей среде.

Стресс помогает организму приспособиться к возникшей трудности, справиться с ней. Всякая неожиданность, которая нарушает привычное течение жизни, может быть причиной стресса. При этом не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, при неблагоприятных – в состояние нервно-эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

Сегодня доказано, что само по себе состояние стресса – не болезнь. Хотя российский психофизиолог Ю.И. Александров отмечает, что стресс стал одним из самых модных медико-психологических диагнозов. Этот диагноз ставится человеку, когда у него в личной жизни, в быту или на производстве возникают какие-либо проблемы, которые приводят к ухудшению его психического и физического здоровья [6, 326]. Если бы не было стресса, жизнь превратилась бы в абсолютное равновесие, замерла бы. Именно стресс поддерживает активность систем организма на уровне нормы. Стресс может быть вызван как серьезной опасностью, так и творческой удачей. Без некоторого уровня стресса никакая активная деятельность невозможна, и полная свобода от стресса, по утверждению Селье, равнозначна смерти. Таким образом, стресс может быть не только вреден, но и полезен организму. Вот почему через 40 лет после открытия стресса основатель его теории Ганс Селье пишет книгу “Стресс без дистресса” как раз о том, как поддерживать правильный уровень стресса. Слово “дистресс” - в переводе с английского “страдание” - Селье применил для того, чтобы разделить между собой неблагоприятное развитие стрессовой реакции и обычный, нормальный, необходимый уровень напряжения систем и равновесий человеческого организма.

Цель работы – рассмотреть феномен стресса, изучить его психологические и биологические особенности проявления у человека; более детально исследовать это явление на примере экзаменационного стресса.

Объект исследования – анализ таких психических стрессовых состояний личности, как напряжённость, тревожность в экстремальной ситуации учебы и экзамена.

Предмет исследования – готовность студентов вузов к действиям в экстремальной ситуации экзамена. Мы прослеживаем возможную зависимость успеваемости от эмоционального благополучия респондентов в процессе обучения, трудности и проблемы студенческого возраста, связанные, в частности, с личностной самооценкой и управлением процессом тревожности в стрессовой ситуации экзамена. Также выясняем основные последствия экзаменационного стресса.

В соответствии с целью, объектом и предметом исследования были сформулированы следующие задачи:

1) Выявить условия и факторы, влияющие на показатель уровня стресса студентов в экстремальной ситуации экзамена.

2) Исследовать методы управления тревожностью, а также её проявления в виде интенсивности, уровня, глубины воздействия на физиологию и психику студентов.

3) Описать способы выражения тревожности во внешнем поведении респондентов исходя из их оценки своего состояния накануне экзаменов и в ходе экзаменов.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ теоретической и экспериментально литературы по психологии, педагогике. В частности, проблема стресса в жизни человека рассматривается в изученных нами трудах таких авторов, как:

Г. Селье, «Стресс без дистресса». Этот автор является создателем теории стресса, на его теорию опираются все последующие ученые, исследующие явление стресса.

Ю.В. Щербатых, «Психология стресса и методы коррекции». Работа, современного российского ученого, в которой широко рассмотрено явление стресса и тревожности.

Л.А. Китаев-Смык, «Психология стресса». Работа советского автора, также изучавшего стресс.

2. Проведение анкетирования и наблюдений.

3. Анализ изученного и собранного в результате проведенного опроса материала и его графическое обобщение в виде таблиц.

Базой исследования стал Минский государственный высший радиотехнический колледж, 16 студентов которого 3 курса приняли участие в эксперименте. Способ проведения эксперимента – анкетирование, студентам были розданы бланки я рядом интересующих нас вопросов. Пример анкеты и заполненный бланки находятся в Приложении 1. Задача данного опроса: определить основные причины стресса у студентов, виды его проявления, способы его снятия, а также определение уровня тревожности студентов.

**1. Теория стресса**

* 1. **Стресс как явление. Основные понятия**

Понятию стресса можно дать несколько определений:

1) Стресс – нажим, давление, напряжение (англ.).

2) Стресс – неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Неспецифическая реакция – определённый всегда одинаковый комплекс физиологических изменений живого организма в ответ на любое предъявленное ему требование, иначе общий адаптационный синдром, (таким образом, стресс присутствует всегда, пока организм жив, нет стресса – нет жизни). Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия называется общим адаптационным синдромом, или стрессом. Такое определение стрессу дал Г. Селье. Он писал: «Бизнесмен, испытывающий постоянное давление со стороны клиентов и служащих, диспетчер аэропорта, который знает, что минутное ослабление внимания – это сотни погибших, спортсмен, безумно жаждущий победы, муж, беспомощно наблюдающий, как его жена медленно и мучительно умирает от рака, а – все они испытывают стресс. Их проблемы совершенно различны, но медицинские исследования показали, что организм реагирует стереотипно, одинаковыми биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с возросшими требованиями к человеческой машине» [9; с. 105].

3) Стресс – состояние индивида в экстремальных условиях, проявляющееся на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Экстремальные условия – чрезвычайно сильные воздействия внешней среды, которые находятся на грани переносимости и могут вызывать нарушения адаптации. Экстремальные факторы (Кузнецов А.Г) – вызывают в организме предельно допустимые изменения. Выделяют физические, физико-химические, социально-психологические факторы.

4) Стресс – ситуация, в которой человек испытывает перенапряжение.

Виды стресса можно классифицировать на основании воздействующих стрессоров. Стрессоры – разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния – стресса.

а) стрессоры физиологические – чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температуры, болевые стимулы и т.д.

б) стрессоры психологические – факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасность, информационная перегрузка и т.д.

Виды стресса (самая общая классификация).

а) Стресс физиологический.

б) Стресс психологический (можно разделить на 2 вида):

– Стресс информационный возникает в ситуациях информационных перегрузок, когда субъект не справляется с задачей , не успевает принимать верные решения в требуемом темпе.

– Стресс эмоциональный возникает в ситуациях угрозы, опасности, обиды [11].

У стресса можно выделить две формы:

а) стресс полезный – в эутресс,

б) стресс вредоносный – дисстрес.

Чаще всего под стрессом понимаю реакции именно на негативные воздействия внешней среды, что находит свое отражение в определениях, которые дают этому феномену различные исследователи.

По мнению В. В. Суворовой, стресс – это «функциональное состояние организма, возникшее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов».

Близким по смыслу является и определение П.Д. Горизонтова, который рассматривал стресс, как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся на угрозу нарушения гомеостаза».

В одном из учебников по курсу «Высшей нервной деятельности» стресс определяется как «напряжение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации».

Чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий:

* Положительный эмоциональный фон;
* Опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее;
* Одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
* Наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса.

Переход стресса в дистресс возможен при отсутствии этих факторов, или же при наличии других факторов как объективного, так и субъективного характера:

* Эмоционально-когнитивные факторы: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой и т. д.;
* Чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма;
* Большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса [10, с.14].

Стресс – это сложное, неоднозначное явление, проявляющееся на самых различных уровнях биосоциального существа под названием – человек. Стрессам подвержен каждый человек вне зависимости от своих половозрастных или социодемографических характеристик. Пока мы живём и взаимодействуем с окружающей нас средой путём осуществления каких-либо поведенческих актов, или общаемся с самим собой, актуализируя тот или иной мотив деятельности, обдумывая свои планы на день грядущий или анализируя день прошедший, мы в той или иной мере подвергаемся стрессу в различной степени его выраженности.

Степень влияния стрессоров на наш организм может быть самой различной: от лёгкого возбуждения в предвкушении, допустим, поездки в отпуск, до тяжелейшего психосоматического расстройства посттравматического стресса. В любом случае проявления стресса, он оказывает влияние на все компоненты нашей индивидуальности (именно индивидуальности), такие как, память, мышление, речь, эмоционально-волевую сферу.

Предпосылкой для возникновения учения о стрессе можно считать возросшую актуальность проблемы защиты человека от действия факторов среды. Известно, что стресс может спровоцировать практически любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления.

Однако это не значит, что стресс является только злом, бедой, он также является и важнейшим инструментом тренировки и закаливания человека, так как стресс помогает повышению сопротивляемости психики и организма в целом, тренируя его приспособительные механизмы. Стресс является нашим верным союзником в непрекращающейся адаптации к любым изменениям в окружающей нас среде. Ганс Селье писал: «Вопреки расхожему мнению мы не должны, да и не в состоянии, избегать стресса. Но мы можем использовать его и наслаждаться им, если лучше узнаем его механизм и выработаем соответствующую философию жизни» [9; с. 109].

Термин «стресс» часто употребляют весьма вольно, появилось множество путаных и противоречивых определений и формулировок. Поэтому полезно будет сказать, чем не является стресс.

Стресс – это не просто нервное напряжение. Стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям. Более того, так называемый стресс наркоза – хорошо известное явление в хирургии, и многие исследователи пытались справиться с этим нежелательным осложнением отключения сознания. Стресс – не всегда результат повреждения: « Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или не приятной». Ганс Селье говорит, что полная свобода от стресса означает смерть[9].

В связи с этим первостепенную важность приобретает изучение биологических основ стресса и степени его влияния на нашу деятельность, выяснение механизмов его возникновения и развития. Поэтому правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование играет важную роль в сохранении здоровья человека, создания условий, для проявления его творческих способностей, а так же плодотворной и эффективной деятельности в постоянно изменяющемся социуме.

В зависимости от механизмов возникновения стресса различают два его вида: физиологический и психологический. Несмотря на условность, такая дифференциация позволяет учитывать, к каким характеристикам субъекта преимущественно адресуются стимулы – биологическим или психологическим. С этой точки зрения можно выделить физиологические и психологические стрессоры.

Первые в своём биологическом влиянии на индивида превосходят некоторые средние, оптимальные величины, что ведёт к нарушению равновесия внутренней среды организма и угрожает его гомеостазису. Таким образом, физиологические стрессоры превышают адаптационные возможности индивида и связаны с характеристикой его как организма.

Психологические стрессоры затрагивают психологические структуры. Их анализ требует учёта эмоциональных, потребностно-мотивационных, волевых, темпераментальных, характерологических особенностей личности, её опыта и т. д.

Дифференциация физиологических и психологических стрессоров основывается на том, что они “запускают” разные механизмы, участвующие в реализации состояний напряжённости. Однако в действительности воздействие стрессоров на индивида имеет интегральный, комбинированный характер, вовлекая одновременно и физиологические и психологические процессы.

### **1.2 Физиологический аспект**

Одним из первых начал изучать влияние стресса на организм человека, канадский физиолог Ганс Селье. В Праге, работая в университетской клинике инфекционных заболеваний, Селье обратил внимание на то, что первые проявления разнообразных инфекций совершенно одинаковы; различия проявляются спустя несколько дней, а начальные симптомы (слабость, температура, снижение аппетита) во всех случаях одни и те же.

Тогда же он стал разрабатывать свою гипотезу общего адаптационного синдрома (в первые она была описана Селье в 1936 году), впоследствии синдрома биологического стресса, согласно которой болезнетворный фактор (в случае инфекционного заболевания - микроб) обладает своеобразным «пусковым» действием, включает выработанные в процессе эволюции механизмы, которые являются важнейшей составной частью развёртывания картины заболевания.

Занявшись исследованием этих механизмов, Селье пришел к формулировке более универсальной концепции стресса. При изучении механизмов стресса были обнаружены факты фундаментального значения, в частности выяснена роль гормонов в стрессовых реакциях, и тем самым установлено их участие в неэндокринных заболеваниях.[9] Изучая в лаборатории физиологические механизмы приспособления к стрессу, Селье убедился, что принципы защиты на уровне клетки в основном приложимы также к человеку и даже к целым сообществам людей.

Итак, по Селье; «Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование».

Под словом неспецифический подразумевается то, что каждое предъявленное организму требование имеет своё специфическое или своеобразное значение для данного организма, то есть на морозе мы дрожим, что бы выделить больше тепла, а наши кровеносные сосуды кожи сужаются для уменьшения потери тепла с поверхности тела. На солнцепёке мы потеем, испарение пота охлаждает нас. При физических нагрузках предъявляются повышенные требования к мускулатуре и сердечно – сосудистой системе. Мышцы нуждаются в дополнительной энергии для выполнения работы, поэтому сердцебиения становятся чаще и сильнее, повышенное кровяное давление расширяет сосуды и улучшается кровоснабжение мышц и таких примеров множество. Любое требование предъявленное организму требует специфической настройки или адаптации под это конкретное требование, однако в организме происходит и комплекс одинаковых приспособленческих реакций к этим различным специфическим требованиям.

Это навело его на мысль о рассмотрении «физиологического стресса» как ответа на любое предъявленное организму требование.

С какой бы трудностью не столкнулся организм, с ней можно справиться с помощью двух основных типов реакций:

а) Активной, или борьбы.

б) Пассивной – бегства из трудности, или готовности терпеть её.

Если в организм введён яд, бегство не возможно, но реакция всё равно может быть двух типов: либо химическое разрушение яда, либо мирное сосуществование с ним. Равновесие устанавливается путём выведения яда из тела, либо организм научается игнорировать яд.

Природа предусмотрела множество способов , с помощью которых приказы атаковать или терпеть яд передаются нашим клеткам на химическом языке. Биохимические исследования стресса показали, что эти два типа реакций во внутренне среде нашего организма обеспечиваются двумя же типами химических сигналов или нервных импульсов: борьба обеспечивается выделением кататоксических агентов, которые химически стимулируют выработку разрушительных ферментов, активно атакующих возбудителя болезни, ускоряя его гибель, а пассивная реакция обеспечивается выделением синтоксических агентов действующих как транквилизаторы (успокоители), создающих состояния пассивного терпения, то есть мирного сосуществования с вторгшимися чужеродными веществами (кортикоидные гормоны типа кортизона), это касается сохранения нашего гомеостазиса, а применительно к нашей деятельности в жизни человек должен сам решать, какую реакцию избрать исходя из оценки наличной или прогнозируемой ситуации.

Ганс Селье выделил 3 фазы общего адаптационного синдрома (О.А.О) или синдрома биологического стресса (динамика стресса):

1. Стадия тревоги – это мобилизация адаптационных возможностей организма. Автор концепции предположил ограниченность адаптационных возможностей организма. Ограниченность адаптации проявляется уже на первой стадии стрессовой реакции. Организм меняет свои характеристики, будучи подвергнут стрессу, но сопротивление его недостаточно и если стрессор сильный (тяжёлые ожоги, крайне высокие или крайне низкие температуры ), смерть может наступить в течении первых часов или дней, но если организм сумел адаптироваться к стрессору, он переходит в следующую стадию.(Увеличение и повышенная активность коры надпочечников, сморщивание или атрофия вилочковой железы (тимус) и лимфатических узлов, появление язвочек желудочно-кишечного тракта). Стадия тревоги разделяется на две фазы: а) шока – начало воздействия стрессора (По мнению Л.А. Китаева-Смыка длится 48 часов), б) противошока – активация нервной системы, собственно мобилизация адаптационных возможностей организма (в среднем составляет 11 суток). [3]
2. Стадия сопротивления (резистентности или адаптации). Если действие стрессора совместимо с возможностями адаптации, организм сопротивляется ему, сбалансировано расходуя адаптационные резервы. Признаки реакции тревоги практически исчезают, уровень сопротивления поднимается значительно выше обычного, но в виду того, что адаптационные резервы ограниченны и если стрессор продолжает воздействовать достаточно для данного организма долго и нет возможности снять воздействие или уменьшить его интенсивность наступает третья стадия. Продолжительность стадии в десятки раз больше чем первой, в зависимости от интенсивности стрессора и запасов адаптационной энергии индивида.
3. Фаза истощения. После длительного действия стрессора, к которому организм приспособился, постепенно истощаются запасы адаптационной энергии. Вновь появляются признаки реакции тревоги, но теперь они необратимы и индивид погибает.



Рис.1 Динамика стресса

Трёхфазная природа О.А.О. дала первое указание на то, что способность организма к приспособлению, или адаптационная энергия не беспредельна. Холод, мышечные усилия, кровотечения и другие стрессоры могут быть переносимы в течение ограниченного срока.

После первоначальной реакции тревоги организм адаптируется и оказывает сопротивление, причём продолжительность периода сопротивления зависит от врождённой приспособляемости организма и от силы стрессора. Поэтому если вовремя не снизится действие стрессора, в конце концов, наступает истощение и организм погибает.

Точно не установлено, что именно истощается, но ясно, что не только запас калорий: ведь в период сопротивления продолжается нормальный приём пищи. Поскольку наступила адаптация, а энергетические ресурсы поступают в неограниченном количестве, можно ожидать, что сопротивление может продолжаться сколь угодно долго. Но подобно машине, которая постепенно изнашивается даже без дефицита топлива, человек тоже становится жертвой износа. Эти три фазы напоминают стадии человеческой жизни: детство, когда низкая сопротивляемость и чрезмерные реакции на раздражители, зрелость, когда происходит адаптация к наиболее частым воздействиям и увеличивается сопротивляемость и старость, с необратимой потерей приспособляемости и постепенным дряхлением, заканчивающаяся смертью.

## Необходимо отличать поверхностную адаптационную энергию от глубиной. Поверхностная адаптационная энергия доступна сразу же, по первому требованию, а глубокая адаптационная энергия хранится в виде резерва, который, по-видимому, не начинает активироваться до тех пор, пока хватает поверхностного. И если поверхностная энергия довольно легко восстанавливается (например, сном после тяжёлого трудового дня), то глубинная практически не подлежит восполнению. Таким образом, стадия истощения после кратковременных нагрузок на организм оказывается обратимой, но полное истощение адаптационной энергии необратимо. [9]

Дальнейшее изучение стрессовых воздействий показало, что есть разные категории людей, для которых стресс может стать предпосылкой к различным психосоматическим заболеваниям, таким как язва желудка, хроническая гипертония со своим следствием инфаркт миокарда и т.д.

Роберт С. Элиот доктор медицинских наук, работающий в американском Институте медицины стресса, считает, что сердечные приступы, следствие фатальных изменений в сердечно - сосудистой системе, повреждения сердечных тканей и артерий. Тридцати летний опыт работы в области кардиологии позволил ему сделать выводы о том, что внезапные сердечные приступы, от которых умирает около 520 тысяч американцев ежегодно, есть результат стрессовых воздействий. Исследования Р.С. Элиота показали, что при современной физической и психологической нагрузках у каждого пятого человека имеются отклонения от нормы кровяного давления. На основании этого он выявил категорию «взрывных» людей. Постоянное повышенное кровяное давление ведёт к коронарной недостаточности и делает реальным риск возникновения смертельного сердечного приступа (сердечного удара). При стрессе повышается уровень холестерина в крови. Показателем здоровья человека является величина кровяного давления в момент повышенной активности организма, поэтому обследование в кабинете врача не может выявить степень риска сердечного заболевания. Установлена прямая связь между стрессом, нарушениями иммунной системы и раком. На современном уровне медицины можно выявить склонность к гипертонии задолго до того, как болезнь проявит себя. Элиот как последователь Г. Селье выделяет два вида реакций на стресс. Первый вид выглядит так: пытаясь овладеть ситуацией при воздействии стрессора, организм подготавливается либо к сопротивлению, либо к пассивной сдаче. Это время опасности, сердце гонит кровь быстрее и с большей силой, кровяное давление резко возрастает, лёгкие потребляют больше кислорода. В это время нашему мозгу требуется больше адреналиноподобных веществ – катехоламинов. Катехоламины, производные пирокатехина. Природные катехоламины (адреналин, норадреналин, дофамин) — медиаторы нервной системы, первые два — гормоны надпочечников животных и человека. Участвуют в обмене веществ и приспособительных реакциях организма, обеспечивая гомеостаз. При физическом и психическом напряжении (стрессе), некоторых болезнях содержание катехоламинов в крови и моче резко возрастает. Мы либо решаемся противостоять опасности, либо нет. Причём не важно, что это за ситуация – поиск ли пищи в пустыне, попытка ли предотвратить столкновение со встречным поездом или необходимость правильно составить документ. Способность бороться или не бороться зависит от специфики вашей личности.

Вторым видом реакции на стресс является хроническое беспокойство, в результате чего организм подготавливается к долговременным изменениям. Исследования показали, что это наиболее частая реакция на стихийное бедствие, истощение жизненных ресурсов, любой вид конфронтации и недовольства собой. Беспокойство является биологической реакцией организма на потерю самоконтроля, и в современном обществе этот вид реакции может иметь самые неприятные последствия.

Во время тревоги усиленно выделяется кортизол. Под его воздействием кровяное давление медленно и неуклонно растёт, ощущается нехватка соли, увеличивается кислотность желудочного сока, поскольку организму требуется больше калорий. В кровь поступают высокоэнергетичные жиры и перерабатывающие ферменты. Иммунная система ослабевает, активность половых и других вторичных гормонов подавляется. Организм подготавливается к долгой перегрузке. Для большинства людей реальные физические опасности или условия выживания – весьма редкие явления, тем не менее, люди «взрывной» категории сильно реагируют на любой стрессор – так, будто постоянно подвергаются нападению тигров или им грозит неминуемая смерть от голода. Самые обыденные происшествия дают у них резкий скачок кровяного давления.

Избыток катехоламинов в крови может приводить к повреждению сердечных тканей. Повреждения, вызванные катехоламинами наблюдаются у 86% умерших от сердечного приступа. [10]

### Выводы:

1. Стрессу одинаково подвержены все живые организмы способные взаимодействовать с окружающей средой.

2. Реакция стресса направлена на адаптацию организма к изменяющимся условиям внутренней и внешней среды.

3. Адаптационные ресурсы организма у разных людей разные и соответственно способности к их восстановлению так же различаются индивидуально.

Влияние одного и того же стрессора на разных людей различаются степенью выраженности стресса по силе влияния на адаптационные возможности индивида.

### **1.3 Психологический аспект**

Стресс – является давлением или напряжением испытываемым человеком. Дистресс – это чрезмерный стресс с обязательным ухудшением адаптации организма к среде и с обязательным же сопровождением отрицательными эмоциями. Ганс Селье говорит о том что, действие должно быть завершено, иначе дистресс. По Селье «Главный источник дистресса – в неудовлетворённости жизнью и в неуважении к своим занятиям…».[7] Эустресс – это положительный стресс без нарушений адаптации организма и в присутствии положительных эмоций.

Многолетние исследования психического стресса подтвердили общность физиологических изменений, возникающих при физиологическом и психическом стрессе, и в то же время позволили говорить о некоторых важных различиях в механизмах их формирования.

Само понятие психологический стресс было введено Р.Лазарусом, он считал, что психологический стресс – это состояние чрезмерной психической напряжённости и дезорганизации поведения, которое развивается в результате угрозы или реального воздействия экстремальных факторов социального, психологического, экологического и профессионального характера. Дж. Эверилл считает сущностью стрессовой ситуации утрату контроля, т.е. отсутствие адекватной данной ситуации реакции при значимости для индивида последствий отказа от реагирования. П.Фресс предлагает называть стрессом особый вид эмоциогенных ситуаций, а именно «употреблять этот термин применительно к ситуациям повторяющимся, или хроническим, в которых могут появиться нарушения адаптации». Ю.С. Савенко определяет психический стресс как «состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих её самоактуализации». [4,с.231] Анализ психологического стресса требует учёта как значимости ситуации для субъекта, так и его личностных характеристик. Стресс в значительной степени является продуктом образа мысли и оценки ситуации, знания собственных возможностей, степени обученности способам управления и стратегии поведения в стрессовой ситуации. Психологический стресс представляет собой, прежде всего состояние тревоги за жизнь, здоровье, успех, благополучие.

Основные отличия между психологическим и биологическим стрессом можно представить в виде таблицы:

Таблица 1.

Отличия между биологическим и психологическим стрессом

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Параметр | Биологический стресс | Психологический стресс |
| Причина стресса | Физическое, химическое или биологическое воздействие на организм | Социальное воздействие или собственные мысли |
| Характер опасности | Всегда реальный | Реальный или виртуальный |
| На что направлено действие стрессора | На жизнь, здоровье, физическое благополучие | На социальный статус, чувство самоуважения и т. д. |
| Наличие реальной угрозы жизни или здоровью | Есть | Нет |
| Характер эмоциональных переживаний | «Первичные» биологические эмоции – страх, боль, испуг, гнев | «Вторичные» эмоциональные реакции в сочетании с когнитивным компонентом – беспокойство, тревога, тоска, депрессия, ревность, зависть и т. д. |
| Временные границы предмета стресса | Конкретные, ограничены настоящим или ближайшим будущим | Размытые (прошлое, далекое будущее, неопределенное время) |
| Влияние личностных качеств | Незначительное | Очень значительное |
| Примеры  Примеры | * Переохлаждение, вызванное долгим купанием * Ожог горячим паром * Интоксикация, вызванная приемом алкоголя * Вирусная инфекция * Обострение гастрита после приема острой пищи * Травма (ушиб, перелом) | * Выговор, полученный от начальника * Повышение квартплаты * Страх полетов на самолетах * Семейный конфликт * Беспокойство за здоровье родственников * Несчастная любовь * Беспокойство по поводу будущего |

В качестве стрессовой может быть признана только такая реакция индивида, которая достигает пороговых уровней его психологических и физиологических возможностей. [2, с.121]

Принято различать две разновидности психологического стресса:

## А). Стресс информационный.

## Б). Стресс эмоциональный.

## Наиболее полно процессы зарождения, развития и проявления этого вида стресса представлены в когнитивной теории стресса Р.Лазаруса.

## Основу этой теории составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. В отличие от физиологической высоко стереотипизированной стрессовой реакции на вредность, психический стресс является реакцией, опосредованной оценкой угрозы и защитными процессами. Угроза рассматривается как состояние ожидания субъектом вредного, нежелательного влияния внешних условий и стимулов. «Вредоносные» свойства условий или стимулов оцениваются по характеристикам интенсивности воздействия, степени неопределённости значения стимула и времени воздействия, а также ресурсов индивида по преодолению такого воздействия. Этот вид стресса отличается от других тем, что в структуре развития этого состояния присутствует наличие опосредующей переменной - угрозы, то есть сведений, символов, предвосхищающих будущее столкновение человека с какой-то опасной для него ситуацией. Процессы оценки угрозы, связанные с анализом значения ситуации и отношением к ней, осуществляются на основе преобразования текущей и прошлой информации об особенностях неблагоприятного события, предвосхищения характера его развития и проявления.

#### Различают три типа стрессовых оценок:

1. Травмирующая потеря, утрата (реальная, ожидаемая) чего-либо, что имеет большое личное значение (смерть близкого человека, потеря работы и т.д.).
2. Угроза воздействия, которая требует от человека способностей (возможностей), превышающих те, которыми он владеет.
3. Сложная задача, проблема, ответственная и потенциально рискованная ситуация.

Оценку события как стрессового определяют три основных фактора:

1. эмоции, ассоциирующиеся с данным событием, - как первичный предупреждающий сигнал, как регулятор поведения, как возбуждающий фактор;
2. неопределённость события с точки зрения возможности или момента наступления, силы воздействия, объёма необходимых знаний для предупреждения или ликвидации угрозы, степени сложности с позиции когнитивных способностей и опыта субъекта;
3. значимость события для конкретного человека, его субъективная оценка степени важности для достижения необходимого результата деятельности, вредности или опасности последствий этого события. [2, с.142]

## Б). Стресс эмоциональный.

Представления об эмоциональном (психическом) стрессе сформировались благодаря тому, что в междисциплинарных исследованиях была установлена роль психических факторов в развитии состояния стресса. Если физиологический стресс возникает вследствие адаптации организма к изменившимся условиям, то при эмоциональном стрессе влияние психических стрессоров (или комплексной стрессогенной ситуации) опосредуется через сложные психические процессы, включающие в себя эмоционально волевую, и потребностно-мотивационную сферы. Субъективное отношение к стимулу, зависящее от неповторимого индивидуального опыта, личностных особенностей и психического состояния представляет собой важный психологический механизм и определяет индивидуальную значимость стрессора. Изменение поведения при стрессе является специфическим и более интегральным показателем характера ответа на воздействие, чем отдельные функциональные показатели.

В состоянии стресса у человека часто доминирует форма поведения с повышением возбудимости, выражающаяся в дезорганизации поведения, утрате ряда ранее приобретённых реакций, преобладании стереотипных ответов, появлении ошибочных действий.

Л.А. Китаев-Смык выделил две наиболее общие формы изменений поведенческой активности при кратковременных, но достаточно интенсивных стрессовых воздействиях: активно-эмоциональная, направленная на удаление экстремального фактора (агрессия, бегство), и пассивно-эмоциональная, проявляющаяся в ожидании окончания воздействия экстремального фактора (уменьшение активности, снижение эффективности защитных действий).[3, с.245]

Соотнося проблемы стресса с условиями работы в организации, Н.В. Самоукина пишет: "Профессиональный стресс - это напряженное состояние работника, возникающее у него при воздействии эмоционально-отрицательных и экстремальных факторов, связанное с выполняемой профессиональной деятельностью" Фактически речь скорее идет о профессиональном дистрессе. К этому можно было бы добавить, что профессиональный стресс (дистресс) - это также реакция на какие-то затруднения, выражающаяся в неспецифических действиях.

Н.В. Самоукина выделяет основные виды профессионального стресса (дистресса).

1. Информационный стресс возникает в условиях жесткого лимита времени и усугубляется в условиях высокой ответственности задания. Часто информационный стресс сопровождается неопределенностью ситуации (или недостоверной информацией о ситуации) и быстрой переменой информационных параметров.

2. Эмоциональный стресс возникает при реальной или предполагаемой опасности (чувство вины за невыполненную работу, отношения с коллегами и др.). Нередко разрушаются глубинные установки и ценности работника, связанные с его профессией.

3. Коммуникативный стресс связан с реальными проблемами делового общения. Он проявляется в повышенной конфликтности, в неспособности контролировать себя, в неумении тактично отказать в чем-либо, в незнании средств защиты от манипулятивного воздействия и т.п.

Основные проявления коммуникативного профессионального стресса: раздражительность в деловом общении - причины: привычка общаться на повышенных тонах; неуверенность самого человека (как известно, "собака громко лает от страха"); тревожность, неудовлетворенность своей работой и т.п. коммуникативная агрессия (главная причина - стремление унизить или подавить соперника в конкурентной борьбе), которая проявляется в разных формах: вербальной (словесной); прямой (открытый вызов); косвенный (придирчивость, намеки, отказ от помощи, ложь, мелочность, угрозы); ситуативной (спонтанные вспышки ярости); направленной на другого (обвинение другого) или на самого себя (самообвинение).

### Выводы:

1. Психологический стресс воздействует на людей индивидуально то, что является стрессогенной ситуацией для одного человека, для другого может быть нормой жизни.
2. Степень и сила воздействия оценивается человеком исходя из своего личного опыта, особенностей когнитивных процессов в смысле возможности и способностей для преодоления стрессогенной ситуации, эмоциональной оценки, значимости стрессора или стрессогенной ситуации в целом для данного человека.

**2. Экспериментальное исследование учебной тревожности**

**2.1 Рассмотрение учебного и экзаменационного стресса**

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 систему 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 изменения вегетативной регуляции сердечнососудистой системы. Длительное и весьма значительное эмоциональное напряжение может приводить к активации симпатического или парасимпатического отделов 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. Потому 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. [10, с.139-141] При правильно организованном педагогическом процессе учеба может приносить радость, а экзамены служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Пока же субъективные тревожные переживания и сопутствующие им вегетативные реакции во время подготовки и сдачи экзаменов соответствуют классическому описанию дистресса. [10, с.15]

Опираясь на стадии, описанные в концепции развития стресса Г. Селье, можно выделить три «классические» стадии, отражающие процесс психологического напряжения, связанного со сдачей экзаменов.

Первая стадия (стадия мобилизации или тревоги) связана с ситуацией неопределенности, в которой находиться студент перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот период сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма, учащением частоты сердечных сокращений, общей перестройкой метаболизма.

На второй стадии (адаптации), которая наступает после получения билета и начала подготовки к ответу, организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями. При этом перестройка вегетативной регуляции организма приводит к усиленной доставке кислорода и глюкозы к головному мозгу, однако такой уровень функционирования организма является энергетически избыточным и сопровождается интенсивной тратой жизненных резервов.

Если организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились (например, билет попался очень трудный или возникла конфликтная ситуация с экзаменатором), то наступает третья стадия – истощения.

В принципе, эти три фазы развития стресса можно проследить и на большем временном отрезке – на протяжении всей сессии, где фаза тревоги развивается в течение зачетной недели, предшествующей экзаменам, вторая фаза (адаптации) обычно наступает между вторым и третьим экзаменом, а третья фаза (истощения) может развиться к концу сессии. Важно отметить, что интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. Данная сторона стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме. У некоторых студентов процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у них невротических расстройств. Известно, что кратковременное эмоциональное напряжение даже значительной силы достаточно быстро компенсируется нейрогуморальными механизмами организма, в то время как относительно небольшое, но длительное стрессовое воздействие может приводить к срыву нормальных психических функций мозга и вызывать необратимые вегетативные нарушения.

Длительность учебной сессии 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);
* В чувстве тревожного ожидания неудачи, которое приобретает большую интенсивность и сопровождается полным торможением соответствующей формы деятельности или нарушением её.

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.

Также показано, что высокие показатели успеваемости демонстрируют студенты, обладающие одновременно высоким уровнем способностей и высоким уровнем личной тревожности.

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. [10, с.141-143]

**2.2 Проведение исследования учебного стресса и уровня личностной тревожности**

Исследование учебного стресса мы проводили среди студентов группы 6181 МГВРК. Возраст участников – 18-20 лет, пол – мужской. Всего участвовало 16 студентов. Исследование проводилось в виде анкетирования. Бланки с ответами участников в Приложении 1.

Для исследования мы выбрали 2 методики (Прил.1):

* 1. Тест на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых. Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами.

Результаты для удобства представлены в таблицах п. 3.3 и отсортированы по популярности. Также в таблицах приведены для сравнения результаты теста, который автор проводил среди студентов 1-3 курсов.

* 1. Второй тест – «Шкала ситуативной тревожности (Спилберга). Этот тест позволяет определить степень тревоги, которую испытывает человек (в нашем случае это студент) в какой-то конкретной ситуации. Студентам было предложено две ситуации: обычный учебный день и время сессии.

Ситуативная (или реактивная) тревожность измеряется набором из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций и напряженности, беспокойства, озабоченности, а 10 – отсутствие тревожности).

Средний уровень ситуативной тревожности у людей в возрастном диапазоне 20-45 лет в обычных условиях составляет 39±0,7 балла. В состоянии выраженного психологического стресса он может возрастать на 50-100%. Так, перед экзаменом в медицинском вузе это показатель у студентов младших курсов в среднем составлял 56,5±0,8 балла.

**2.3 Результаты исследования**

Таблица 2 – Причины стресса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Причина стресса | Наше исследование | Авторское исследование |
| 1 | Проблемы в личной жизни | 6,0 | 5,3 |
| 2 | Страх перед будущим | 4,9 | 3,6 |
| 3 | Нерегулярное питание | 4,9 | 3,6 |
| 4 | Отсутствие учебников | 4,6 | 4,1 |
| 5 | Большая учебная нагрузка | 4,6 | 3,4 |
| 6 | Неумение правильно организовать свой режим дня | 4,4 | 3,6 |
| 7 | Нежелание учится или разочарование в профессии | 4,3 | 2,5 |
| 8 | Строгие преподаватели | 4,1 | 4,8 |
| 9 | Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами | 4,0 | 3,4 |
| 11 | Стеснительность, застенчивость | 4,0 | 3,3 |
| 11 | Излишнее серьезное отношение к учебе | 3,9 | 3,8 |
| 12 | Конфликт в группе | 3,5 | 3,1 |
| 13 | Непонятные, скучные учебники | 3,1 | 5,0 |
| 14 | Проблемы совместного проживания с другими студентами | 1,6 | 2,7 |
| 15 | Жизнь вдали от родителей | 1,3 | 5,0 |

Итак, основной причинами возникновения стресса являются проблемы в личной жизни, Страх перед будущим, нерегулярное питание. Меньше всего студентов волнует жизнь вдали от родителей, жизнь в общежитие (связано с тем, что группа преимущественно состоит из минских жителей), конфликт в группе (можно сделать вывод о том, что группа дружная).

Средний показатель экзаменационного волнения в группе (п.5) – 6,8; в исследовании автора он составляет 6,0±0,35. Студенты волнуются немного больше нормы, возможно это связано с одной из популярных причин стресса «страх перед будущим».

Таблица 3 – Проявление стресса

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Проявление стресса | Наше исследование | Авторское исследование |
| 1 | Спешка, ощущение постоянной нехватки времени | 5,6 | 4,5 |
| 2 | Плохой сон | 5,3 | 3,9 |
| 3 | Невозможность избавиться от посторонних мыслей | 4,7 | 4,7 |
| 4 | Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания | 4,6 | 3,8 |
| 5 | Раздражительность, обидчивость | 4,4 | 3,5 |
| 6 | Низкая работоспособность, повышенная утомляемость | 4,3 | 5,0 |
| 7 | Плохое настроение, депрессия | 4,1 | 4,4 |
| 8 | Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами | 4,1 | 4,0 |
| 9 | Нарушение социальных контактов, проблемы в общении | 4,0 | 2,6 |
| 10 | Страх, тревога | 3,8 | 3,8 |
| 11 | Потеря уверенности, снижение самооценки | 3,4 | 2,9 |
| 12 | Учащенное сердцебиение, боли в сердце | 2,9 | 2,6 |
| 13 | Головные боли | 2,7 | 4,9 |
| 14 | Напряжение или дрожание мышц | 1,9 | 2,8 |
| 15 | Проблемы с желудочно-кишечным трактом | 1,5 | 3,2 |
| 16 | Затрудненное дыхание | 1,3 | 2,1 |

Проявляется стресс в группе в основном на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени. Биологических признаков проявления стресса у большинства студентов не выявлено, или они присутствуют, но в малых количествах. Можно сделать вывод о хорошем здоровье студентов в группе.

Таблица 4 – Приемы снятия стресса:

|  |  |
| --- | --- |
| Способ снятия стресса | Количество студентов |
| общение с друзьями или любимым человеком | 16 |
| сон | 12 |
| перерыв в работе или учебе | 10 |
| прогулки на свежем воздухе | 8 |
| физическая активность | 8 |
| вкусная еда | 7 |
| телевизор | 5 |
| секс | 5 |
| хобби | 5 |
| сигареты | 4 |
| алкоголь | 2 |
| иное | 2 |
| поддержка родителей | 1 |
| наркотики | 0 |

Основным способом снятия стресса является общение с друзьями (использую 100% опрошенных). Радует то, что наркотики, алкоголь, сигареты в качестве приема снятия стресса в группе практически не используются.

Таблица 5 – признаки проявления стресса:

|  |  |
| --- | --- |
| Признак проявления стресса | Количество студентов |
| Учащенное сердцебиение | 11 |
| Скованность, дрожание мышц | 5 |
| Иное | 5 |
| Головные или иные боли | 4 |
| Сухость во рту | 4 |
| Затрудненное дыхание | 2 |

Из биологических признаков проявления стресса можно выделить учащение сердцебиения. Остальные признаки присутствуют лишь у небольшой части студентов.

При проведении теста, определяющего уровень ситуативной тревожности, у студентов МГВРК средний показатель тревожности в обычной ситуации составил 40,9, что соответствует норме. Во время сессии он возрос не намного и составил 48,3 балла, что говорит о приемлемой стрессоустойчивости студентов.

**Заключение**

Стресс всегда присутствует в жизни человека, хотим мы этого или нет. Это понятие уже прочно вошло в нашу повседневную жизнь, но, как правило, мы используем это слово только в отрицательном значении. Стресс – это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При более детальном рассмотрении, оказалось, что он просто необходим – поскольку помогает преодолевать препятствия и избегать опасности. Ведь именно под воздействием стресса организм приспосабливается к различным факторам окружающей среды. Любая деятельность не может быть осуществлена без какого-то уровня стресса. Как утверждает Г. Селье, полное отсутствие стресса может означать только смерть.

Мы выяснили, что стресс бывает двух видов: полезный (эустресс) и вредоносный (дистресс). Исследовав эти явления, можно сказать, что избегать не следует эустресс, так как он вызван положительными эмоциями и именно он не приносит вреда человеку, а наоборот, стимулирует его. Поэтому, в любой критической ситуации лучше всегда сосредоточиться на положительных эмоциях.

Из всех проводимых исследований видно, что для плодотворной работы, для гармоничной, полноценной жизни определённый уровень стресса просто необходим, уровень, который не изматывает человека, а задаёт тонус его деятельности. Такой стресс называют конструктивным (эустрессом).

Важнейшее качество, придающее стрессу конструктивность, - умение анализировать тревожную ситуацию спокойно, без паники разобраться в ней. С этим качеством тесно связано умение анализировать и планировать собственные поступки.

Стресс становится конструктивным, если человек понимает, что любая ошибка, совершена ли она на экзамене или в реальной жизни – это не катастрофа, а стимул для дальнейшего поиска. Опыт ошибок и неудач в жизни человека играет не меньшую роль, чем опыт побед и радостных переживаний. Эустресс, в отличие от дистресса, то есть мешающего, разрушающего деятельность и организм, всегда направлен на преодоление чётко обозначенного препятствия.

Рассмотрев в качестве примера учебный и экзаменационный стресс, можно сказать, что факты показывают, что учащиеся, обладающие хорошо развитыми навыками саморегуляции, при наличии тревожности выполняют сложные экзаменационные задания не только не хуже, но даже лучше, нежели когда тревога или тревожность отсутствует.

Чувство тревожности из препятствия может превратиться в источник успеха. Однако это возможно, во-первых, только при наличии какой-то прочной, надёжной основы - глубинной уверенности в себе, а во-вторых, при владении определёнными знаниями, навыками и умениями в саморегуляции.

**Список использованных источников:**

1. Головин С.Ю. Под ред. Тарас А.Е. Словарь психолога практика. 2-е изд. Минск 2003.
2. Дружинин В.Н. Психология. Учебник для гуманитарных вузов. СПБ.2002
3. Китаев-Смык Л.А. «Психология стресса», Москва, издательство «Наука», 1983. 368 с.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПБ: Питер, 2006. – 256 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
5. Маклаков А.Г. Общая психология. — СПб.: Питер, 2001. — 592 с.: ил. — (Серия «Учебник нового века»).
6. Общая психология: Учебник/ Под ред. Тугушева Р.X. и Гарбера Е.И. — М.: Изд-во Эксмо, 2006. — 560 с. — (Образовательный стандарт XXI).
7. Психофизиология: Учебник для ВУЗов под ред. Ю.И. Александрова СПБ, 2006, 326. С
8. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. М. 1992
9. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М. 1960Селье Г.
10. Стресс без дистресса. Москва, 1993. – 151с.
11. Элиот Р.С. Мы побеждаем стресс. Москва. 1996