**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ

1. Научно-теоретические аспекты стресса

2. Основные причины стрессовых ситуаций

3. Регуляторы стресса и выходы из стрессовых состояний

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

ЛИТЕРАТУРА

**ВВЕДЕНИЕ**

Понятие «стресс» рассматривается в рамках теории эмоций. Стресс является наиболее распространенным аффектом, который оказывает значительное влияние не только на психологическое состояние человека, но и на его физическое здоровье.

В студенческой среде особенно распространены стрессовые ситуации связанные с экзаменационной сессией. В зависимости от времени обучения, студенты постепенно адаптируются к ситуации экзаменационной поры.

Для оптимизации учебно-познавательной деятельности студента в условиях процесс обучения особое значение имеет правильное использование принципа психологической регуляции.

В целях конкретизации психологического содержания принципа психологической регуляции учебного процесса необходимо исследование социально-психологических и общепсихологических факторов.

Психологическая регуляция познавательной деятельности осуществляется специально организованными социально-психологическими и общепсихологическими факторами, общением и знанием как существенными детерминантами процесса обучения.

Таким образом, суть нашего исследования заключается в изучении стресса и его регуляторов.

Сама по себе проблема не нова, но по результатам ознакомления с трудами известных специалистов становится очевидным, что в современных условиях она требует более детального подхода при изучении.

Стресс происходит от английского слова, что дословно означает «напряжение». Таким образом, состояние стресса всегда связано с напряжением физических или психических сил.

В небольших количествах – стрессовые ситуации необходимы человеку, поскольку мы имеем эмоциональные реакции, обсулоавнивающеи наше поведение в обществе. Но если стрессовые ситуации постоянны для человека, то они ведут к нарушениям как физических, так и психологических особенностей личности.

**1. Научно-теоретические аспекты стресса**

Понятие стресса соотносится к классификации эмоциональных состояний. При этом он влияет на поведение человека, его здоровье, от стрессовых факторов зависит работоспособность человека, его взаимоотношения с окружающими.

Современные политические и экономические преобразования создают в обществе стрессовые ситуации, оптимальный выход из которых способен найти далеко не каждый человек. В первую очередь, это касается молодых людей, которые стоят на пороге изменения своей социальной роли и не владеют достаточной стрессоустойчивостью. К ним можно отнести выпускников общеобразовательных школ, ставших студентами-первокурсниками.

От умения студента выйти из стрессового состояния зависит способности личности строить гармоничные отношения с окружающими, находить с ними взаимопонимание, бесконфликтно общаться со сверстниками, преподавателями, родителями и незнакомыми людьми.

Выходу из подобного состояния личности может способствовать решение следующих задач:

* подавление ведущего стресс-фактора;
* уход от него и выстраивание с ним относительно оптимальных взаимоотношений.

Последний вариант по отношению к студентам наиболее желателен, то есть речь идёт о психологической компетенции в адаптационный период. Само понятие «стресс» относится к категории эмоциональных состояний.

Особый вклад в развитие понятия, связанного со стрессовыми состояниями личности, внес Ганс Селье.

Предпосылками к созданию теории стресса является открытие И.П. Павловым условных рефлексов, а также в основу развития концепции, посвященной изучению стресса можно отнести работу Клода Берне. Он уточнил, что относительное постоянство внутренней среды организма человека – это важное условие поддержания его жизнеспособности.

Кроме того, в изучении стресса и его особенностей внес вклад ученый, разработавший теорию гомеостаза – Уолтер Кеннон.

Исследования Ганса Селье раскрыли, что степень стресса в небольшом количестве – является полезным для человека и способствует его приспособлению к окружающей действительности. Однако если мы имеем дело с сильным стрессовым состоянием и оно продолжается длительное время, то он перегружает возможности адаптации человека и приводит к так называемым «поломкам» в организме человека.

Селье выявил следующие стадии развития стресса:

1. Стадия тревоги – на этой стадии происходит мобилизация внутренних ресурсов организма. Организм практически не ощущает особых сложностей, вызывающих состояние напряжения. В целом, человек может на этой стадии чувствовать себя вполне нормально.

2. Стадия (при наличии стрессогенного фактора) наступает фаза резистентности или сопротивления. Здесь осуществляется сбалансированное расходование адаптационных возможностей. На этой стадии человек уже ощущает усталость, растерянность перед трудностями.

3. Если стрессовый фактор действует длительное время, то наступает фаза истощения, когда человек исчерпал запасы основной энергии и физиологические и психологические механизмы защиты являются сломленными. На этой стадии личность уже не в состоянии защищаться и в отличие от первоначальной стадии проявления стресса, когда развиваются резервные возможности организма, то на этой стадии у человека уже идет «призыв о помощи».

Существует также травматический стресс – это особая форма стрессовой реакции личности, она представляет собой состояние человека, когда стресс перегружает и психологические и физиологические адаптационные возможности личности и в целом разрушает защиту. При этом стрессовом состоянии человек имеет психологическую тревогу, однако не каждое состояние способно вызывать травматический стресс.

**2. Основные причины стрессовых ситуаций**

Причины, вызывающие стрессовые нарушения очень разнообразны и охватывают множество различных ситуаций.

Например, особенности наиболее тяжелого стрессового нарушения, как травматические стрессовые нарушения – это может быть причиной угрозы физическому здоровью человека, угроза жизни близкого, угроза как физическому, таки образу «Я», то есть психическому состоянию личности.

Нарушения, которые возникают вследствие этого, затрагивают и влиянию на все уровни человеческих функций:

* физиологический
* личностный
* уровень межличностного и социального взаимодействия личности.

Посттравматические нарушения личности ведут к нарушению семейных отношений, особых жизненных сценариев и могут влиять на всю деятельность человека.

Стрессовые ситуации могут быть вызваны чрезмерной перегрузкой личности, как привило, большее значение имеет психологическая перегрузка человека, неразрешенные конфликтные ситуации, межличностные или внтуриличностные конфликты, также могут рассматриваться в психологии как причины стрессовых ситуаций.

Однако стресс оказывает как отрицательное, так и положительное воздействие на человека, поскольку он может оказывать мобилизацию внутренних резервов организма.

Часто стрессовые состояния оказывают влияние на психическое состояние человека, стресс, который характеризуется отрицательным воздействием обозначается как дистресс, то есть несчастье человека, недомогание.

Физическими проявлениями стресса являются:

* усталость
* забывчивость
* депрессия
* проявление беспокойства человека
* нарушение сна
* трудности с питанием
* плохой сон, бессонница, даже если человек очень устает на рабочем месте
* проявление и обострение физических заболеваний человека
* отсутствие интереса к жизни и окружающим в частности.

Стрессовые состояния также могут приводить к причине психических расстройств личности.

Эмоциональные стрессы ведут к нарушению работоспособности, например, они могут выражаться в дезорганизации организма, а также стрессовые состояния могут быть причиной неврозов личности, проявления психозов.

Сила психотравмирующего воздействия проявляется в отношении человека к стрессору, то есть фактору, который приносит стрессовое состояние человеку.

**3. Регуляторы стресса и выходы из стрессовых состояний**

Оптимальным способом от затянувшегося стресса является следующее: необходимо полностью разрешить конфликт, устранить разногласия помириться с личностью, если мы имеем дело с межличностным конфликтом.

Экзаменационный стресс - одно из сопутствующих состояний, с которым сталкивается каждый студент вовремя экзаменационной сессии. Авторы Леонова, Кузнецова предлагают следующие способы успокоения и избавления от стресса:

- общение с близким человеком, разрядить очаг возбуждения;

- переключиться на другую тематику;

- совместно отыскать путь к благополучному решению выход из проблемной ситуации, вызывающей стрессовое состояние или снизить его значимость.

Важным способом снятия психического напряжения является также активизация чувства юмора. Суметь улыбнуться в трудной ситуации - это достаточно сложно в ситуации экзаменационного стресса для студента, но, тем не менее, по своей функциональности «смех так могуществен, что его называют стационарным бегом трусцой» [4].

Основные причины стрессовых ситуаций. Существуют множество разных причин, которые вызывают состояние стресса у человека.

К наиболее распространенным можно отнести следующие: человеку чаше приходиться делать, не то, что хочется, а то, что нужно, что входит в основные обязанности (например, для студента - это сдача экзаменационной сессии).

Нехватка временного ресурса на решение основных жизненно важных проблем; в связи с вышеуказанным фактором нарастает ситуация угнетенности, зажатости в тисках внутреннего напряжения; из-за нехватки временного ресурса и неумения, особенно на 1 курсе распределять свое рабочее время, возникает хроническое недосыпание [2].

Как следствие таких факторов, у человека возникают разного рода конфликтные ситуации в учебной деятельности, семейной ситуации и т.д., нередко молодые начинают употреблять повышенное количество алкоголя, курят больше, как следствие, возникают ощущения неудовлетворенности жизнью, появляется комплекс неполноценности.

Однако, стресс представляет собой достаточно обычное и часто встречающееся явление, с которым сталкиваются не только студенты во время экзаменационной сессии, но и каждый индивид в отдельности. Практически все временами испытываем стресс, который ожжет проявляться в виде ощущений пустоты в глубине желудка,

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Итак, изучив основные показатели стресса, этиологию стрессовых ситуаций, можно сделать вывод о том, что данное состояние достаточно часто встречается в нашей действительности, не исключением является и студенческая среда.

Наибольшее количество стрессогенных факторов приходится на время экзаменационной сессии для студентов, или в процессе длительной напряженной работы человека на рабочем месте.

 Тот тип стресса, который мы рассматриваем в нашей работе, а именно- экзаменационный стресс определяется как чрезмерное психологическое и физиологическое напряжение организма человека, которое может повлечь за собой не только сопутствующие этому состоянию признаки угнетенности, усталости, но и расстройства организма на физическом уровне.

То есть стрессовая ситуация может напрямую быт связана с тем или иным расстройством в организме человека.

Задача психолога - помочь человеку разобраться в причинах стресса, научить человека самостоятельно выявлять допустимую степень стресса, помогать бороться с основными его проявлениями.

Необходима организация оказания психологической помощи студентам период первого года обучения; в системе образовательного процесса следует рассмотреть основные стрессовые ситуации, с которыми могут столкнуться студенты в период учебной деятельности; рекомендовать руководителям и преподавателям применение продуктивных алгоритмов борьбы со стрессовыми ситуациями.

**ЛИТЕРАТУРА**

1. Бреслав Г.М. Психология эмоций / Г.М. Бреслав. - 2-е изд., стер. - М.: Смысл: Academia, 2006. - 542 с
2. Вербина Г.Г. Психология стресса / Г.Г. Вербина, С.Г. Григорьева. - Чебоксары: Чуваш. гос. пед. ун-т, 2007. - 97 с.
3. Волкова А.И. Психология общения / А.И. Волкова. - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 446 с.
4. Котова И.Б. Общая психология: учеб. пособие / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К; Ростов н/Д: Академцентр, 2009. - 479 с.
5. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях / В.Г. Крысько. - СПб.: Питер, 2007. - 253 с.
6. Общая психология / Н.П. Ансимова и др. ; под общ. ред. проф. А.В. Карпова. - М.: Гардарики, 2005. - 231 с.