

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование)

37.04.01 Психология

(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья

(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Влияние стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений

Обучающийся

К.В. Бреннер

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Научный

руководитель

к.псих.н., доцент Е.А. Василевская

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2022

Оглавление

Введение	3
Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений.....	7
1.1 Изучение понятия стрессовые ситуации в психологических российских и зарубежных исследованиях	7
1.2 Особенности эмоциональной сферы обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений..	21
1.3 Характеристика стрессовых ситуаций в процессе обучения обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений.....	31
Глава 2 Экспериментальное исследование проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений.....	37
2.1 Организация исследования проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений.....	37
2.2 Анализ результатов экспериментального исследования проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений.....	42
2.3 Разработка и реализация коррекционной программы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений.....	57
Заключение	66
Список используемой литературы.....	70

Введение

Все что происходит в нашей жизни, будь то радость, любые жизненные испытания все это несет в себе стресс. Стрессом является реакция организма на возникшие стрессовые ситуации, которые каким-либо образом нарушают устоявшийся образ жизни. Стрессовые ситуации бывают, как и в отрицательном аспекте, так и в положительном.

Существует много факторов заставляющих нас думать о том, что стресс имеет отрицательный эффект и разрушает организм.

«Впервые термин «стресс» в физиологию и психологию ввел УолтерКэннон (англ. WalterCannon) в своих классических работах по универсальной реакции «бороться или бежать» (англ. fight-or-flightresponse)» [5].

«В 1936 году знаменитый исследователь стресса канадский физиолог Ганс Селье опубликовал свою первую работу по общему адаптационному синдрому, но длительное время избегал употребления термина «стресс», поскольку тот использовался во многом для обозначения «нервно-психического» напряжения (синдром «бороться или бежать»). Только в 1946 году Г. Селье начал систематически использовать термин «стресс» для общего адаптационного напряжения»[20].

«Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова, Л.А. Китаев-Смык и некоторые другие исследователи под стрессом понимают широкий круг изменений психических и поведенческих проявлений, сопровождающихся выраженными неспецифическими изменениями биохимических, электрофизиологических показателей и другими реакциями» [6].

«Р. Лазарус характеризует стресс как обусловленное «угрозой» эмоциональное переживание, которое оказывает влияние на способность человека достаточно эффективно осуществлять свою деятельность»[7].

По мнению Р. Лазаруса, который говорил, что: «...стресс возникает на фоне изменения гормонального состояния. Реакция организма следующая: тревога, беспокойство. В результате это реакции активизируются все возможности организма для решения поставленной задачи. После происходит эмоциональное выгорание, также появляется хроническая усталость и все это вместе называется периодом истощения» [7].

Автор считает, что: «...стресс, несомненно, пагубно влияет на состояние здоровья. Это проявляется в приступах мигрени, повышенной утомляемости, мышечной боли и т.д. Также это все подтверждается статистическими данными. Однако, развитие человека невозможно без стресса» [8].

В основном исследования стресса доказывает его отрицательный эффект, но как средство мобилизации, то есть в положительном ключе, стресс до сих пор остается недостаточно изученным.

«Например, исследования В. Кэннона показали, что организм стремится всегда обеспечить постоянство и равновесие состава своей внутренней среды и уровней функционирования всех систем. Но когда организму предъявляются новые требования, происходит перестройка, которая через цепь преобразований восстанавливает прежнее равновесие, но уже на ином уровне. При этом он подчеркнул, что новые условия могут определяться не только физическими раздражителями, но и психологическими причинами»[10].

Проблема исследования состоит в вопросе сохранения эмоционального и психологического здоровья студентов учебных заведений в стрессовых для них ситуациях (сдача экзаменов, защита дипломной работы и т.д.).

Объект исследования – эмоциональная сфера обучающихся

Предмет исследования – влияние стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений.

Цель - изучить особенности влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу.

Задачи для поставленной цели следующие:

- на основе анализа литературных источников изучить понятие «стресс» и рассмотреть его особенности на примере;
- определить набор способов и навыков, необходимых для преодоления стресса и разработать рекомендации по управлению им;
- организовать исследование проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу;
- разработать и реализовать коррекционную программу влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся.

Гипотеза исследования: при наличии психического дискомфорта велика вероятность появления дезадаптации личности. То есть предполагаем, в зависимости от уровня стресса увеличивается количество жалоб, и соответственно это влияет на состояние здоровья.

Новизна исследования: разработанная коррекционная программа влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся, на основании проведенного исследования.

Теоретическая значимость исследования состоит в том, что полученные результаты будут способствовать расширению теоретических знаний по проблемам влияния стресса на здоровье человека.

Практическая значимость исследования заключается в разработке и реализации коррекционной программы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших учебных заведений.

Положения, выносимые на защиту:

- стресс - ответная реакция организма человека на влияние стрессовых ситуаций, нарушающий привычный образ жизни. Абсолютно любые перемены, радость или какие-то серьезные жизненные испытания, которые меняют нашу жизнь, несут в себе элементы стресса;

- особенности эмоциональной сферы обучающихся средних и высших учебных заведений;
- экспериментальное исследование проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений;
- влияние стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений.

Методологическая разработанность: стресс рассматривался в работах отечественных и зарубежных ученых, таких как Б.Г. Ананьев, В.Л. Васильев, С.П. Безносков, Л.А. Китаев-Смык, Н.И. Мягких, А.Б. Леонов, М.В. Прякина, Л.Б. Филонов, В.И. Хальзов, Э.С. Чугунова, С. Фолкман.

Методы исследования – анализ, синтез, обобщение, индукция, дедукция.

Для решения поставленных задач в работе были использованы теоретические, эмпирические **методы и методики**, а также методы количественной обработки данных:

- теоретические методы (анализ, сравнение, систематизация психологических сведений по теме исследования);
- эмпирические методы;
- Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона;
- Эмоциональное состояние: Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда;
- Опросник по состоянию здоровья (PHQ-9).

В исследовании приняли участие 60 респондентов.

Диссертация состоит из: введение, две главы, выводы по главам, заключение, список использованной литературы. Также представлены рисунки и таблицы.

Глава 1 Теоретическое обоснование проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений

1.1 Изучение понятия стрессовые ситуации в психологических российских и зарубежных исследованиях

«Стресс в переводе с английского напряжение, давление. Уолтер Кэннон является первым человеком, которые использовал данное слово. Ганс Селье ввел данный термин в обиход. В настоящее время слово «стресс» используется достаточно часто, и оно ассоциируются у общества как, волнение, глубокое переживание, депрессия, тревога» [33].

Определение стресса звучит следующим образом. «Стресс – это состояние психического напряжения, обусловленного различными факторами, такими как условия окружающей среды» [15].

«В современном мире приходится сталкиваться с различными ситуациями, где человек вынужден выполнять задачи, превышающие его физические и умственные способности. Всё это нашло своё отражение в разнообразии теорий и моделей, описывающих феномен стресса, а также его значение для больного и здорового человека» [9].

«Некоторые исследователи склонны отождествлять биологический стресс с нервной перегрузкой или сильным эмоциональным напряжением. По Г. Стокфелду, стрессовыми являются ситуации, связанные с выполнением опасной работы (борьба с пожарами, наводнениями, аварии, участие в боевых действиях), и ситуации, когда деятельность затруднена (дефицит времени, влияние отвлекающих факторов, помех и т. д.). П. Фресс указывает, что стрессовыми являются условия, при которых человек не способен, не умеет или не готов действовать (новизна, необычность, внезапность ситуации), то есть несогласованность побуждений к действию и возможности действовать адекватно сложившейся обстановке» [10].

«Однако как бы не отличались между собой концепции стресса, все они основываются на научных трудах Ганса Селье.

Согласно Селье стресс является защитной реакцией организма. То есть, при какой-либо ситуации выбивающей из колеи, организм вызывает реакция на внешние раздражительные факторы в виде напряженности, отсутствия позитивного настроения.

Если же ситуация долгая, травмирующая – то такое состояние является патологическим. Когда наступают критические моменты, неблагоприятные погодные условия, либо превышение болевого порога, организму необходимо будет перестроиться к этим новым обстоятельствам, и тем самым это все приводит к стрессовому состоянию. Таким образом, адаптация к различным внешним условиям и есть сама природа стресса» [35] (рисунок 1).



Рисунок 1 – Виды стресса

«Помимо этого, Г. Селье обозначил виды стресса. Он разделил процесс адаптации на дистресс (греч.«dis»-плохо)и эустресс(греч. «eu»-хорошо, или эйфорический стресс). Если дистресс, который описал Ганс Селье, сопровождается психологическим истощением, эмоциональной усталостью, то эустресс прежде всего представляет собой физиологическую реакцию (выброс адреналина в кровь) в ответ на какое-либо радостное событие, что даёт прилив энергии, новых идей, вдохновения и мотивации» [5].

«По этому поводу стоит отметить, что если концепция стресса Г. Селье рассматривает в основном биологические моменты влияния стресса на личность, то когнитивная теория Ричарда Лазаруса разделяет виды стрессового напряжения на физиологические и психологические и подходит к изучению стресса с учетом интеллектуальных и личностных особенностей индивидуума, позволяющих анализировать значение действующего раздражителя и решать вопрос о его возможном вреде» [12].

«Определим виды стресса и структурируем их:

- психологический стресс – это стресс, который связан с социально значимыми событиями. Например, страх за будущее, споры, свое здоровье;
- физиологический стресс –это стресс, вызванный физическим воздействием на организм. Например, шум, боль, сильная физическая нагрузка.

Также у психологического стресса есть свои подвиды: информационные и эмоциональные:

- информационные – сильное переутомление, к нему можно отнести усвоение большой объем информации за достаточно короткий срок
- эмоциональные – неудовлетворение социальных нужд, ожиданий» [34].

«Если физиологический стресс возникает в связи с непосредственным физическим воздействием, то при психологическом стрессе влияние психического стрессора (синоним - «стресс-фактор», «стресс-ситуация» или

комплексная ситуация, которая привела к стрессу) опосредуется через сложные психические процессы» [16]. «Эти процессы обеспечивают оценку ситуации и сопоставление её с предыдущим опытом. Ситуация приобретает характер стрессора, если в результате её психической переработки возникает ощущение угрозы. Обычно это имеет место в том случае, если психологическая оценка обнаруживает очевидное несоответствие между требованиями среды и потребностями субъекта, его психическими и физическими ресурсами, которые необходимы для удовлетворения этих потребностей» [17]. «Субъективное отношение к ситуации, зависящее от индивидуального опыта (в значительной мере восходящего к периоду детства), личностных особенностей, характера когнитивных процессов и психического состояния, представляет собой важный психологический механизм и определяет индивидуальную значимость стрессора»[19].

«Индивидуальная оценка и индивидуальная интерпретация воздействия так же обуславливают роль психических факторов и в формировании стресса, вызванного физическим стимулом, поскольку такое воздействие обычно сопровождается психической переработкой» [17].

Самое интересное, что одна и та же ситуация может вызвать стресс у одного человека, а у другого нет. Тем самым, можно сказать, что значимость для каждого индивида существенно различается (рисунок 2).

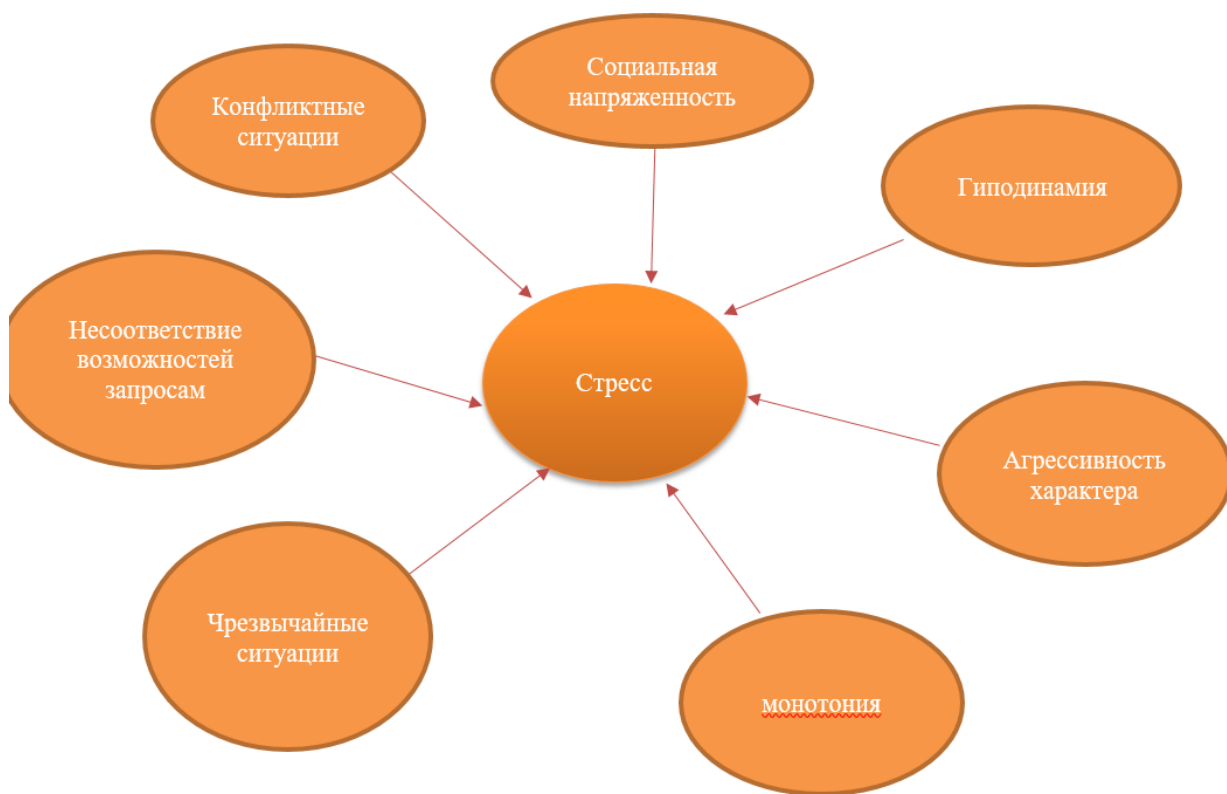


Рисунок 2 – Факторы формирования стресса

«Значение индивидуальной предрасположенности уменьшается при чрезвычайных, экстремальных условиях, природных или антропогенных катастрофах, войнах, криминальном насилии, но даже в этих случаях посттравматический стресс возникает далеко не у всех людей, перенесших травматическое событие» [21]. «С другой стороны, повседневные жизненные события (такие как, изменения семейных взаимоотношений, состояния собственного здоровья или здоровья близких, характера деятельности или материального положения) в силу их индивидуальной значимости могут оказаться существенными для развития психологического стресса, приводящего к расстройствам здоровья» [14].

«Среди таких жизненных событий выделяются ситуации, непосредственно воспринимаемые как:

– угрожающие ситуации (болезни, травмы, насилие, конфликты, угроза социальному статусу);

– ситуации напряжения, «испытания», дефицита времени, требующие новых усилий или использования новых ресурсов» [22].

«Ситуации, описанные в последнем пункте можно отнести к желаемым (к примеру, новая ответственная работа, вступление в брак, поступление в ВУЗ), но они также создают стрессовую ситуацию, так как это является новым этапом в жизни, и нет точной реакции на то, как поведешь себя в новых условиях, отсюда и возникает страх, стрессовые ситуации)» [9].

«Томас Холмс и Ричард Раэ рассмотрели перечень стрессовых ситуаций и оценили их в единицах жизненных перемен. Эти единицы показывают значимость тех или иных жизненных изменений и необходимость для приспособления, к которой они приводят. Отправным пунктом для сравнения всех стрессоров стал пункт о заключении брака. Оказалось, что заключение брака вызывает больший стресс, чем потеря работы. Тесты, подобные ранговой шкале социальной адаптации, дают общее впечатление о стрессорах в жизни человека. Работа с такими тестами показала, что чем больше стрессоров действуют на человека (особенно негативных), тем более вероятным становится возникновение соматической болезни, психического расстройства или других стрессовых реакций» [24].

«На основании этого вывода нельзя делать прогнозы проблем, связанных со стрессом используя эту шкалу, т.к. есть такая категория людей, которые с высокими показателями не испытывают серьезных проблем, и соответственно низкие показатели не гарантируют жизнь свободную от стресса» [24].

Отечественные и зарубежные авторы, изучавшие проблему темперамента, на протяжении всей истории изучения, связывали темперамент с физиологическими или органическими личностными особенностями. Со времен античных исследователей и философов внимание было обращено на существование индивидуальных различий между людьми. По мере изучения данной проблемы, накопленные знания были сформулированы в теорию, автором которой являлся Гиппократ. Теория

гласила о том, что в организме человека преобладает одна из жидкостей (гумор). Преобладающая жидкость является основанием для индивидуальных различий [11].

Были выделены четыре типа темперамента, такие как холерический, флегматический, сангвинический и меланхолический. На сегодняшний день, в психологии, как в научной, так и в популярной, используются названия данных типов темперамента. В переводе с латинского «темперамент» означает «соразмерность». Итак, в зависимости от наличия и соотношения в организме жидкостей, определялись индивидуальные особенности личности, эмоциональное состояние, а также психическое и физическое.

По мнению Гиппократ, если в организме человека преобладала черная желчь, то его относили к меланхолическому типу темперамента. Преобладание крови в организме характеризовало человека, относящегося к сангвиническому типу. Холерический тип темперамента характеризовался наличием желтой желчи. Флегматический тип темперамента определялся наличием флегмы. Рассматривая историю изучения темперамента, среди исследователей не вызывало споров описание и основные признаки темперамента. Спорным являлся вопрос о физиологических, психологических механизмах таких различий, а также об их причинах. Таким образом, можно говорить о психологическом, биологическом и биопсихологическом подходе к проблеме темперамента.

Достаточно большим количеством ученых представлен биологический подход к проблеме исследования темперамента. Последователями гуморальной теории темперамента являются Аристотель, Гиппократ, Гален.

Причиной различий индивидуального характера считался процесс обмена веществ в организме, а также особенности кровообращения человека. Этой точки зрения придерживались Лесгафт, Гегель, Шталь. Такие исследователи как Зеланд, Генле, Эрисберг, изучали неврологические процессы. С точки зрения первопричины различий Сиге, Кречмер, Галь, Шелдон рассматривали конституцию человека. Все вышеперечисленные

исследователи считали, что темперамент является врожденным свойством организма биологического характера [8].

Согласно исследованиям, В.М. Русаловым выделяется восемь параметров темперамента.

Первый параметр – эмоциональность. Характерными особенностями данного параметра являются чувствительность к трудностям в работе, в процессе освоения и реализации предметного пространства наблюдается эмоциональная реактивность к конфликту между планируемым, желаемым, задуманным и результатами.

Второй параметр – предметность. Характерными особенностями данного параметра являются вовлеченность в трудовую деятельность, предметность выражается в стремлении к деятельности, в освоении предметного пространства, а также к физическому и умственному труду.

Третий параметр – темп. Данный параметр характеризуется скоростью двигательных актов при реализации деятельности предметного характера.

Четвертый параметр – социальная эмоциональность. Данный параметр, в процессе общения, оценки окружающих, характеризуется чувствительностью в коммуникативной и межличностной сфере.

Пятый параметр – социальность. Данный параметр характеризуется стремлением и способностью к лидерству, степенью потребности в социальных контактах, в общительности, в освоении социальных форм деятельности.

Шестой параметр – социальная пластичность. Данный параметр характеризуется способностью к разнообразию коммуникационных программ, легкостью переключения с одного человека на другого в процессе взаимодействия межличностного плана.

«Это связано с влиянием промежуточных факторов (особенностей «Я»-концепции, индивидуально-динамических особенностей, и т. п.), таким образом определяя силу воздействия, которое оказывают стрессоры на данного человека» [26].

При исследовании кроме больших стрессовых жизненных ситуаций необходимо учитывать мелкие неприятности. А именно, место проживания, которое не приносит удовольствие, нахождение в шумной компании, бытовые неудобства и т.д.

«Исследования показали, что точность прогнозирования серьезных стрессовых реакций повышается, если учитывать мелкие неприятности, а не только значительные стрессоры» [27]. «Немаловажную роль в формировании стресса играют особенности социализации в детском возрасте, когда в существенной мере определяется индивидуальная значимость жизненных событий и формируются стереотипы реагирования. Вероятность возникновения психических (и невротических) расстройств, связанных со стрессом, зависит от соотношения стрессоров, которые воздействовали на человека в детстве и в зрелом возрасте» [28].

Также к стрессовым ситуациям можно отнести конфликтные ситуации в семье, и ее нестабильность. «Описанные стрессовые воздействия могут приводить к клинически выраженным расстройствам уже в детстве. Так же, они оказывают влияние на возникновение стресса в зрелом возрасте, порождая отсутствие чувства базисной безопасности (что расширяет круг индивидуально значимых стрессоров, снижая устойчивость) и формирование неадекватных моделей поведения.

Ценность изучения индивидуально значимых жизненных событий обусловлена тем, что такие события увеличивают вероятность стресса и его клинических проявлений, поскольку они изменяют взаимодействие человека с его окружением, предъявляя повышенные требования к адаптационным ресурсам. Однако центр тяжести при оценке психологического стресса не может переноситься на характеристики среды. Стресс представляет собой не совокупность средовых воздействий, а внутреннее психическое состояние организма. Поэтому раздражители действуют на организм не только разрушительно.

Поскольку реакция на стресс является сложной, мы утверждаем, что большинство, если не все, эти стрессоры вызовут как степень отрицательной, так и степень положительной реакции у любого человека.

«Обычно стресс - это болезни, но стресс также является важнейшим инструментом закалывания, т.к. он помогает сопротивляемости организма, и тем самым тренирует его защитную реакцию. Нужно также отметить, что если будет отсутствовать (его нехватка) стресс то, в дальнейшем адаптивность организма и также качество жизни будет снижаться. Впечатление это одна из главных стимулов к жизни, и соответственно их отсутствие сказывается негативно. Именно апатия и потеря интереса вызвана недостатком впечатлений» [35]. Скука, рутина и одиночество заставляют людей искусственно создавать себе стрессовые ситуации: «Жизнь без стресса означает смерть. И даже во сне человек испытывает легкий стресс» [33]. «В то же время, обширность пространства жизненных явлений и событий, индивидуальных особенностей человека, связанных с проявлением стресса, определяют многоплановость этого понятия, а подчас и недостаточную его чёткость. «Стресс, подобно теории относительности, является научной концепцией, которая страдает от смещения в сознании представлений, отражающих хорошее знание проблемы и недостаточное ее понимание, - заключение Ганса Селье» [33].

«Подход, ориентированный на человека и окружающую среду, основанный на новаторской работе Роберта Кана подчеркивал стрессовую природу запутанных или противоречивых ролевых требований. Подход определяется как соответствие между личными навыками и способностями и требованиями работы, выраженное как четкие ролевые ожидания. Несоответствие личности и окружающей среде ведет к стрессу. Основная часть исследований модели соответствия человека и среды была сосредоточена на негативных аспектах, то есть на взаимосвязи между плохой пригодностью, бедствием и действиями, которые необходимо предпринять для улучшения соответствия.

В настоящее время реагирование на стрессовые ситуации на экстремальные условия не подверглись изменению»[45].

Наш организм как было выяснено исследователями испытывает стресс несколько раз в день. Можно сказать, что стресс тренирует человеческий организм. Тем самым благодаря стрессам у нас:

- «активизируется иммунитет (научно доказано, что увеличивается количество клеток-защитников, готовых броситься в бой);
- повышается сексуальная активность (и у женщин, и у мужчин усиливается выработка половых гормонов);
- активизируется работа мозга, стимулируется мозговое кровообращение» [33].

«Интересный факт, выброс адреналина оказывает обезболивающий эффект. То есть ли вы испытываете физическую боль, к примеру, зубную боль, то при стрессе боль пройдет. Стресс может вызвать разные реакции, бывают случаи, когда он возобновляет работу некоторых органов, а бывает только ухудшает ситуацию.

По мнению Г. Селье, который писал, что: «...в большинстве статей, рассмотренных этим исследователем, упоминалось о влиянии стресса, но многие из них говорят только о влиянии стресса на конкретный аспект или аспекты работы, что означает, что исследователь не встречал ни одной статьи или отчета, в которых бы содержался всеобъемлющий обзор предмета» [7].

Следовательно, уместно понимать, что: «...составляет производительность труда или какие аспекты работы могут быть затронуты стрессом. Скаллен (2000) описал эффективность работы, состоящую из четырех аспектов; а) общие характеристики, б) возможности человека, в) технические характеристики и г) административные характеристики. Рубина и др. (2008) рассматривали производительность труда как результат взаимодействия трех факторов: навыков, усилий и характера условий труда. К навыкам относятся знания, способности и компетенции сотрудников; усилие - это степень мотивации сотрудника к завершению работы; а характер

условий труда - это степень адаптации этих условий для облегчения работы сотрудника» [6].

«Стресс приводит к гормональной встряске и может вытаскивать человека из депрессии. Исследования генетиков показывают, что в момент встряски, клетки организма начинают делиться и обновляться в 1.8 раз быстрее» [19].

Однако, все не так просто, в случае, когда человек не способен управлять стрессовыми ситуациями, быстро выходить из них, во всем организме происходят глобальные необратимые изменения, и они влияют не самым лучшим образом. Стресс также связан с «требованиями» и «ресурсами». Требования - это ожидания, ситуации, и обстоятельства в организации, тогда как ресурсы относятся к материалам, используемым для удовлетворения требований. В уровень стресса минимизируется, когда ресурсов достаточно для удовлетворения спроса (Jongee&Dorman, 2006)» [25].

«Вот некоторые из факторов, вызывающих стресс среди сотрудников организации:

– Рабочая нагрузка.

«Под рабочей нагрузкой понимается концентрация заданий на работе. Это одна из основных причин стресса у сотрудников (Роббинс, 1996). Отношение к нагрузке у разных сотрудников разное. Некоторым удобно управлять им на рабочем месте, в то время как некоторым становится трудно управлять. Рабочая нагрузка оказывает значительное влияние на производительность труда сотрудников» [21].

– Ролевой конфликт.

Когда ролевые требования индивида противоположны, возникает ролевой конфликт. Это критическая ситуация, потому что соблюдение требований одной роли затрудняет выполнение требований другой. (Продавец и Дамас, 2002).

Конфликт ролей оказывает значительное влияние на производительность труда сотрудников.

– Неадекватная денежная награда.

«Исследование, проведенное в 2006 году, показало, что 45% организаций теряют талантливые человеческие ресурсы из-за неоправданного вознаграждения. По мнению 71% сотрудников, одной из основных причин смены работы является неадекватная оплата, когда сотрудники думают, что они не получают вознаграждения в соответствии с затраченными ими усилиями; это создает стресс среди них, и поэтому их производительность труда снижается. Платит большее количество может дать корпорации талантливых и мотивированных сотрудников, но тогда это становится одной из самых высоких операционных затрат для фирм. Недостаточное денежное вознаграждение оказывает значительное влияние на производительность труда сотрудников» [18].

– Производительность работы.

Производительность работы - это общий результат, который сотрудники дают организации, которую она признает» [39]. Это сумма способностей, возможностей и мотивации «Адаптационные возможности организма человека очень высоки, но не беспредельны, поэтому исход последствий стресса на стадии резистентности зависит от индивидуальных способностей человека к адаптации» [39].

Авторы изучающие стрессовые состояния.

«Ю.С. Савенко (1985) определяет психологический стресс как состояние, в котором личность оказывается в условиях, препятствующих ее самоактуализации. Авторы Р. Лазарус и С. Фолькман (Lazarus, Folkman, 1986). Л.В. Куликов (1997) определяют психологический стресс как значимые для благополучия личности взаимоотношения со средой, которые подвергают испытанию имеющиеся в распоряжении организма ресурсы и в ряде случаев могут их превышать. В свою очередь Дж. Эверли (1965) считает

сущностью стрессовой ситуации утрату контроля над ситуацией, отказ от реагирования»[20].

«Под стрессом отдельные авторы понимают явление, выражающееся в дезорганизации поведения, вплоть до появления нервно-эмоционального срыва, так и некоторые промежуточные состояния, которые точнее было бы считать проявлением психической напряженности (Наенко Н.И., Овчинников О.В, 1967)»[15].

«Автор В.А. Бодров (1995) считает, что наиболее адекватным пониманием «стресса» можно признать неспецифическое физиологическое и психологическое проявление адаптационной активности при сильных, экстремальных для организма, воздействиях» [16].

«Для прояснения понятия стресса Р. Лазарус (1970) сформулировал два основных положения:

- терминологическую путаницу и противоречия в определении понятия «стресс» можно будет устранить, если при анализе психологического стресса учитывать не только внешние наблюдаемые стрессовые стимулы и реакции, но и некоторые, связанные со стрессом, психологические процессы, например, процесс оценки угрозы;
- стрессовая реакция может быть понята лишь с учетом защитных процессов, порождаемых угрозой, физиологические и поведенческие системы реакций на угрозу связаны с внутренней структурой личности, ее ролью в стремлении субъекта справиться с этой угрозой» [22].

«По мнению Ганса Селье, стрессовая ситуация это то, что на текущий момент для определенного человека произошла не рядовая ситуация, то есть не то, что с ним происходит практически каждый день. Например, он работал на стабильной работе со стабильным заработком и абсолютно уверен в том, что такой стиль жизни не изменится. Но под влиянием каких-то факторов, неожиданно снижают зарплату, и велика вероятность сокращения. Соответственно для человека его стабильность пошатнулась и таким образом произошла стрессовая ситуация, т.к. необходимо экстренно принимать

решение, что делать дальше, стоит ли оставаться если не сократят (потому как зарплата уже будет не позволять довольствоваться тем же расходами, как это было ранее). Но чем хороша стрессовая ситуация как я считаю, это то, что человек ищет нестандартные пути решения, тем самым развивается и мозговая деятельность, ну и жизнь меняется в совсем другую сторону, и сама жизненная позиция человека может поменяться. Это будоражит мозг, заставляю человека быть в движении, мыслить быстро, оперативно и находить решения на данные ситуации» [13, 14].

Таким образом, на основе анализа научной литературы раскрывается ключевое понятие стресс как психическое и физиологическое состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

1.2 Особенности эмоциональной сферы обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений

Важнейшим аспектом формирования личности учёные считают развитие эмоциональной сферы, выполняющей функцию регуляции жизнедеятельности.

«Анализ теоретического, экспериментального наследия учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, Е.П. Ильин, и другие) показал, что эмоциональное поведение позволяет человеку изменять окружающую действительность, сообразуясь со знаниями законов развития природы и общества. Роль нравственных качеств личности в осуществлении регуляции поведения изучалась в работах М.И. Маджарова, П.А. Рудика, В.И. Селиванова. Авторы пришли к выводу о том, что нравственная направленность личности во многом способствует осуществлению регуляции поведения. Развитие эмоциональной сферы является важнейшим аспектом развития личности в целом. В младшем возрасте складывается и проявляется

до 70% личностных качеств, поэтому невнимание к развитию личности в этом возрасте порождает педагогические просчёты, которые ярко обнаруживаются на последующих ступенях обучения. Проблемы эмоциональной регуляции с особой остротой возникают на переходном этапе от младшего школьного к подростковому возрасту. При отсутствии целенаправленного формирования эмоционально сферы личности в условиях стихийного развития индивиды оказываются неспособными к саморегуляции деятельности. В настоящее время особенности эмоциональности студенчества, как специфической возрастной и социальной группы могут быть отнесены к малоизученной области психологического знания»[1, 5].

«По мнению Волконского В.В. В студенческий период происходит максимальное включение личности в разные сферы деятельности. Для этого требуется все ресурсы человека и соответственно это повышенные требования к эмоциональной сфере.

Эмоции - это психологические состояния, которые отражают непосредственно переживания. Переживания могут быть, как и приятные, так и неприятные. Это обосновывается тем, что какие объекты или явления вызывают радость, любопытство, а другие наоборот – отвращение.

Негативные эмоции могут вызвать у человека различные болезни. Но как они могут вызвать болезни, так и могут излечить. Существует множество примеров, когда эмоции ускоряют процесс исцеления, это соответственно положительные эмоции.

У эмоций есть различные функции, такие как оценочные (отражательные), коммуникативные. При удовлетворении потребности появляются положительные эмоции, и совсем противоположно при неудовлетворении потребности.

Эмоции по знакам бывают трех видов: положительные, отрицательные и амбивалентные. Амбивалентные это те эмоции, которые отражают двойственное отношение к объектам. Также эмоции делятся по качеству: радость, удивление, страдание, гнев, презрение, страх, стыд» [36].

Также эмоции классифицируются по сферам явлений, определяющих их возникновение.

«В истории психологических исследований предпринимались также попытки их объединения по общим признакам в компактную систему. Одна из таких попыток принадлежит В. Вундту. "Всю систему чувств, – писал он, – можно определить как многообразие трех измерений, в котором каждое измерение имеет два противоположных направления, исключаящих друг друга".

Большая часть исследований, пытающихся продемонстрировать причинно-следственную связь между стрессом и здоровьем, носит перекрестный, а не продольный характер. Лишь немногие из лонгитюдных исследований были адекватно спланированы для преодоления многих препятствий на пути к соответствующим выводам о причинно-следственных связях (Kasl, 1983). Например, причинно-следственная связь лучше всего определяется, когда изменение отображается в зависимой переменной. Однако в исследованиях воздействия стресса на здоровье состояние здоровья обычно измеряется с точки зрения стабильных хронических симптомов и состояний. Если зависимая мера, используемая в данном исследовании, предназначена для оценки того, что является устойчивым или характерным для данной личности, то самое изменение, которое имеет решающее значение для изучения причинных процессов, систематически исключается из рассмотрения» [44].

«В системе координат, задаваемой этими тремя измерениями, можно расположить и по соответствующим параметрам характеризовать все известные эмоциональные процессы и состояния. Следует, однако, признать, что тем самым их качественная специфика, подробно представленная выше, т.е. действительное психологическое содержание, во многом утрачивается.

В своих рассуждениях об эмоциях В. Вундт не ограничился только попыткой их классификации в соответствии с приведенной схемой, но еще предложил некоторые гипотетические кривые, выражающие, по его мнению,

типичную динамику изменения эмоциональных состояний по каждому из названных измерений.

Основные измерения эмоциональных процессов и состояний (по В. Вундту)» [53].

Эмоциональный процесс происходит у студента в его деятельности, то как он познает мир и что делает. Чувства у студентов носят предметных характер. Благодаря эмоциям внутренний мир студента яркий и содержательный, тем самым помогают преодолевать жизненные трудности.

Изменения в эмоциях отражаются на организме человека, тем самым побуждая физиологические сдвиги. Например, изменения в работе органов дыхания, сердца и т.д.

Яркое проявление эмоций у студента происходит в напряженные периоды, такие как сдача экзамена, написания выпускной квалификационной работы, поступление в вуз. Эти эмоции способствует мобилизации студента, тем самым он лучше достигает своих целей. Весь спектр эмоций, которые испытывает студент, оказывает влияние на формирование личности.

«Для эмоциональных процессов у студентов в процессе учебы характерны их большая интенсивность, разнообразие, переход от одних к другим, ускоренное формирование высших чувств. Неподверженность эмоциональных процессов отрицательным влияниям (внешним и внутренним), то есть эмоциональная устойчивость, - условие результативности деятельности в сложных для студента ситуациях. В широком спектре компонентов эмоциональной сферы студента особенно значимо чувство ответственности за результаты своей учебы и др. Эмоциональная сфера состоит из эмоциональных переживаний и чувств» [29, 30].

Любое переживание - это оценка процесса удовлетворения какой-либо потребности индивида. Эмоциональные переживания человека делятся на эмоции и эмоциональные состояния.

«Теория, описывающая влияние эмоций на психику и поведение человека: эмоции регулируют деятельность, обнаруживая вполне определенное на нее влияние в зависимости от характера и интенсивности эмоционального переживания. Д.О. Хеббу удалось экспериментальным путем получить кривую, выражающую зависимость между уровнем эмоционального возбуждения человека и успешностью его практической деятельности»[49].

Представим на рисунке кривую, она показывает, что между эмоциональным возбуждением и эффективностью деятельности человека существует криволинейная, "колоколообразная" зависимость. Для достижения наивысшего результата в деятельности нежелательны как слишком слабые, так и очень сильные эмоциональные возбуждения. Для каждого человека (а в целом и для всех людей) имеется оптимум эмоциональной возбудимости, обеспечивающий максимум эффективности в работе. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения, в свою очередь, зависит от многих факторов: от особенностей выполняемой деятельности, от условий, в которых она протекает, от индивидуальности включенного в нее человека и от многого другого. Слишком слабая эмоциональная возбужденность не обеспечивает должной мотивации деятельности, а слишком сильная разрушает ее, дезорганизует и делает практически неуправляемой.

«Зависимость успешности деятельности человека от силы его эмоционального возбуждения (по Д.О. Хеббу) Сравним этот график с рабочим днем студента. В первой половине дня у студента происходит точка эмоционального пробуждения, затем повышается эмоциональная активность и умственная деятельность. Во второй половине дня происходит возрастание дезорганизации деятельности, затем происходит состояние эмоционального стресса и полная дезорганизация деятельности.

Для эмоциональных процессов у студентов в процессе учебы характерны их большая интенсивность, разнообразие, переход от одних к

другим, ускоренное формирование высших чувств. Неподверженность эмоциональных процессов отрицательным влияниям (внешним и внутренним), то есть эмоциональная устойчивость, - условие результативности деятельности в сложных для студента ситуациях. В широком спектре компонентов эмоциональной сферы студента особенно значимо чувство ответственности за результаты своей учебы» [23, 26].

«Несмотря на давние опасения по поводу его полезности, концепция стресса продолжает вызывать большой интерес из-за убежденности в том, что он является причинным фактором болезни. Это убеждение мотивировало широкое использование показателей стресса, основанных на жизненных событиях, а также лежит в основе нашего собственного измерения стресса, основанного на ежедневных неприятностях.

Важно отметить, что не все стрессы плохи. Каждый человек почти ежедневно испытывает определенное количество стресса, и полностью избавиться от него невозможно. Стресс становится проблемой, когда переживаете слишком много, и это оказывает негативное влияние на поведение, отношения и здоровье. Термин эустресс относится к положительному стрессу, связанному с улучшением работоспособности и продуктивности. Дистресс — негативный стресс, связанный со снижением работоспособности и негативными последствиями для здоровья. Восприятие человеком стрессора и ресурсов для преодоления определяет, является ли ситуация эустрессом или дистрессом. Окончание колледжа для многих является стрессом. Студент, у которого есть работа или который был принят в аспирантуру, вероятно, воспринимает стресс от выпуска как эустресс, тогда как студент, у которого есть студенческие кредиты и нет ближайших планов работы или дальнейшего образования, воспринимает стресс» [2, 34, 55].

Существуют методологические и теоретические основания для того, чтобы подвергнуть сомнению большую часть исследований, в которых пытались связать стресс, независимо от того, измеряется ли он с точки зрения жизненных событий или неприятностей, с долгосрочным состоянием

здоровья. Одна трудность заключается в том, что стресс сам по себе является не простой переменной, а системой взаимозависимых процессов, включая оценку и преодоление, которые опосредуют частоту, интенсивность, продолжительность и тип психологической и соматической реакции. Большинство исследователей связи между стрессом и здоровьем рассматривают стресс как унитарную переменную и не принимают во внимание эти процессы.

«В деятельности студента не исключен эмоциональный стресс – напряженность в трудных ситуациях. Он вызывается оценочной ситуацией (экзамен), непривычными условиями, повышением ответственности, большими умственными нагрузками, переутомлением, крайним напряжением сил. Способствовать нервным срывам могут разного рода возбудители: алкоголь, наркотики, токсические вещества, рок-музыка. Например, изучение эмоциональных состояний, связанных с экзаменами, показывает, что их интенсивность то нарастает, то спадает, достигая кульминационной точки в момент получения экзаменационного билета и ознакомления с ним. В период подготовки к ответу ярких эмоциональных реакций, как правило, не бывает, доминирует интеллектуальное напряжение, хотя несколько изменяется цвет лица, появляется некоторая тревожность. В основном после экзаменов активность падает, но эмоциональная напряженность остается довольно высокой. В зависимости от уровня притязаний, индивидуальных особенностей личности и отношения к оценке студент испытывает радость, облегчение, расслабленность или же, наоборот, недовольство» [3, 4, 25].

Состояние стресса у студентов в процессе деятельности предупреждается психологической подготовкой к выполнению учебных и других программ, формированием устойчивых качеств и навыков, умелым управлением их поведения со стороны преподавателей и руководителей учебного заведения. Б.Г. Ананьев пишет, что условия жизнедеятельности и труда рассчитаны не столько на думающего, сколько на чувствующего человека.

«Когда у студента отрицательные эмоции (тревожность, переживания, страх, стресс), то в направленной деятельности на достижение успехов, имеет следующие особенности:

- высокотревожные индивиды эмоционально острее, чем низкотревожные, реагируют на сообщения о неудаче;
- высокотревожные люди хуже, чем низкотревожные, работают в стрессовых ситуациях или в условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи;
- боязнь неудачи - характерная черта высокотревожных людей. Эта боязнь у них доминирует над стремлением к достижению успеха;
- мотивация достижения успехов преобладает у низкотревожных людей. Обычно она перевешивает опасение возможной неудачи;
- для высокотревожных людей большей стимулирующей силой обладает сообщение об успехе, чем о неудаче;
- низкотревожных людей больше стимулирует сообщение о неудаче;
- личностная тревожность предрасполагает индивида к восприятию и оценке многих, объективно безопасных ситуаций как таких, которые несут в себе угрозу»[11, 31, 32].

«Эмоции становятся предметом внимания человека, прежде всего тогда, когда в чем-то ему препятствуют. Стремясь все более эффективно контролировать окружающий мир, человек не хочет мириться с тем, что в нем самом может существовать нечто такое, что сводит на нет прилагаемые усилия, мешает осуществлению его намерений. А когда верх берут эмоции,

очень часто все происходит именно так. Эмоции – повседневный спутник человека, оказывающий постоянное влияние на все его дела и мысли. Но, несмотря на ежедневное общение с ними, мы не слишком хорошо знаем их «нравы» и редко можем предвидеть, когда они появятся и когда нас покинут, помогут ли нам или станут помехой, нужно ли обходиться с ними чутко и деликатно или же, напротив, грубо и беспощадно. Часто в факторах эмоциональной природы мы видим причины затруднений в установлении нормальных отношений между индивидом и группой. В таких случаях говорят, что виной служат человеческая зависть, ревность, недостаток смелости, враждебность, недоброжелательство, равнодушие и т. п. Анализируя причины своих неудач или ошибок, мы нередко приходим к выводу, что именно эмоции помешали нам справиться с задачей. Кто-то плохо сдал экзамен, потому что сильно нервничал, кто-то стал виновником дорожного происшествия, так как был совершенно парализован охватившим его внезапным страхом, кто-то неудачно выступил публично, так как не сумел преодолеть волнения. В личной жизни эмоциональные проблемы приобретают первостепенное значение» [37, 38, 45].

Эмоции являются одним из важнейших аспектов жизни. Какое-то внезапное потрясение, в частности связанное с потерей общения с близким человеком, является серьезной проблемой в жизни. Поэтому педагогическим работникам следует обращать внимание на эмоциональное состояние студентов. Должны проводиться социологические опросы, для выявления тенденции эмоционального состояния. Для чего это необходимо? Для дальнейшей психологической коррекции, для улучшения эмоционального состояния. Избавление от ненужных мыслей и надуманных страданий. Также привести к эмоциональному равновесию.

«В современной психологической науке наиболее широкое признание получила информационная теория эмоций П.В. Симонова. Согласно данной теории, сила и качество возникшей у человека эмоции определяются, прежде всего, силой актуальной в данный момент потребности и оценкой

способности ее удовлетворения в сложившейся ситуации (вероятностью достижения требуемого для удовлетворения потребности результата)» [35, 40].

«Эмоции – это «аппарат», включающийся при рассогласовании между жизненной потребностью и возможностью ее удовлетворения, то есть при недостатке или переизбытке актуальных сведений, необходимых для достижения цели» [41, 43, 55].

Эмоциональная сфера студентов средних и высших учебных заведений:

- студенты эмоционально неустойчивы, это связано с их возрастом, психофизиологическими особенностями;
- проявляется меньшая склонность к тревожному состоянию, это объясняется стабильной социальной ситуацией;
- проявляемые эмоции связаны с более проблемными ситуациями, которые связаны с учебной деятельностью.

Вывод по параграфу

«В деятельности студента не исключен эмоциональный стресс - напряженность в трудных ситуациях. Он вызывается оценочной ситуацией (экзамен), непривычными условиями, повышением ответственности, большими умственными нагрузками, переутомлением, крайним напряжением сил.

Для эмоциональных процессов у студентов в процессе учебы характерны их большая интенсивность, разнообразие, переход от одних к другим, ускоренное формирование высших чувств. Неподверженность эмоциональных процессов отрицательным влияниям (внешним и внутренним), то есть эмоциональная устойчивость, – условие результативности деятельности в сложных для студента ситуациях. В

широком спектре компонентов эмоциональной сферы студента особенно значимо чувство ответственности за результаты своей учебы» [25, 42, 54].

Эмоциональная сфера студентов средних и высших учебных заведений:

- студенты эмоционально неустойчивы, это связано с их возрастом, психофизиологическими особенностями;
- проявляется меньшая склонность к тревожному состоянию, это объясняется стабильной социальной ситуацией;
- проявляемые эмоции связаны с более проблемными ситуациями, которые связаны с учебной деятельностью.

1.3 Характеристика стрессовых ситуаций в процессе обучения обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений

«По мнению Селье при обучении в высшем профессиональном учебном заведении у студента возникают различные стрессовые ситуации. Стрессовые ситуации связаны как и с личностными отношениями, также они касаются и обучения.

Когда студент становится первокурсником, у него возникают стрессовые ситуации, так как наступил новый этап в его жизни. Это новые знакомства, другая система преподавания. В связи с этим студенту необходимо адаптироваться к новым условиям. Большинству студентов тяжело прощаться с жизнью школьника из-за того, что связь со многими одноклассниками потеряется. И при этом придется брать ответственность за свою жизнь.

Причины вызванного стресса могут быть разными. Одна из причин это смена места жительства, то есть это жизнь в другом городе, это изменение домашней обстановки. Также стрессом для студентов может являться ограничение в финансов, а также неумение с ними распоряжаться» [36, 50].

Как известно, студенты ведут очень активный образ жизни. Основное время у студентов уходит на обучение в вузе, затем на подготовку домашнего задания, остальное время уходит на общение с друзьями и родственниками и на другие личные дела. В связи с этим еще одной причиной стресса у студентов можно назвать нерегулярное питание и недостаточное количество сна.

Стресс для студента в высшем профессиональном учебном заведении связан с учебой.

«Учебный стресс - это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста студента» [25, 46, 52].

Можно выделить следующие причины стресса, связанные с учебой:

- в процессе обучения происходит разочарование в выборе профессии;
- пропуски учебных занятий;
- большая учебная нагрузка;
- недостаточная информация в учебных материалах;
- недопонимание возникающие с преподавателями;
- несданные практические работы.

Один из видов с наиболее выраженным стрессом является стресс, возникающий при сдаче экзаменов.

«Экзаменационный стресс - это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором» [21, 51].

«Экзамен довольно часто является психотравмирующим фактором. На основе последних исследований было выявлено, что стресс, связанный с экзаменами негативно влияет на нервную систему, на иммунитет, на сердце.

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» [11, 47].

«Существует две причины экзаменационного стресса. Первая причина - неуверенность в своих знаниях. Она может быть истинной и ложной. Истинная причина вызвана реальными пробелами в знаниях. Здесь ситуацию может спасти качественная подготовка к экзамену. Ложная же - боязнь неизвестного. Бороться с такой неизвестностью можно, поговорив с людьми, сдавшими этот экзамен, или же с преподавателем на предмет выяснения, какие темы будут затронуты, не будет ли каверзных вопросов. Вторая причина - переоценка значимости экзамена. На такое отношение студентов к экзаменам могут влиять родители или общество» [20, 48].

Стресс, вызванный вышеперечисленными причинами может привести к серьёзным негативным последствиям и отрицательно влиять на психическое здоровье студента. Такому стрессу Ганс Селье дал название - дистресс.

«Дистресс (от греч. dys - приставка, означающая расстройство + англ. stress - напряжение) – стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье» [19].

«В студенческом возрасте личностные ресурсы кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нем. Студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, что отражается в стиле жизни, исключая заботу о собственном здоровье, поскольку такая ориентация традиционно приписывается старшему поколению и оценивается молодым человеком как «непривлекательная и скучная». В это время ограничены также способности к релаксации и отдыху в силу тех же убеждений в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов» [9].

Для снятия стресса многие студенты начинают интенсивно курить, употреблять алкогольные напитки. Самым страшным последствием является начало использования различного вида наркотиков для якобы «снятия

напряжения». Последствия стресса - нервный срыв, пониженная успеваемость, постоянные головные боли, потеря сна, раздражительность, ощущение подавленности, тревожные мысли, страх перед экзаменами, депрессия, апатия, расстройство половой функции.

Таким образом, множество причин могут привести к возникновению стресса. Следовательно, стресс приводит к различным последствиям, которые негативно сказываются на здоровье студентов.

Выводы по первой главе

Стрессовая ситуация – это, что на текущий момент для определенного человека произошла не рядовая ситуация, то есть не то, что с ним происходит практически каждый день. Например, он работал на стабильной работе со стабильным заработком и абсолютно уверен в том, что такой стиль жизни не изменится. Но под влиянием каких-то факторов, неожиданно снижают зарплату, и велика вероятность сокращения. Соответственно для человека его стабильность пошатнулась и таким образом произошла стрессовая ситуация, т.к. необходимо экстренно принимать решение, что делать дальше, стоит ли оставаться, если не сократят (потому как зарплата уже будет не позволять довольствоваться тем же расходами, как это было ранее). Но чем хороша стрессовая ситуация как я считаю, это то, что человек ищет нестандартные пути решения, тем самым развивается и мозговая деятельность, ну и жизнь меняется в совсем другую сторону, и сама жизненная позиция человека может поменяться. Это будоражит мозг, заставляю человека быть в движении, мыслить быстро, оперативно и находить решения на данные ситуации.

Таким образом, на основе анализа научной литературы мы раскрываем ключевое понятие стресс как психическое и физиологическое «состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия» [50].

«Стресс – это реакция организма. Психологический стресс – это процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью исходя из ее ресурсов и вероятности разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию.

Формирование психологического стресса отмечается при наличии определенного способа эмоционального переживания. Эмоциональное реагирование на трудности происходит в контексте определенной личностной структуры» [29].

«Состояние стресса для студентов определяется как эмоциональное возбуждение и сопутствующие ему изменения во всех сферах жизнедеятельности. Учебные стрессы студентов негативно влияют на продуктивность, на поведение, вызывая даже дезадаптацию. Интеллектуальное напряжение в процессе обучения создает условия для интенсивного возникновения психических расстройств. Качества личности, препятствующие стрессу – это доминирование мотивации стремления к успеху, высокий уровень интеллектуального развития и активный характер учебной деятельности обучаемого» [1].

«В деятельности студента не исключен эмоциональный стресс - напряженность в трудных ситуациях. Он вызывается оценочной ситуацией (экзамен), непривычными условиями, повышением ответственности, большими умственными нагрузками, переутомлением, крайним напряжением сил.

Для эмоциональных процессов у студентов в процессе учебы характерны их большая интенсивность, разнообразие, переход от одних к другим, ускоренное формирование высших чувств. Неподверженность эмоциональных процессов отрицательным влияниям (внешним и внутренним), то есть эмоциональная устойчивость, – условие результативности деятельности в сложных для студента ситуациях. В

широком спектре компонентов эмоциональной сферы студента особенно значимо чувство ответственности за результаты своей учебы и др» [16].

Эмоциональная сфера студентов средних и высших учебных заведений:

- студенты эмоционально неустойчивы, это связано с их возрастом, психофизиологическими особенностями;
- проявляется меньшая склонность к тревожному состоянию, это объясняется стабильной социальной ситуацией;
- проявляемые эмоции связаны с более проблемными ситуациями, которые связаны с учебной деятельностью.

Глава 2 Экспериментальное исследование проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений

2.1 Организация исследования проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений

В качестве исследования стрессовых ситуаций было предложено анкетирования для людей, которые на текущий момент обучаются в образовательных организациях, получают высшее, среднее профессиональное образование. Исследование заключается в том, чтобы узнать, как влияет стресс на сдачу экзаменов; защиты курсовой, выпускной работы; в целом учеба. Также интересно узнать есть ли часть людей, которая без какого-либо стресса обучается в образовательной организации.

Чтобы собрать первичные данные было подготовлена подборка тестовых психологических методик. Информация была собрана с помощью гугл-форм, которая рассылалась всем добровольцам, решившим принять участие в исследовании.

Благодаря такому способу сбора информации, тестирование для испытуемых было пройдено в комфортной обстановке, а также в удобное для них время и в удобном режиме. Что преимущественно над очной формой проведения.

Основной задачей было организовать данное исследование таким образом, чтобы используемые методики дали наиболее точный ответ по исследованию. Также подобрать такой тест, чтобы ложился на восприятия каждого человека и был прост и понятен.

На основе выбранной методики исследования был создан опросник-тест в Гугл-Форме. Для удобства испытуемых были разбиты по блокам и к каждому блоку была написана подробная инструкция.

Обработка предоставленной информации была сделана с помощью Excel-формы. Математическая обработка проводилась с помощью программы SPSS 17.0.

Описание методик.

«Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона.

Шкала PSM-25 предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Респонденту предлагается отметить в 25-ти позициях свое состояние за последнюю неделю с помощью 8-балльной шкалы (от оценки «никогда» до оценки «постоянно»). Сумма баллов является интегральным показателем психической напряженности (ППН). Примерное время тестирования 10-15 минут» [36].

Эмоциональное состояние: Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда.

«Данная методика разработана известным американским психологом К. Изардом в виде приложения к его теоретической концепции, в которой развиваются положения о существовании 10 базовых эмоций, составляющих основу всей эмоциональной жизни человека. К ним относятся эмоции интереса, радости, удивления, горя, гнева, презрения, отвращения, страха, стыда и вины» [33].

«Данная методика включает 30 шкал, представленных прилагательными, соответствующими различным оттенкам эмоциональных переживаний. Для оценки каждой из 10 базовых эмоций используются три частные шкалы, расположенные в следующем порядке:

1. Интерес (п. 1-3); 2. Радость (п. 4-6); 3. Удивление (п. 7-9); 4. Горе (п.10-12); 5. Гнев (п. 13-15); 6. Отвращение (п. 16-18); 7. Презрение (п. 19-21); 8. Страх (п. 22-24); 9. Стыд (п. 25-27); 10. Вина (п. 28-30).

В данной методике все шкалы прямые, т.е. возрастание оценок по ним соответствует увеличению силы эмоционального переживания» [27].

«Инструкция. Перед Вами список прилагательных, которые характеризуют различные оттенки разных эмоциональных переживаний

человека. Справа от каждого прилагательного расположен ряд цифр – от 1 до 5, соответствующий по нарастанию различной степени выраженности данного переживания. Мы просим Вас оценить, насколько каждое из перечисленных переживаний присуще Вам в данный момент времени, зачеркнув соответствующую цифру. Не задумывайтесь долго над выбором ответа: наиболее точным обычно оказывается Ваше первое ощущение!»[11].

«Обработка данных по Шкале дифференциальных эмоций включает два этапа. На первом подсчитываются оценки по каждой из 10 базовых эмоций. Это производится путем суммации баллов по трем шкалам, описывающим проявления соответствующих эмоций. В результате получается 10 показателей, значение каждого из которых может варьировать в диапазоне от 3 до 15 баллов. Принятой формой представления этих показателей является построение профиля эмоций в пространстве координат: по оси абсцисс наносятся наименования или номера базовых эмоций, по оси ординат – полученные балльные оценки по каждой из них» [12].

На втором этапе подсчитываются обобщенные показатели по укрупненным группам эмоций.

«Индекс позитивных эмоций (ПЭМ) – характеризует степень позитивного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по трем первым блокам базовых эмоций:

$$\text{ПЭМ} = \sum 1,2,3 \text{ (интерес + радость + удивление).}$$

Значение ПЭМ могут колебаться в диапазоне от 9 до 45 баллов.

Индекс острых негативных эмоций (НЭМ) – отражает общий уровень негативного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по четырем последующим блокам базовых эмоций:

$$\text{НЭМ} = \sum 4,5,6,7 \text{ (горе + гнев + отвращение + презрение).}$$

Значения НЭМ могут колебаться в диапазоне от 12 до 60 баллов.

Индекс тревожно-депрессивных эмоций (ТДЭМ) – отражает уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожно-депрессивного комплекса эмоций, опосредующих субъективное отношение к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по трем последним блокам базовых эмоций:

$$\text{ТДЭМ} = \sum 8, 9, 10 (\text{страх} + \text{стыд} + \text{вина}).$$

Баллы ТДЭМ могут колебаться в диапазоне от 9 до 45» [40] (таблица 1).

Таблица 1 – Интерпретация результатов.

Степень эмоциональных переживаний	ПЭМ	НЭМ	ТДЭМ
Слабая	≤19 баллов	≤14 баллов	≤11 баллов
Умеренная	От 20 до 28 баллов	От 15 до 24 баллов	От 12 до 20 баллов
Выраженная	От 29 до 36 баллов	От 25 до 32 баллов	От 21 до 30 баллов
Сильная	>36 баллов	>32 баллов	>30 баллов

В дополнение к общей характеристике степени выраженности основных типов эмоциональных переживаний проводится качественный анализ конкретных видов эмоций, опосредующий эмоциональную окраску текущей деятельности. Для этого на профиле эмоций выделяются основные пики и соотносятся с уровнем представленности других эмоций.

«Опросник по состоянию здоровья (PHQ-9) Шкала депрессии PHQ – модуль, или кластер, касающийся выявления депрессивных симптомов, «Опросника оценки здоровья пациента» (PatientHealthQuestionnaire, PHQ), который в настоящее время применяется в диагностике отдельно от основного опросника.

Опросник PatientHealthQuestionnaire, или PHQ был разработан для диагностики пяти различных расстройств командой специалистов в рамках образовательного гранта компании PfizerInc. В создании PHQ принимали участие доктора Роберт Шпицер (Robert L.Spitzer), Джанет Уилльямс (Janet B.W. Williams), Курт Кронке (KurtKroenke)» [10].

«Также использовались методы математической обработки. Корреляционный анализ (коэффициент корреляции Спирмена) при помощи статистической программы SPSS 22.0. Коэффициент корреляции Спирмена – статистический критерий, который наиболее часто используется при обработке эмпирических данных в курсовых, дипломных и магистерских работах по психологии. Этот критерий относится к типу непараметрических и не требует, чтобы данные были распределены по нормальному закону. Достаточно, если психологические показатели представлены в порядковой шкале, то есть учитывается только тот факт, что один показатель больше или меньше, чем другой. При проведении эмпирического исследования для расчета коэффициента корреляции Спирмена удобнее пользоваться статистическими программами» [46].

В анкетировании принимали участие студенты высшего учебного заведения «Тольяттинский государственный университет». Исследуемые студенты обучаются на разных формах обучения, как и очная форма, так и заочная форма обучения. Средний возраст студентов 20-22 года. В основном принимали участие студенты старших курсов и первых курсов. Старшие курсы были выбраны для того, чтобы узнать их стрессоустойчивость, т.к. это выпускные курсы, а значит то, что они пишут выпускные квалификационные работы, сдают госэкзамены. Первые курсы были выбраны потому, что это новички в студенческой жизни, они адаптируется к новым условиям, к новым методам преподавания, к самостоятельному изучению материала. Это также стрессовая ситуация, это выход из зоны комфорта.

2.2 Анализ результатов экспериментального исследования проблемы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений

Исследование влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека в образовательной организации.

Количество рассылаемых анкет – около 100 респондентам. Приняли в исследовании – 60 респондентов. Анкеты рассылались в личные сообщения. Средний возраст испытуемых 20-22 года.

Исследуемые являются студентами Тольяттинского государственного университета.

Специальность студентов: Прикладная математика и информатика, Техносферная безопасность, Строительство, Психология, Психолого-педагогическое образование.

Курс обучения: первый курс (первокурсники) и 4 курс (выпускники).

Форма обучения: заочная, очная.

Исследование проводилось на базе высшего учебного заведения «Тольяттинский государственный университет».

ТГУ – один из ведущих вузов страны, опорный университет Самарской области, центр инновационного и технологического развития региона, обеспечивающий устойчивое развитие крупнейшей из нестоличных Самарско-Тольяттинской агломерации, градообразующий для Тольятти и системообразующий для ряда отраслей промышленности университет, имеющий исключительное региональное и отраслевое значение для автомобильного, электроэнергетического, химического, инновационного и IT-кластеров.

«Тольяттинский государственный университет: информационный предпринимательский университет.

Дважды лауреат премии Правительства Российской Федерации в области качества (2009, 2019), обладатель спецприза премии СНГ в области качества (2011) .

Соучредитель межрегионального научно-образовательного центра (НОЦ) мирового уровня «Инженерия будущего», разработчик цифровой платформы взаимодействия центров компетенций НОЦ.

Инициатор созданных в 2020–2021 гг. шести продуктовых и институциональных консорциумов: «Цифровые университеты» (на 1 мая 2021 года в консорциум вошло 33 организации), Консорциум инноваций, Эколого-промышленный консорциум, консорциум «АВТОВАЗ – ТГУ», консорциум «Новые технологии для магниевых сплавов», консорциум «Медицинская химия»» [50].

«Дважды обладатель статуса Федеральной инновационной площадки на периоды с 2012 по 2017 годы (проект «Росдистант») и с 2018 по 2023 годы (проект «Цифровая трансформация процессов университета („Умный университет“)»).

Победитель крупнейшего в России конкурса профессионального управления проектной деятельностью «Проектный Олимп» Аналитического центра при Правительстве Российской Федерации в номинации «Управление проектами в системе высшего образования и науки» с проектом «Развитие дистанционного онлайн-обучения – проект «Росдистант» (2019)»» [50].

ТГУ сегодня – это

- 10 институтов, обеспечивающих подготовку по широкому спектру технических, естественно-научных, гуманитарных, экономических и юридических направлений;

- Более 21 500 студентов всех форм обучения.

Данная методика была взята для того, чтобы узнать как влияет стресс на состояние, как респонденты его переживают.

Итак, согласно первой методике описанной выше «Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура – Тесье – Филлиона» (рисунок 3).

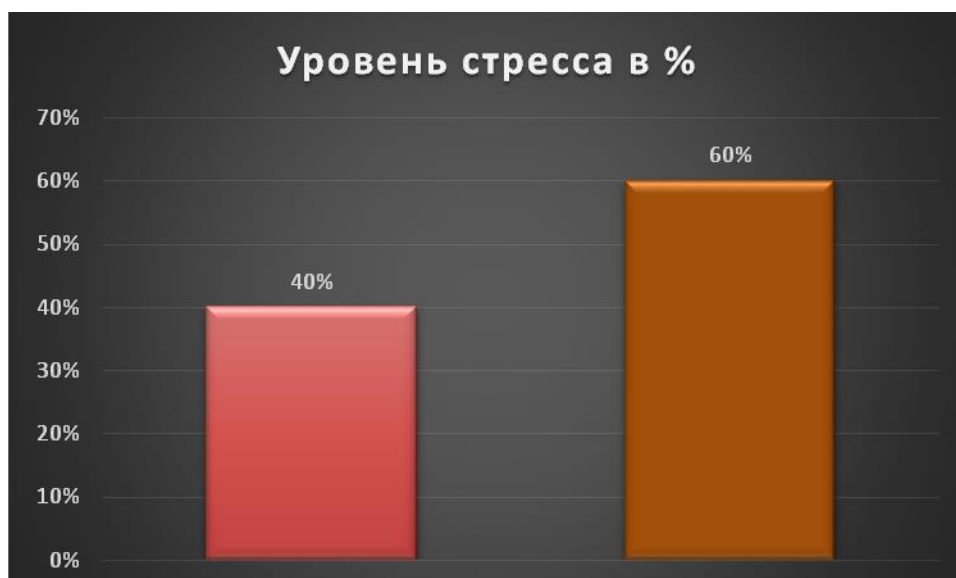


Рисунок 3 – Уровень стресса по шкале психологического стресса PSM-25 Лемура – Тесье – Филлиона (40% - низкий уровень стресса, 60% - высокий уровень стресса)

Было выявлено то, что 40 % респондентов имеют низкий уровень стресса в образовательной среде. Состояние было оценено за последнюю неделю. В соответствии со шкалой стресса у данных респондентов нормальный уровень психического состояния, т.к. было набрано минимальное количество баллов. К примеру, у респондентов отсутствует чувство обеспокоенности, тревожности, преобладает бодрое состояние, нет проблем со сном.

Таким образом, можно предположить, что респонденты следят за своим эмоциональным и физическом здоровье. Знают о влиянии стресса на здоровье, уделяют время отдыху, не перенагружают себя большим количеством дел. Также кроме учебы, у них, скорее всего, есть хобби, которое отвлекает от повседневного быта. Тем самым это способствует смещению фокуса внимания со стрессовой нагрузки.

Остальные же 60 процентов респондентов показали средний уровень стресса. Такой уровень характерен для респондентов, которые, скорее всего,

справляются со стрессом самостоятельно, либо прибегают к помощи специалиста. Скорее всего, периодически испытывают проблемы со сном, раздражительностью, все это предположительно происходит из-за подготовки к экзаменам, либо что-то трудно дается в обучении и респонденты относятся к этому очень чувствительно.

Вторая методика «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге» была взята для определения степени сопротивляемости к стрессу. В соответствии с результатами методики респонденты разделились на 4 степени сопротивления. В итоге у нас получились следующие соотношения: 28 % показали высокую сопротивляемость стрессу. Это означает что у данной категории респондентов комфортное психологическое состояние. Соответственно можно предположить, что у данных респондентов отсутствуют болевые ощущения, у них спокойный сон, у них отсутствует какое-либо переживание со стороны психики в целом, а также обычная умственная трудоспособность. Если же возникает какая-то стрессовая ситуация, то у данных респондентов она носит кратковременный характер, т.к. происходит быстрая мобилизация.

Также предполагается, что у респондентов отсутствует невнятность речи, ухудшение внимания. Далее, 42 % респондентов имеют высокую сопротивляемость. Данные показатели связаны с повышением продуктивности, готовности к работе, мобилизацией. Такие респонденты имеют хорошую память, у них хорошее настроение, высокий психический тонус, присутствует состояние собранности (рисунок 4).

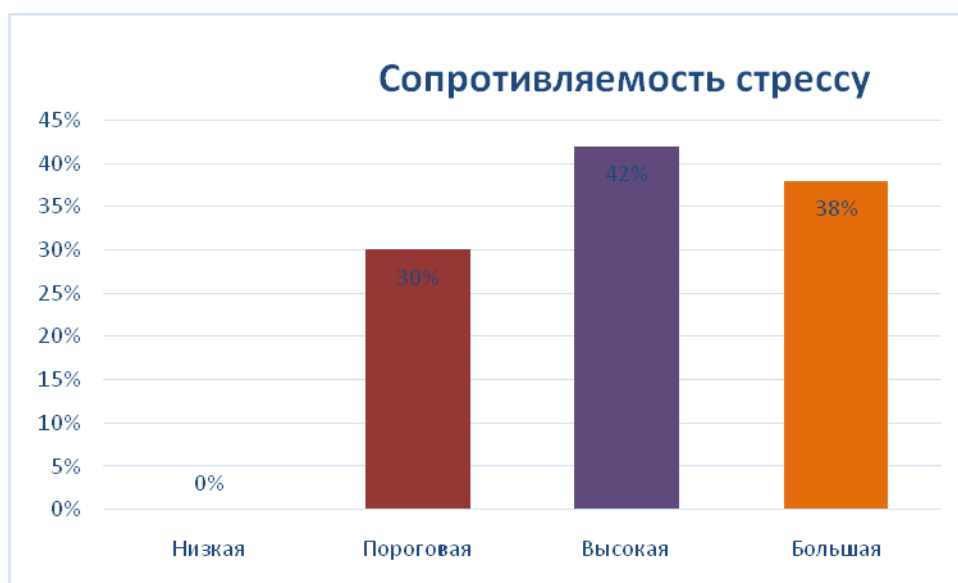


Рисунок 4 – Сопровождаемость стрессу

Далее рассмотрим исследование по методике «Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда». Представлена на рисунке 5.

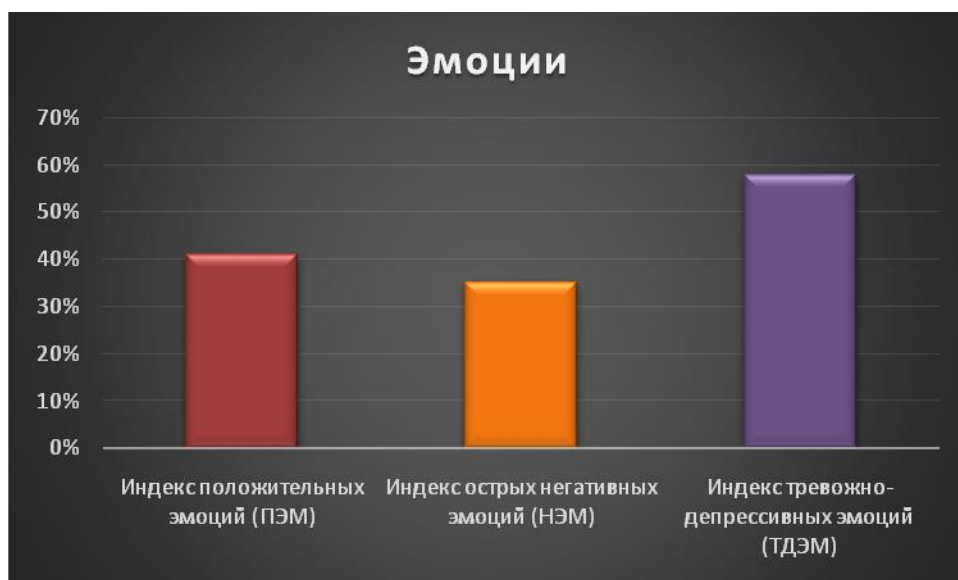


Рисунок 5 – Шкала дифференциальных эмоций (ШДЭ) К. Изарда.

В соответствии с данными у респондентов проявляется высокий индекс тревожно-депрессивных эмоций. Это означает то, что остро переживается страх, стыд, вина. Респонденты впадают в депрессию.

Стоит отметить, что в данной группе низкий индекс положительных эмоций. Острые негативные эмоции остались нейтральными по сравнению с другими показателями.

Итак, следующая используемая методика «Опросник по состоянию здоровья (PHQ-9)»

В соответствии с методикой респонденты были распределены следующим образом:

- легкая депрессия (10-14 баллов) – 40% респондентов;
- депрессия средней степени тяжести (15-19 баллов) – 30% респондентов;
- тяжелая депрессия (≥ 20 баллов) – 30% респондентов (рисунок 6).

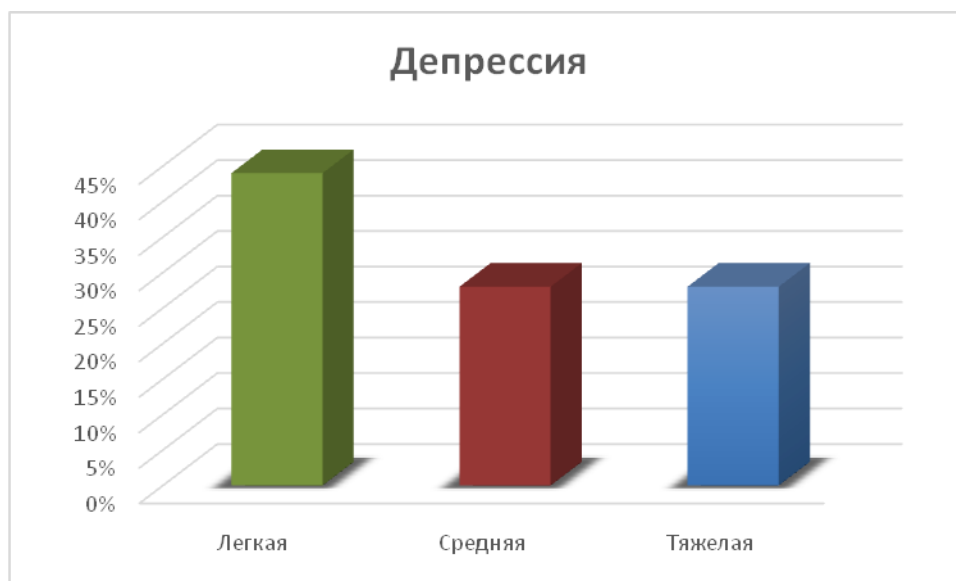


Рисунок 6 – Опросник по состоянию здоровья (PHQ-9)

Ежедневные наиболее частые симптомы были усталость, нарушение сна, подавленность. Также встречались такие симптомы как отсутствие интереса и проблемы с концентрацией.

В соответствии с исследованием по опроснику по состоянию здоровья сделаны следующие выводы:

- респонденты с легкой депрессией нуждаются в наблюдении, и при отсутствии улучшенной динамики предусмотреть возможность антидепрессивной терапии;
- респонденты с тяжелой депрессией срочно нуждаются в назначении антидепрессанта (такие респонденты были включены в клиническую часть наблюдения).

Для анализа взаимосвязи между шкалами был использован корреляционный анализ. Использовался коэффициент корреляции Спирмена (таблица 2).

Таблица 2 – Корреляционный анализ

Показатели	Сердечные жалобы	Давление жалоб	Депрессия	ПЭМ
Уровень стресса	0,842***	0,31	0,509**	0,854
Желудочные жалобы	0,851***	0,50	0,83***	0,487
Сердечные жалобы	—	0,744***	0,755***	0,775***
Давление жалоб	—		0,504***	0,850***

Таким образом, самые значимые положительные взаимосвязи существуют между шкалой «Уровень стресса» и «Сердечные жалобы», между шкалой «Желудочные жалобы» и «Сердечные жалобы», между шкалой «Желудочные жалобы» и «Депрессия».

Средние положительные взаимосвязи существуют между шкалой «Сердечные жалобы» и «Давление жалоб», «Сердечные жалобы» и «Общий показатель самоорганизации».

Умеренные отрицательные взаимосвязи между шкалой «Желудочные жалобы» и «Депрессия».

Для выявления связи стрессовых ситуаций на здоровье человека был использован анализ кластеров. Цель которого разбиение респондентов на однородные группы.

Порядок агломерации (протокол объединения кластеров) представленных ранее данных приведен в таблице 3.

Таблица 3 – Матрица агломерации

Порядок агломерации (кластеров)						
Этап	Объединенный кластер		Коэффициенты	Этап первого появления кластера		Следующий этап
	Кластер 1	Кластер 2		Кластер 1	Кластер 2	
1	92	103	0,0	0	0	13
2	90	102	0,0	0	0	14
3	89	101	0.0	0	0	15
95	37	38	35,520	87	92	100
96	44	45	37,190	91	85	98
97	3	10	38.32	82	48	101
98	1	44	40.42	93	96	99
99	37	6	43.52	98	94	102
1100	1	74	46.17	95	79	101

Согласно столбцу «Объединенный кластер» можно увидеть формирование кластеров. На первом шаге были объединены наблюдения 9 и 10, они образуют кластер под номером 9, кластер 10 в обзорной таблице больше не появляется. На следующем шаге происходит объединение кластеров 2 и 14, далее 3 и 9, и т.д. В колонке «Коэффициенты» приведено количество кластеров, которое следовало бы считать оптимальным; под значением этого показателя подразумевается расстояние между двумя кластерами, определенное на основании выбранной меры расстояния.

Исходя из таблицы «Порядок агломерации кластеров» самое большое расстояние наблюдается при переходе с 99 на 100 шаг, следовательно, количество кластеров может 2 или 3 (таблица 4, таблица 5).

Таблица 4 – Количество испытуемых в каждом кластере

Уровень	Показатель
1	21
2	12
3	17
Всего	60

Таблица 5 – Значение дисперсионного анализа

Зависимые переменные	Кластер 1	Кластер 2	Кластер 3	Статистика Ливена	Уровень значимости и критерия Ливена	Значения F-отношения	Уровень значимости и F-отношения
Уровень стресса	19,9 ± 1,9	32,5 ± 4,0	54,7 ± 10,4	8,032	0,001	95,098	0,002**
Сопровождаемость стрессу	3,5 ± 1,0	3,6 ± 1,2	4,5 ± 0,4	14,06	16,87	0	0,001**
ПЭМ	2,9 ± 1,4	2,6 ± 1,1	4,5 ± 0,9	7,249	24,495	0,001	0,001
НЭМ	2,8 ± 1,2	3,2 ± 1,2	4,1 ± 1,1	0,04	0,961*	14,1	0,001
ТДЭМ	9,3 ± 3,4	24,1 ± 6,8	25,4 ± 3,2	5,434	0,006	64,95	0,001
Истощение	37,5 ± 7,6	29,7 ± 3,1	33,1 ± 5,5	4,306	0,016	11,397	0,001
Депрессия	0,9 ± 5,8	33,7 ± 7,3	36,8 ± 3,0	8,197	16,67	0,001	0,001

Процессу группировки объектов в иерархическом кластерном анализе соответствует постепенное возрастание коэффициента, называемого критерием E. Скачкообразное увеличение значения критерия E можно определить как характеристику числа кластеров, которые действительно существуют в исследуемом наборе данных. Таким образом, этот способ сводится к определению скачкообразного увеличения некоторого коэффициента, который характеризует переход от сильно связанного к слабо связанному состоянию объектов.

Существуют значимые различия по шкале «Уровень стресса» между исследуемыми группами. Максимальное значение наблюдается в группе «Кластер 3», минимальное значение в группе «Кластер 2». Такой психологический феномен как количество лет наиболее всего выражен в группе «Кластер 3», а наименее всего в группе «Кластер 2» (рисунок 7).

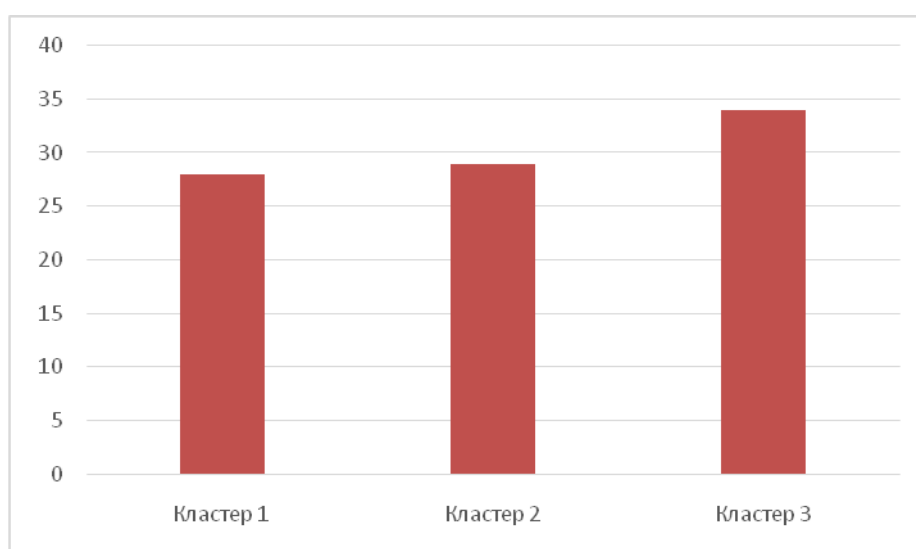


Рисунок 7 – Различия по шкале «Уровень стресса» между исследуемыми группами

Существуют значимые различия по шкале «Сопrotивляемость стрессу» между исследуемыми группами.

Выводы:

- кластер 3 – максимальное значение
- кластер 1 – минимальное значение
- кластер 2 - сопротивляемость стрессу снижается с увеличением стрессовых ситуаций (рисунок 8).



Рисунок 8 – Различия по шкале «Сопrotивляемость стрессу» между исследуемыми группами

Выявлены различия по шкале «ПЭМ» между исследуемыми группами:

- кластер 3 имеет максимальное значение;
- кластер 2 имеет минимальное значение;
- кластер 1 сопротивляемость самая низкая. Это сигнал о тревоге.

Соответственно необходимо что-либо предпринимать (рисунок 9).

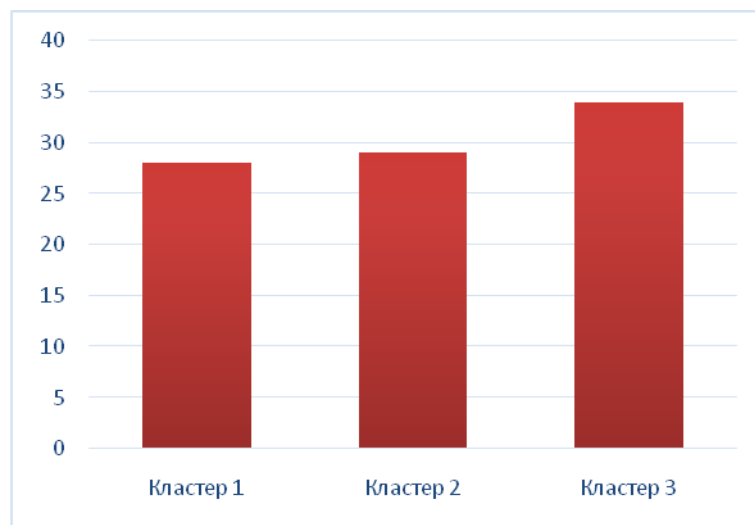


Рисунок 9 – Различия по шкале «ПЭМ» между исследуемыми группами

- кластер 3 – показывает высокий уровень позитивного эмоционального отношения (позитивное восприятие ситуации);
- кластер 2 – наиболее низкие показатели;
- кластер 1 – срединные показатели.

Индекс позитивных эмоций (ПЭМ) – характеризует степень позитивного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по трем первым блокам базовых эмоций (рисунок 10).

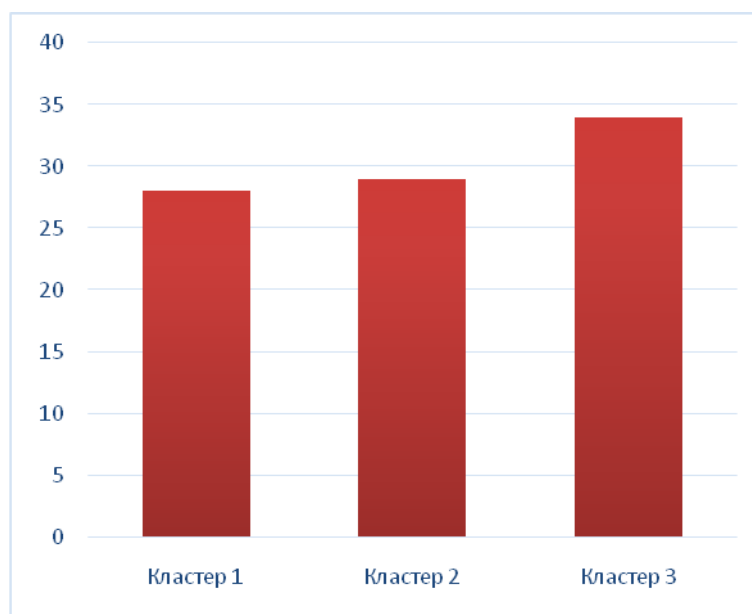


Рисунок 10 – Различия по шкале «НЭМ» между исследуемыми группам

Индекс острых негативных эмоций (НЭМ) – отражает общий уровень негативного эмоционального отношения субъекта к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по четырем последующим блокам базовых эмоций.

Выводы:

- кластер 3 – показывает высокий уровень негативного эмоционального отношения (негативное восприятие ситуации);
- кластер 1 – показывает наиболее низкий уровень негативного эмоционального отношения;
- кластер 2 имеет срединные показатели (рисунок 11).

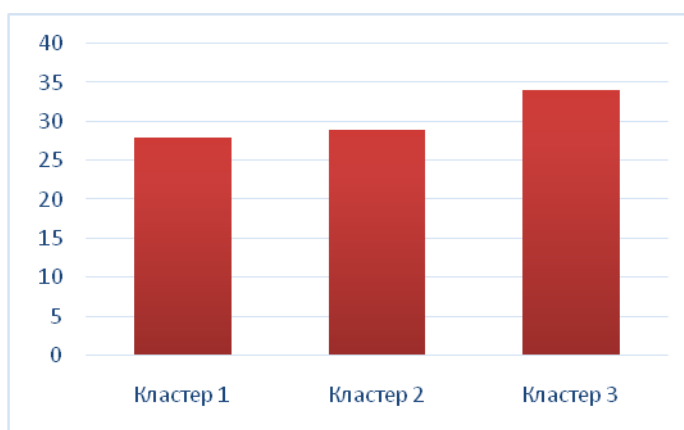


Рисунок 11 – Различия по шкале «ТДЭМ»
между исследуемыми группами

- кластер 3 – высокий уровень устойчивых индивидуальных переживаний;
- кластер 1, 2 – имеют более низкие показатели.

«Индекс тревожно-депрессивных эмоций (ТДЭМ) – отражает уровень относительно устойчивых индивидуальных переживаний тревожнодепрессивного комплекса эмоций, опосредующих субъективное отношение к наличной ситуации. Подсчитывается как сумма баллов по трем последним блокам базовых эмоций» [44] (рисунок 12).

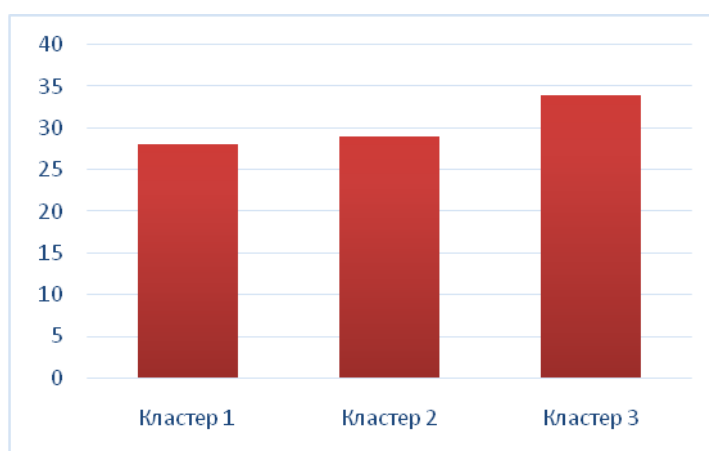


Рисунок 12– Различия по шкале «Истощение» между исследуемыми группами

Данная шкала показывает неспецифический фактор истощения. Итак, согласно кластеру 3 – достаточно высокий индекс истощения. Низкий уровень истощения показывает группа кластера. Серединные значение отображены в кластере 1 (рисунок 13).

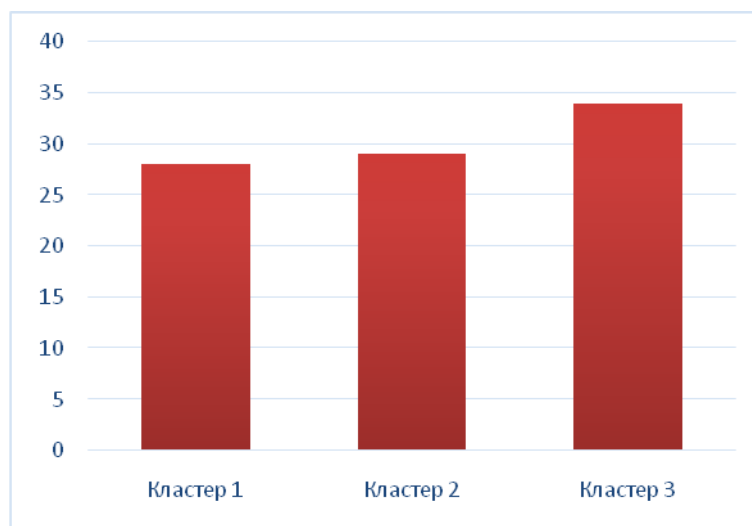


Рисунок 13 – Различия по шкале «Желудочные жалобы» между исследуемыми группам

В соответствии с результатами кластерного анализа, были выделены три группы. Основной признак распределения - это уровень стресса. Было выделено 3 кластера. Третий кластер включает в себя респондентов, у которых выявлен высокий уровень стресса с тяжелыми депрессивными состояниями. Признаки депрессивного состояния были следующими: усталость, нарушение сна, подавленность, высокий индекс тревожно-депрессивных эмоций. Тяжело переживается страх, стыд, вину. Респонденты с высоким уровнем стресса переживают проблемы с желудком.

В кластер под номером 2 входят респонденты, у которых имеется средний уровень стресса. Это отсутствие заинтересованности и проблемы с вниманием, низкий уровень по индексу положительных эмоций. Индекс острых негативных эмоций, включающий подшкалы «Горе», «Гнев»,

«Отвращение», «Презрение», менее выражен. Респонденты со средним уровнем стресса переживают проблемы с сердцем, тем самым локализуют свои недомогания преимущественно в сердечно-сосудистой сфере.

Первый кластер включает в себя респондентов с низким уровнем стресса. Присутствует высокий уровень сопротивляемости стрессу, а также низкий индекс положительных эмоций. Чаще всего респонденты переживают позитивные эмоции.

2.3 Разработка и реализация коррекционной программы влияния стрессовых ситуаций на эмоциональную сферу обучающихся средних и высших профессиональных учебных заведений

Исходя из полученных данных в ходе проведения анализа была разработана антистрессовая программа для респондентов.

Для того, чтобы снизить уровень стресса у респондента, необходимо провести работу на коррекцию стрессового состояния.

Программу рекомендуется использовать в течение двух месяцев 1 раз в неделю. В первую очередь в работе над состоянием необходимо уделить внимание личностный потенциал, который направлен на мотивацию и развитие.

В программу входят тренинги с различными упражнениями.

Структура занятий в рамках разработанной программы выглядит следующим образом (таблица 6):

Таблица 6 – Этапы программы

Этап	Описание
Вводная часть	Знакомство, приветствие, цели текущего задания, вопросы предстоящего обсуждения. Выяснение знаний.
Информационная часть	Подача новой информации
Практическая часть	Направлена на развитие навыков и умений, которые необходимы в повседневной жизни, чтобы повысить активность участия обучаемого на сохранение своего здоровья.
Заключительная часть	Закрепление усвоенного материала

Основные принципы обучения:

Доступное изложение, активное участие слушателя в тренировке, повторения пройденного урока, создание открытой и доверительной атмосферы.

Краткое содержание занятий.

Занятие 1.

Цель: Информировать респондентов о стрессе как о факторе, способствующем возникновению многих заболеваний, раскрыть психологические типы людей.

Задачи: 1. Раскрыть понимание «стресс»

Ознакомить с понятием «Психотипы человека» и особенностями их поведения в ситуации стресса.

В ходе занятия было внедрено понятие «стресс». Респонденты проинформированы о влиянии напряженного ритма и неблагоприятных последствий. Определили связь состояния психики и здоровья. Далее проводится самодиагностика по методике Холмса и Раге.

В информационной части занятия респондентам дают информацию о психологическим типам людей. Половых различиях проявления стресса.

Занятие 2.

Цель: проинформировать респондентов о стадиях проживания стресса, методах адекватного реагирования в острых ситуациях.

Задачи:

- раскрыть понимание термина «Острый стресс»;
- ознакомить со стадиями протекания стресса;
- обучить респондентов навыками самопомощи в состоянии острого стресса
- научить техники мобилизационного дыхания и переключения внимания.

Рассмотрены техника остановки мыслей, проведена минутная релаксация, метод мобилизации дыхания. Также изучены дополнительные приемы по преодолению острого стресса.

Занятие 3.

Цель: Информировать пациентов о признаках хронического стресса, ситуациях, которые его вызывают. Ознакомить с понятием «стрессоры» и их видах. Научить методам преодоления хронического стресса.

Задачи

- раскрыть понимание термина «Хронический стресс»
- ознакомить с причинами и симптомами стресса;
- научить различать характер стрессов;
- обучить навыкам самопомощи.

В начале производится контроль знаний. Далее вводится новый термин «Хронический стресс». В практической части рассмотрена аутоанализ стресса, антистрессовая релаксация

Занятие 4.

Цель: Сформировать установку на повышение жизненного тонуса, повысить качество жизни респондента.

Задачи:

- раскрыть понимание термина «стрессоустойчивость»;
- научить методам стрессоустойчивости.

Были изучены факторы, влияющие на стрессоустойчивость человека. Правила питания при стрессе. Рассмотрен метод АВГД. Чередующееся дыхание. Аутогенная тренировка.

После того, как будет пройдена основная часть занятий, направленная на формирования понимания в целом стресса, как с ним бороться. Идет следующий блок, направленный на снятие эмоционального напряжения у студентов.

Занятия в виде физических упражнений (расслабляющая гимнастика) для снятия стресса.

Для снятия стресса также необходимо сменить локацию. К примеру, выехать за город, подышать свежим воздухом. Либо выйти в парк, прогуляться, освободить мысли. Гимнастику можно использовать, не отходя от рабочего места, например, во время подготовки к экзаменам.

Упражнения достаточно просты.

Работа с плечами. Исходное положение прямо. Руки кладем на плечи. При вдохе локти поднимаем вверх, и тянемся. При выдохе возвращаемся в исходное положение. Благодаря этому упражнению снимается напряжение в шее, плечах, и спине.

Работа с руками. Исходное положение прямо, ноги на ширине плеч. Руки поднимаем вверх и тянемся. При этом необходимо не забывать о вдохе и выдохе. Дышим глубоко.

Работа с ногами. Садимся прямо и прижимаем сильно к себе ноги. Держим в обхвате себя 10 секунд и отпускаем. Выполняем упражнения около пяти раз.

Дыхательная гимнастика.

Ритмичное четырехфазное дыхание.

Чтобы выполнить данное упражнение необходимо принять удобное положение. И далее выполнить следующие пункты:

- глубоко вдохнуть;
- поднять руки вверх до уровня грудной клетки, ладони направляем вперед;
- задерживаем дыхание на 2-3 секунды;
- выдыхаем через рот. При выдохе рисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками;
- задержка дыхания и выдох.

Упражнение проводится не более 2-3 минут.

Аутогенная тренировка (3–5 минут).



Рисунок 14 – Исходное положение

Сядьте удобно, закройте глаза (рисунок 14). Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая». Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен». Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая». Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!» Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.

Выводы по второй главе

Было проведено исследование со студентами Тольяттинского государственного университета. Согласно первой методике описанной выше «Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура – Тесье – Филлиона».

Было выявлено то, что 40 % респондентов имеют низкий уровень стресса в образовательной среде. Состояние было оценено за последнюю неделю. В соответствии со шкалой стресса у данных респондентов было набрано минимальное количество баллов, что свидетельствует об нормальном психическом состоянии. К примеру, у респондентов отсутствует чувство обеспокоенности, тревожности, преобладает бодрое состояние, нет проблем со сном.

Таким образом, можно предположить, что респонденты следят за своим эмоциональным и физическом здоровье. Знают о влиянии стресса на здоровье, уделяют время отдыху, не перенагружают себя большим количеством дел.

Согласно методике «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард, в адаптации А. Б. Леоновой) у респондентов высок индекс тревожно-депрессивных эмоций по методике «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард, в адаптации А.Б. Леоновой). Согласно полученным данным, в группе получены очень высокие показатели по индексу тревожно-депрессивных эмоций, Респонденты очень остро переживают страх, стыд, вину, впадают в депрессию. Также в данной группе получены очень низкие результаты по индексу положительных эмоций. Индекс острых негативных эмоций, включающий подшкалы «Горе», «Гнев», «Отвращение», «Презрение», оказался менее выражен.

Следующая используемая методика «Опросник по состоянию здоровья (PHQ-9)».

Согласно методики респонденты были распределены следующим образом:

- легкая депрессия (10-14 баллов) – 40% респондентов;
- депрессия средней степени тяжести (15-19 баллов) – 30% респондентов;
- тяжелая депрессия (≥ 20 баллов) – 30% респондентов.

Ежедневные наиболее частые симптомы были усталость, нарушение сна, подавленность. Также встречались такие симптомы как отсутствие интереса и проблемы с концентрацией.

В соответствии с комментариями к опроснику PHQ-9, респонденты с 10-14 баллами нуждаются в наблюдении и психотерапевтической поддержке, а при отсутствии динамики в течение двух недель следует рассмотреть возможность назначения антидепрессивной терапии. В то же время респонденты с ≥ 15 баллами нуждаются в немедленном назначении антидепрессанта.

С целью подтверждения результатов анализа и выявления связи стрессовых ситуаций на здоровье человека, мы провели кластерный анализ с целью разбиения респондентов на однородные группы. В результате можно выделить 3 кластера.

В результате кластерного анализа испытуемых мы выделили 3 кластера: В первый кластер вошли люди с высоким уровнем стресса, вошли респонденты с тяжелыми депрессивными состояниями, наиболее тягостными симптомами, беспокоившими почти каждый день, были чувство усталости, нарушение сна и подавленность, индекс тревожно-депрессивных эмоций высок. Во второй кластер вошли люди со средним уровнем стресса, для респондентов характерно отсутствие заинтересованности и проблемы с концентрацией внимания. Для респондентов характерны сердечные жалобы - указывает, что пациент локализует свои недомогания преимущественно в сердечно-сосудистой сфере. В третий кластер вошли люди низким уровнем

стресса, респонденты переживают легкую депрессию, так же у них был выявлен высокий уровень сопротивляемости стрессу, получены очень низкие результаты по индексу положительных эмоций. Респонденты чаще переживают позитивные эмоции. В целом давление жалоб низкое. На основании полученных данных, в ходе теоретического анализа литературы и проведенного эмпирического исследования была разработана антистрессовая программа психологического сопровождения респондентов. Таким образом, для того, чтобы снизить уровень стресса у респондентов целесообразно проводить работу, направленную на коррекцию стрессового состояния респондентов.

В соответствии с результатами кластерного анализа, были выделены три группы. Основным признаком распределения - это уровень стресса. Было выделено 3 кластера. Третий кластер включает в себя респондентов, у которых выявлен высокий уровень стресса с тяжелыми депрессивными состояниями. Признаки депрессивного состояния были следующими: усталость, нарушение сна, подавленность, высокий индекс тревожно-депрессивных эмоций. Тяжело переживается страх, стыд, вину. Респонденты с высоким уровнем стресса переживают проблемы с желудком.

В кластер под номером 2 входят респонденты, у которых имеется средний уровень стресса. Это отсутствие заинтересованности и проблемы с вниманием, низкий уровень по индексу положительных эмоций. Индекс острых негативных эмоций, включающий подшкалы «Горе», «Гнев», «Отвращение», «Презрение», менее выражен. Респонденты со средним уровнем стресса переживают проблемы с сердцем, тем самым локализуют свои недомогания преимущественно в сердечно-сосудистой сфере.

Первый кластер включает в себя респондентов с низким уровнем стресса. Присутствует высокий уровень сопротивляемости стрессу, а также низкий индекс положительных эмоций. Чаще всего респонденты переживают позитивные эмоции.

На основании полученных данных, в ходе теоретического анализа литературы и проведенного эмпирического исследования была разработана антистрессовая программа психологического сопровождения респондентов. Таким образом, для того, чтобы снизить уровень стресса у респондентов целесообразно проводить работу, направленную на коррекцию стрессового состояния респондентов.

Структура программы выглядит следующим образом (таблица 7).

Таблица 7 – Структура программы

Этап	Описание
Вводная часть	Знакомство, приветствие, цели текущего задания, вопросы предстоящего обсуждения. Выяснение знаний по предыдущим материалам.
Информационная часть	Подача новой информации
Практическая часть	Направлена на развитие навыков и умений, которые необходимы в повседневной жизни, чтобы повысить активность участия обучаемого на сохранение своего здоровья.
Заключительная часть	Закрепление усвоенного материала

После прохождения данной коррекционной программы у многих участников были положительные отзывы. Важными моментами в встречах была приятная дружественная атмосфера. Многие после прохождения программы стали испытывать меньше стресса, нашли близких по духу людей.

Заключение

Стрессовая ситуация это то, что на текущий момент для определенного человека произошла не рядовая ситуация, то есть не то, что с ним происходит практически каждый день. Например, он работал на стабильной работе со стабильным заработком и абсолютно уверен в том, что такой стиль жизни не изменится. Но под влиянием каких-то факторов, неожиданно снижают зарплату, и велика вероятность сокращения. Соответственно для человека его стабильность пошатнулась и таким образом произошла стрессовая ситуация, т.к. необходимо экстренно принимать решение, что делать дальше, стоит ли оставаться если не сократят (потому как зарплата уже будет не позволять довольствоваться тем же расходами, как это было ранее). Но чем хороша стрессовая ситуация как я считаю, это то, что человек ищет нестандартные пути решения, тем самым развивается и мозговая деятельность, ну и жизнь меняется в совсем другую сторону, и сама жизненная позиция человека может поменяться. Это будоражит мозг, заставляю человека быть в движении, мыслить быстро, оперативно и находить решения на данные ситуации.

Таким образом, на основе анализа научной литературы мы раскрываем ключевое понятие стресс как психическое и физиологическое состояние человека, которое возникает в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

«Г. Селье определил стресс как совокупность неспецифических защитных реакций организма, вызываемых каким - либо из стрессовых факторов. Ключевым моментом в определении Г. Селье является то, что стресс – это реакция организма. Выделенные Г. Селье стадии развития стресса (тревога, резистентность (сопротивление), или истощение) стали основополагающими уровнями для любого адаптационного процесса. Психологический стресс – это процесс, в котором требования среды рассматриваются личностью исходя из ее ресурсов и вероятности

разрешения возникающей проблемной ситуации, что определяет индивидуальные различия в реакции на стрессовую ситуацию. В так называемых концепциях совладания со стрессом делается попытка осмыслить тот процесс, который начинается переработкой информации и через стрессовые эмоции приводит к адаптивным реакциям.

Формирование психологического стресса отмечается при наличии определенного способа эмоционального переживания. Эмоциональное реагирование на трудности происходит в контексте определенной личностной структуры. Выделяют два основных типа реагирования в стрессе – тормозной и возбудимый тип. Отмечается выраженное воздействие уровня и устойчивости самооценки на формирование стрессового состояния» [43].

«Состояние стресса для студентов определяется как эмоциональное возбуждение и сопутствующие ему изменения во всех сферах жизнедеятельности. Учебные стрессы студентов негативно влияют на продуктивность, на поведение, вызывая даже дезадаптацию. Интеллектуальное напряжение в процессе обучения создает условия для интенсивного возникновения психических расстройств. Качества личности, препятствующие стрессу – это доминирование мотивации стремления к успеху, высокий уровень интеллектуального развития и активный характер учебной деятельности обучаемого»[44].

В деятельности студента не исключен эмоциональный стресс – напряженность в трудных ситуациях. Он вызывается оценочной ситуацией (экзамен), непривычными условиями, повышением ответственности, большими умственными нагрузками, переутомлением, крайним напряжением сил.

Для эмоциональных процессов у студентов в процессе учебы характерны их большая интенсивность, разнообразие, переход от одних к другим, ускоренное формирование высших чувств. Неподверженность эмоциональных процессов отрицательным влияниям (внешним и внутренним), то есть эмоциональная устойчивость, – условие

результативности деятельности в сложных для студента ситуациях. В широком спектре компонентов эмоциональной сферы студента особенно значимо чувство ответственности за результаты своей учебы и др.

Эмоциональная сфера студентов средних и высших учебных заведений:

- студенты эмоционально неустойчивы, это связано с их возрастом, психофизиологическими особенностями;
- проявляется меньшая склонность к тревожному состоянию, это объясняется стабильной социальной ситуацией;
- проявляемые эмоции связаны с более проблемными ситуациями, которые связаны с учебной деятельностью.

Было проведено исследование со студентами Тольяттинского государственного университета. Согласно первой методике описанной выше «Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура – Тесье – Филлиона».

Было выявлено то, что 40 % респондентов имеют низкий уровень стресса в образовательной среде. Состояние было оценено за последнюю неделю. В соответствии со шкалой стресса у данных респондентов было набрано минимальное количество баллов, что свидетельствует об нормальном психическом состоянии. К примеру, у респондентов отсутствует чувство обеспокоенности, тревожности, преобладает бодрое состояние, нет проблем со сном.

Таким образом, можно предположить, что респонденты следят за своим эмоциональным и физическим здоровьем. Знают о влиянии стресса на здоровье, уделяют время отдыху, не перенагружают себя большим количеством дел.

Согласно методике «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард, в адаптации А.Б. Леоновой) у респондентов высок индекс тревожно-депрессивных эмоций по методике «Шкала дифференциальных эмоций» (К. Изард, в адаптации А.Б. Леоновой). Согласно полученным данным, в группе получены очень высокие показатели по индексу тревожно

депрессивных эмоций, Респонденты очень остро переживают страх, стыд, вину, впадают в депрессию. Также в данной группе получены очень низкие результаты по индексу положительных эмоций. Индекс острых негативных эмоций, включающий подшкалы «Горе», «Гнев», «Отвращение», «Презрение», оказался менее выражен.

Следующая используемая методика «Опросник по состоянию здоровья (PHQ-9)»

Согласно методики респонденты были распределены следующим образом:

- легкая депрессия (10-14 баллов) – 44% респондентов;
- депрессия средней степени тяжести (15-19 баллов) – 28% респондентов;
- тяжелая депрессия (≥ 20 баллов) – 28% респондентов.

Ежедневные наиболее частые симптомы были усталость, нарушение сна, подавленность. Также встречались такие симптомы как отсутствие интереса и проблемы с концентрацией.

В соответствии с комментариями к опроснику PHQ-9, респонденты с 10-14 баллами нуждаются в наблюдении и психотерапевтической поддержке, а при отсутствии динамики в течение двух недель следует рассмотреть возможность назначения антидепрессивной терапии. В то же время респонденты с ≥ 15 баллами нуждаются в немедленном назначении антидепрессанта.

На основании полученных данных, в ходе теоретического анализа литературы и проведенного эмпирического исследования была разработана антистрессовая программа психологического сопровождения респондентов. Таким образом, для того, чтобы снизить уровень стресса у респондентов целесообразно проводить работу, направленную на коррекцию стрессового состояния респондентов.

Список используемой литературы

1. Александров А. А. Главные психические стрессоры <https://psy.wikireading.ru/56342>.
2. Абабков В. П., Перри М. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. СПб., 2004.
3. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 1976.
4. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. СПб. : Наука, 2003.
5. Большой психологический словарь / под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. - 3-е изд., доп. и перераб. - СПб. : ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 672 с. (Большая университетская библиотека).
6. Бодров В. А. Информационный стресс: Уч. пособие для вузов. М., 2000.
7. Березин Ф. Б., Мирошников М. П. Методика многостороннего исследования личности (структура, основы интерпретации, некоторые области применения). Третье издание (исправленное и дополненное). М. : «Консультант плюс - новые технологии», 2011.
8. Василюк Ф. Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М. : Издат. Московского университета, 1984.
9. Волков П. В. Психологический лечебник: Разнообразие человеческих миров / Руководство по профилактике душевных расстройств. Издательство «Этерна», М., 2013.
10. Вассерман Л. И. Методика для психологической диагностики способов совладания со стрессовыми и проблемными ситуациями. СПб., 2009.
11. Губачёв Ю. М., Иовлев Б. В., Карвасарский Б. Д. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии человека. Ленинград : Медицина. Ленингр. отделение, 1976.

12. Демина Л. Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. Алтайск : Гос. ун-т, 2000. 123 с.
13. Джидарьян И. А., Антонова Е. В. Проблема общей удовлетворённости жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. М., 1995.
14. Истмонова Т. С. Функциональные расстройства внутренних органов при неврастении. М. :Медгиз, 1958.
15. Ильин Е. П. Психология индивидуальных различий. СПб., 2004.
16. Интернет-источник: <https://shkolamm.ru/chem-opasen-povyshennyj-uroven-gormonov-kotorye-vysvobozhdaet-simpaticheskaya-nervnaya-sistema/>.
17. Интернет-источник: <https://lifemozaika.ru/pitanie-kak-profilaktika-stressov/>.
18. Концепция стресса Ганса Селье Интернет - источник: <https://ostresse.ru/teoriya-stressa/koncepciya-stressa-gansa-sele.html>.
19. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. М. : Наука, 1983, 368 с.
20. Кокс Т. Стресс. М. : Медицина, 1981.
21. Китаев – Смык Л. А. Стресс и психологическая экология // Природа. 2007. № 7. С. 98-105.
22. Кичаев А. Кризис и стресс. Пособие по приучению. СПб. : «Речь», 2009.
23. Ломов Б. Ф. Теоретические и методологические проблемы психологии. М., 1984.
24. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л. : Медицина, 1970. С. 178-204.
25. Лазарус Р. С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М., Женева, 1989. С. 121-126.
26. Леонова А. Б. Психодиагностика функциональных состояний человека. М. : МГУ, 1984.

27. Леонова А. Б., Кузнецова А. С. Психопрофилактика стрессов. М., МГУ, 1993.
28. Муздыбаев К. Стратегия совладания с жизненными трудностями. // Журнал социологии и социальной антропологии. 1998, том 1, вып. 2.
29. Медведев В. И. Устойчивость физиологических и психологических функций человека при действии экстремальных факторов. Л. : Наука, 1982.
30. Михайлов Л. А., Маликова Т. В., Шатрова О. В. Психологическая защита в чрезвычайных ситуациях: Учебное пособие / Под редакцией Л. А. Михайлова. СПб. : Питер, 2009.
31. Нартова-Бочавер С. К. «CopingBehavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. т. 18. № 5. 1997.
32. Обьедков А. Девяносто процентов всех заболеваний возникают из-за стрессов Интернет - источник: <https://vm.ru/science/715095-devyanosto-procentov-vseh-zabolevanij-voznikayut-iz-za-stressov>.
33. Психологическая диагностика индекса жизненного стиля. Пособие для врачей и психологов / Под редакцией Л.И. Вассермана. СПб., 1998.
34. Приказ Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413 (ред. от 31.12.2015) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования".
35. Судаков К. С. Системные механизмы эмоционального стресса. М., 1981.
36. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1979. 154 с.
37. Семья : стресс, копинг, адаптация. Проблемы психологии совладающего поведения в семейном контексте :Колл. монография \ Под редакцией Т.Л. Крюковой, М.В. Сапоровской. Кострома, 2003.
38. Селье Г. На уровне целого организма. М. : Наука, 1972.
39. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М. : Медицина, 1960.
40. Судаков К. В. Стресс как экологическая проблема научно-технического прогресса // Физиология человека, 1996. Т. 22. № 4. С. 73–78.
41. Ткаченко Б. И. Нормальная физиология человека. М. :Медгиз, 2005.

42. Тёмина С. Ю. Конфликты школы или «школа конфликтов»? (Введение в конфликтологию образования). М., 2002. 190 с.
43. Тригранян Р. А. Стресс и его значение для организма (отв. ред. навст. предисл. О.Г. Газенко. М. : Наука, 2008.
44. Фрейд З. Введение в психоанализ. М. : Наука, 1989.
45. Хорни К. Невротическая личность. М., 1996.
46. Хазова С. А. Психология совладающего поведения: материалы Межд. научно - практ. конф./ отв. ред. Е.А. Сергиенко, Т.Л. Крюкова. Кострома : КГУ им. Н.А. Некрасова, 2007.
47. Черепанова Е. М. Психологический стресс: помощи себе и ребёнку. М. : Академия, 1996.
48. Шапарь В. Б. Психология кризисных ситуаций. Ростов н/Д.: Издат. «Феникс», 2008.
49. Эверли Дж. С., Розенфельд Р. Стресс. Природа и лечение. М. : Медицина, 1985.
50. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени / пер. с нем. А. Боковинова. М. : Академический Проект, 2007. 288 с.
51. Koolhaas J. M., A. Bartolomucci c, B. Buwaldaa Stress revisited: A critical evaluation of the stress concept.
52. Amat, J., Barat, M.V., Paul, E., Bland, S.T., Watkins, L.R., Maier, S.F., 2005. Medial prefrontal cortex determines how stressor controllability affects behavior and dorsal raphe nucleus. *Nat. Neurosci.* 8, 365–371.
53. Bartolomucci, A., Palanza, P., Costoli, T., Savani, E., Laviola, G., Parmigiani, S., Sgoifo, A., 2003. Chronic psychosocial stress persistently alters autonomic function and physical activity in mice. *Physiol. Behav.* 80, 57–67.
54. Christensen, N.J., Galbo, H., 1983. Sympathetic nervous activity during exercise. *Annu. Rev. Physiol.* 45, 139–153.
55. Selye, H., 1976. *Stress in Health and Disease*. Butterworths, Boston.