Реферат

**Экзамен: эмоции или стресс?**

# **Введение**

студент стресс психологический тревожность

Слишком часто студенческая жизнь ассоциируется со студенческими обществами, различными мероприятиями и весельем. Она кажется беззаботной и легкой для многих студентов. Для других, однако, это всего лишь очередное изменение в жизни, к которому необходимо приспосабливаться. Студенты молоды и потому могут переживать множество проблем, свойственных молодым людям; но они могут быть и уже взрослыми, тогда на них и так уже лежит слишком много ответственности, что мешает наслаждаться студенческими годами; у них могут быть свои проблемы, мешающие сконцентрироваться на занятиях. В любом случае обучение в высшем учебном заведении - это стресс для многих студентов.

Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс - спутник студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. Некоторые исследователи отметили у студентов и проблемы с финансами, жильем, безопасностью и весом.

Студенту необходимо преодолеть переходные трудности, освоить новые роли и модифицировать старые, в результате чего они также могут испытывать стресс.

# **1. Стресс в жизни студента**

Студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном у студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии.

Эмоциональное напряжение у студентов начинается по крайней мере за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни. Наличие эмоционального напряжения и в межэкзаменационные дни свидетельство того, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным, хроническим стрессом. Последствием такого стресса может являться невроз, т.е. функциональное заболевание нервной системы. Тогда страдает, в первую очередь, нервная система, ее ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе. Что же расшатывает нервную систему, приводит ее к срыву и возникновению болезни? Принято считать, что невроз возникает тогда, тогда, когда человек длительное время находится в состоянии стресса. Невроз - это не болезнь, а разновидность «нормальных» реакций личности в необычных стрессовых условиях. В свою очередь, к стрессу приводят ссоры, неудачи и другие события жизни, которые психиатры обозначают как психические травмы. Период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности, поэтому проблемы психического здоровья студентов весьма актуальна.

Можно выделить 3 группы студентов: 1-я группа - с невротическими расстройствами; 2-я группа - с риском их развития; 3-я группа - здоровые. Уровень невротических расстройств возрастает с каждым годом обучения. Студенты с невротическими расстройствами не умеют организовывать свой режим, а это усугубляет их астенизацию (т.е. снижает функциональные возможности центральной нервной системы, проявляющиеся в ухудшении работоспособности, психической утомляемости, ухудшении внимания, памяти, повышенной реактивности с раздражительной слабостью). Студенты с невротическими расстройствами недосыпают, некоторые из них не используют выходные дни для отдыха. Заболевания неврозом ведет к значительному снижению успеваемости. Среди студентов группы риска большинство употребляли алкоголь с целью облегчения общения, улучшения настроения и в трудных жизненных ситуациях.

Валеологический подход к стрессу предполагает перевод стрессовой ситуации в состояние тренировки, когда организм работает в сознательно определенных пределах негативных факторов среды. В результате организм оказывается подготовленным, натренированным к стрессовой ситуации. Т.е. напряженная работа у студентов во время семестра будет сопровождаться успешной сдачей экзаменов в сессию. Наблюдения показывают, что основная масса студентов совершенно не придерживаются этого правила.

Проблема стресса сложна и многогранна. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача самих студентов и их педагогов, социальных педагогов, психологов. Возможно пути ее решения кроются в профессиональной мотивации студентов и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, тре-нинговых курсов, здоровьесберегающих технологий.

Интенсивность и напряженность современной жизни провоцирует на психологическом уровне возникновение негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, способных привести к формированию выраженных и длительных стрессовых состояний.

Стресс - это своеобразная реакция человека на психическое или физическое напряжение, которая является физиологическим безусловным рефлексом. Стресс - это часть нашей повседневной жизни. Он воздействует на нас, начиная с утренней суматохи до позднего вечера и даже во время сна. Стресс может быть и полезен, и разрушителен: полезный прибавляет энергии, а разрушительный проявляется в виде головной боли, гипертонии, язвы желудка, хронической бессонницы, психических расстройств или других болезней.

Для современного студента, как и для любого человека вообще, стресс является несверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями в личной жизни человека.

Для студента вуза проблемами и трудностями могут быть следующие:

 недостаток сна;

 несданные во время и незащищенные лабораторные работы;

 не выполненные или выполненные неправильно задания;

 большое количество пропусков по какому-либо предмету;

 отсутствие на нужный момент курсовой работы или проекта по дисциплине;

 недостаточно полные знания по дисциплине;

 плохая успеваемость по определенной дисциплине;

 перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка студента, т.е. задание, которое следует завершить за конкретный период времени;

 конфликт ролей. Он может возникнуть в результате различий между нормами неформальной группы и требованиями формальной организации (преподавателя). В этой ситуации студент может почувствовать напряжение и беспокойство, потому что хочет быть принятым группой, с одной стороны, и соблюдать требования преподавателя - с другой;

 отсутствие интереса к дисциплине или предлагаемой студенту работе;

 плохие физические условия (отклонение в температуре помещения, плохое освещение или чрезмерный шум и др.).

Не стоит также сбрасывать со счетов личностные факторы. Сюда можно отнести болезнь члена семьи, изменение числа друзей, конфликты с одногруппниками и близкими людьми, переезд, значительные личные достижения, изменение финансового положения и другие факторы.

Существует множество методов борьбы со стрессом. Могу предложить лишь некоторые, к которым может прибегнуть любой современный студент.

. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

. Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

. Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

. Общение с друзьями или другой приятной компанией.

. Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

. Массаж. Можно прибегнуть также к самомассажу.

. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т.д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

. Существует ряд упражнений для борьбе со стрессом. К ним относятся 3 вида упражнений:

 релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога);

 концентрирующие упражнения. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня;

 противострессовые дыхательные упражнения.

Итак, стресс - это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

# **. Рекомендации по преодолению тревожности и стресса у студентов**

Факторами, уменьшающими стрессогенность среды и ее отрицательное влияние на организм, являются предсказуемость внешних событий, возможность заранее подготовиться к ним, а также возможность контроля над событиями, что существенно снижает силу воздействия неблагоприятных факторов. Значительную роль в преодолении отрицательного влияния неблагоприятных состояний на деятельность человека играют волевые качества. «Проявление волевых качеств (силы воли) - это, прежде всего, переключение сознания и волевого контроля с переживания неблагоприятного состояния на регуляцию деятельности (на ее продолжение, подачу внутренней команды к началу деятельности, к сохранению качества деятельности)». Переживание состояния при этом отодвигается в сознании на второй план. Важную роль в регуляции психических состояний, в том, как человек реагирует на воздействие стрессоров окружающей среды, играют индивидуально-типические особенности нервной системы и личности. Известно, что лица с высокой силой нервной системы характеризуются большей устойчивостью, лучшей переносимостью стрессовых ситуаций по сравнению с индивидами, имеющими слабую силу нервной системы. Так найдены подтверждения того, что жизнерадостные люди более устойчивы, способны сохранять контроль и критичность в сложных ситуациях.

Влияние самооценки проявляется в том, что люди с низкой самооценкой проявляют более высокий уровень страха или тревожности в угрожающей ситуации. Они воспринимают себя чаще всего как имеющих неадекватно низкие способности для того, чтобы справиться с ситуацией, поэтому они действуют менее энергично, склонны подчиняться ситуации, пытаются избегать трудностей, так как убеждены, что не в силах с ними справиться.

Таким образом, мы видим, что стресс в большой мере является индивидуальным феноменом.

Важным направлением психологической помощи является обучение человека определенным приемам и выработка навыков поведения в стрессовых ситуациях, повышение уверенности в себе и самопринятие.

В исследованиях Селье и многочисленных последующих работах показано, что непредсказуемые и неуправляемые события более опасны, чем предсказуемые и управляемые. Когда люди понимают, как протекают события, могут повлиять на них или, хотя бы частично, оградить себя от неприятностей, вероятность стресса значительно снижается. Применительно к учебной деятельности можно сказать, что если возможность управления ситуацией очень низка, а напряженность работы значительна, то такая работа сама по себе является стрессором.

Рассмотрим возможные реакции организма на стресс:

Реакция стресса. Человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней - это так называемая плохая адаптация. Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения.

Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

Две другие реакции активные и подчинены воле человека.

Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья.

Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма - как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная.

Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями личной жизни человека. Студенту можно дать следующие советы:

. Разработайте систему приоритетов в своей работе.

. Научитесь говорить «нет», когда достигнете предела, после которого вы уже не можете взять на себя больше работы.

. Наладьте особенно эффективные и надежные отношения с вашими преподавателями.

. Не соглашайтесь с кем-либо, кто начинает выставлять противоречивые требования.

. Сообщите своему преподавателю, когда вы почувствуете, что ожидания или стандарты оценки задания не ясны.

. Найдите день, время для отключения и отдыха. К другим факторам, связанным с понижением вероятности стресса, относятся соблюдение надлежащего питания, поддержание себя в форме с помощью физических упражнений и достижение общего равновесия в жизни.

Стресс могут вызывать и личностные факторы. Чтобы предотвратить дальнейшие последствия, способствующие возникновению различных психических отклонений и психосоматических заболеваний, можно дать ряд рекомендаций, которые помогут своевременно подготовиться к стрессогенному событию или жизненной ситуации и ослабить их негативное воздействие на организм:

. Собрать достаточную информацию о возможности наступления подобных ситуаций.

. Продумать способы предупреждения конкретных жизненных опасностей, попытаться найти способы их смягчения.

. Не пытаться в преддверии самого события делать поспешные умозаключения.

. Осознать, что большую часть вызывающих стресс ситуаций человек способен решить сам, не прибегая к посторонней помощи.

. Стремиться активно вмешиваться в ситуацию, вызывающую стресс. Активный образ жизни способствует созданию в организме защитного фона против стресса, улучшая деятельность адаптационных организмов.

. Понять и принять, что серьезные перемены - это неотъемлемая часть жизни.

. Помнить, что стрессогенными жизненными ситуациями быстрее и лучше овладевают те, кто умеет использовать методы релаксации.

Можно выделить четыре основных метода борьбы со стрессом: релаксация, противострессовый распорядок дня, оказание первой помощи при остром стрессе и аутоанализ личного стресса. Использование этих методов при необходимости доступно каждому.

Одним из эффективных средств защиты от стресса является релаксация. Согласно теории Г. Селье, автоматическая реакция тревоги состоит из трех последовательных фаз: импульс, стресс, адаптация. Следовательно, если человек хочет направить свои усилия на сохранение здоровья, то на стрессовый импульс он должен осознанно отвечать релаксацией. С помощью этого вида активной защиты человек может помешать воздействию стрессового импульса, задержать его или ослабить стресс, предотвратив тем самым психосоматические нарушения в организме.

Дыхание может стать затруднённым и тяжёлым при физическом напряжении или в стрессовой ситуации. Человек имеет возможность, сознательно управляя дыханием использовать его для успокоения, для снятия напряжения - как мышечного, так и психического, таким образом, ауторегуляция дыхания может стать действенным средством борьбы со стрессом, наряду с релаксацией и концентрацией.

Обнаружить и объяснить реакции своего организма на стрессовые ситуации помогает метод аутоанализа личного стресса посредством ведения «дневника стрессов». Метод этот требует фиксации в дневнике в течение нескольких недель того, когда и при каких обстоятельствах были обнаружены признаки стресса. Анализ записей в дневнике помогает просто и быстро определять, какие события или жизненные ситуации способствуют возникновению стресса. Именно регулярно повторяющиеся ситуации, описанные в дневнике, могут быть причиной возникновения стресса.

Рассмотрим методы первой помощи при остром стрессе.

Неожиданно оказываясь в стрессовой ситуации, для начала нужно собрать в кулак всю свою волю и скомандовать себе остановиться, чтобы резко затормозить развитие острого стресса. Чтобы суметь выйти из состояния острого стресса и успокоиться, необходимо найти эффективный способ самопомощи, чтобы в критической ситуации быстро сориентироваться, прибегнув к этому методу помощи при остром стрессе:

. Противострессовое дыхание;

. Релаксация;

. Рациональное восприятие окружающей обстановки;

. Смена обстановки;

. Заняться любой (отвлекающей) деятельностью.

В условиях стрессовой ситуации это выполняет роль «громоотвода», помогая отвлечься от внутреннего напряжения. 6. Локальная концентрация (помогает вытеснить из сознания внутренний диалог, насыщенный стрессом).

Стресс - это неизбежность, о которой необходимо знать и всегда помнить. При этом стресс можно предвидеть, можно подготовиться к его приходу и постараться эффективно справиться с ним.

# **3. Эмпирическое исследование учебного стресса студентов. Описание методик, используемых в диагностике учебного стресса студентов**

Исследование учебного стресса мы проводили среди студентов 19 группы лечебного факультета. Возраст участников - 18-19 лет, пол - женский и мужской. В диагностике участвовало 13 студентов.

Для исследования мы выбрали 2 методики:

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

Студентам предлагалось ответить на 7 вопросов различного содержания. В 1, 3 и 5 вопросах данного теста нужно оценить свои ответы по 10-и балльной шкале, где 1 балл - минимум, 10 баллов максимум. 2, 4 и 6 вопросы предполагали выбор подходящего ответа. Вопрос 7 - открытый, студенты вписывали свои варианты ответа на данный вопрос.

Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона. Данный тест позволяет человеку оценить уровень своей стрессоустойчивости (он может быть отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или очень плохой).

Методика включает 10 вопросов. При выполнении теста студентам было необходимо выбрать один подходящий ответ из стандартных вариантов (никогда, почти никогда, иногда, довольно часто, очень часто).

Анализа полученных результатов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Причина стресса | Результаты, max = 10 б. |
| 1 | Большая учебная нагрузка | 5,4 |
| 2 | Страх перед будущим | 4,9 |
| 3 | Нежелание учится или разочарование в профессии | 4,7 |
| 4 | Непонятные, скучные учебники | 4,7 |
| 5 | Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами | 4,5 |
| 6 | Строгие преподаватели | 4,3 |
| 7 | Проблемы в личной жизни | 4,1 |
| 8 | Нерегулярное питание | 4,1 |
| 9 | Неумение правильно организовать свой режим дня | 4,1 |
| 10 | Стеснительность, застенчивость | 3,6 |
| 11 | Излишнее серьезное отношение к учебе | 3,2 |
| 12 | Отсутствие учебников | 2,5 |
| 13 | Жизнь вдали от родителей | 2,3 |
| 14 | Конфликт в группе | 1,9 |
| 15 | Проблемы совместного проживания с другими студентами | 1,5 |
| 16 | Иное - маленькая стипендия | |

Итак, основными причинами возникновения стресса у студентов являются большая учебная нагрузка и страх перед будущим. Меньше всего студентов волнует проблема совместного проживания с другими студентами, конфликт в группе (можно сделать вывод о том, что группа дружная).

Средний показатель экзаменационного волнения в группе - 8,3. Студенты волнуются больше нормы, возможно это связано с одной из популярных причин стресса «страх перед будущим».

Проявление стресса у студентов

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

Проявляется стресс в группе в основном на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени. Биологические признаки проявления стресса у большинства студентов присутствуют в малых количествах. Можно сделать вывод о хорошем показателе здоровья студентов в группе.

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

Из биологических признаков проявления стресса можно выделить учащение сердцебиения и различные боли. Остальные признаки присутствуют у меньшей части студентов.

# **Заключение**

Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек. Стрессу подвержены все - от новорожденного до немощного старика.

Стресс в студенческой деятельности представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в ВУЗе и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические или соматические функции.

Для современного студента стресс является несверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями в личной жизни человека.

В результате нашего исследования мы выяснили, что основными причинами появления стресса у студентов являются большие учебные нагрузки, которые появляются из-за большого количества заданий по разным учебным дисциплинам. Все это приводит к спешке и постоянной нехватке времени. Чаще всего студенты восстанавливают силы крепким сном и общением с друзьями и близкими людьми.

Итак, стресс - это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

# **Список литературы**

. Гринберг Дж. Управление стрессов. СПб: Питер, 2004. - 496 с.

. Доскин В.А. Профилактика экзаменационного стресса // Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.М. Громбаха, М., 1988. - С. 148-160.

. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. Воронеж: студия ИАН, 2000. - 120 с.