

УДК 378.178:159.91

Т.П.Погребняк (4 курс, каф. УМО), В.Л.Леонтьева, к.т.н., доц.

## УПРАВЛЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ В ПЛАНОВЫХ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ ПРИ ОБУЧЕНИИ

Стресс – неспецифическая (общая) реакция напряжения живого организма на любое оказываемое на него сильное воздействие.

Стадии стресса:

1. Стадия тревоги – мобилизация защитных сил;
2. Стадия резистентности – приспособление к трудной ситуации;
3. Стадия истощения, которое при сильном и длительном стрессе приводит к болезни [1].

Сам по себе стрессор – лишь повод для начала стресса, а причиной нервно-психического переживания человек делает его сам. Стрессор один, а реакция на него варьирует от отчаяния до восторга, очень важно научиться контролировать свое отношение к неприятностям и подбирать адекватные методы борьбы с ними.

Симптомами стресса являются эмоциональные (паника, страх, тревога, неуверенность), когнитивные (ухудшение памяти, трудности концентрации внимания и т.п.), поведенческие (ухудшение аппетита, сна) а также физиологические (головные боли, тошнота, учащенный пульс) проявления. Частое нахождение в стрессовом состоянии и неумение снимать психическое напряжение при помощи методов саморегуляции (аутогенной тренировки, аутогипноза, мышечной релаксации, телесной и дыхательной терапии, медитации и др.) может приводить к повышению степени тревожности, эмоциональной нестабильности и даже нервным срывам.

Плановыми стрессовыми ситуациями при обучении являются экзамены, зачеты, контрольные работы, публичные выступления, коллоквиумы и т.п. Теоретически экзамен представляет собой вспомогательную оценочную процедуру в учебном процессе. А процедура испытания и оценки всегда связана с глубокими эмоциональными переживаниями. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов.

Очень важно научиться самому справляться со своими стрессами. Управление стрессом – это способность контролировать ситуацию, когда люди и события производят чрезмерные требования и способы адаптации личности к такой ситуации.

На уровне отдельной личности управление стрессами состоит в том, чтобы научить справляться с ними индивидуально, используя специальные программы по нейтрализации стрессов. Иногда люди игнорируют стрессы или неадекватно на них реагируют. В обоих случаях возникают проблемы. Стрессы, которые игнорируются, могут вызывать как физические, так и эмоциональные проблемы. Иногда стрессы могут приводить даже к болезни сердца, вызывать депрессию, но это крайние последствия, многие переживают беспокойство, бессонницу или вспыльчивость.

Необходимо учитывать важность последствий стрессовых ситуаций и оказать максимальную помощь в преодолении их. Так, при обучении, можно заранее подготовить

учащихся к переживанию плановой стрессовой ситуации и показать возможности справиться с такой неизбежной проблемой. У некоторых людей есть развитая способность справляться со стрессовыми ситуациями, а кому-то помощь в этом можно оказать, основываясь на технике релаксации и интерактивных методах.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Прогресс, 1979 – 128 с.
2. <http://www.controllingstress.com>