

Введение

Проблема стресса была и остается сегодня по-прежнему одной из наиболее актуальных и интересных тем для исследования.

Актуальность темы связана с нынешней ситуацией в мире, когда нестабильность, перепады в экономике, пандемия, угроза заражения, карантинные меры по самоизоляции, выступают очень серьезным стрессом для общества. Увеличение стресса наполненности жизни скорее всего отразится в увеличении количества обращений к психологам. Стресс – это по своей сути вид эмоционального состояния, это состояние характеризуется повышенной физической и психической активностью. При этом одной из главных характеристик стресса является его крайняя неустойчивость. При благоприятных условиях это состояние может трансформироваться в оптимальное состояние, в при неблагоприятных – в состояние нервно – эмоциональной напряженности, для которого характерно снижение работоспособности и эффективности функционирования систем и органов, истощение энергетических ресурсов.

И именно поэтому изучение и понимание того, что происходит с психикой и состоянием человека в таких ситуациях крайне важно как для работы с собой каждому человеку, так и для выстраивания работы специалистам психологам, а также управленцам различных организаций для правильного взаимодействия с сотрудниками.

Объект исследования - стрессоустойчивость студентов ВУЗа.

Предмет исследования – уровень стрессоустойчивости.

Цель исследования - изучить влияния стресса на студентов при поступлении в ВУЗ.

Гипотеза исследования – определяется предположением, что поступление в ВУЗ оказывает значительное влияние на уровень стрессоустойчивости студентов.

Для достижения цели необходимо решить ряд задач:

1. Изучить теоретические основы стресса как формы эмоционального состояния;
2. Рассмотреть основные методики изучения уровня переживания стресса;

3. Провести исследования среди студентов;

В основу работы положен анализ научных публикаций, посвященных психологическому стрессу, его разновидностям академическому и экзаменационному стрессу, иерархии эмоционального и информационного факторов в его структуре, а также результатам собственных наблюдений.

В ходе работы использована шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона – методика, предназначенная для измерения феноменологической структуры переживания, целью которой является измерение стрессовых ощущений.

Данная исследовательская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованной литературы.

Глава 1. Теоретические основы исследования стресса в психологии

1.1 Понятие и сущность стресса как формы эмоционального состояния

Стресс изучается достаточно давно, активно ведутся различные исследования и эксперименты в данной области. Согласно многочисленным исследованиям у современных людей произошло и происходит катастрофическое снижение уровня адаптации к различным критическим, кризисным факторам, что и вызывает различные болезни стресса, формы стресса, виды стресса.

Многие рассматривают стресс как неотъемлемый «атрибут» современной перенасыщенной эпохи и указывают на необходимость практической ориентированной разработки проблемы защиты от ситуаций стресса.

Поэтому работы Ганса Селье, которые послужили основой в изучении стресса, имеют большое влияние и востребованность. Слово «стресс» происходит от латинского *stringere*, что значит «натягивать».

Существует множество определений: одни исследователи считают, что стресс может и должен быть определен исходя из субъективных ощущений (из нашего описания самочувствия), другие предполагают, что необходимо объективное определение (по анализу слюны, крови или сердцебиения). Некоторые ученые

уверены, что достаточно общего определения (вот есть такое понятие «стресс»), другие подчеркивают, что стресс — феномен многосторонний (имеет множество различных признаков).

Рассмотрим понятие стресс, которое трактовал Ганс Селье, оно звучит следующим образом:

Стресс – «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование», состояние психической напряженности нервной системы, которое обусловлено выполнением какой-либо деятельности в особенно сложных условиях.

[\[1\]](#)

Данная реакция организма имеет большое биологическое значение для личности: она помогает ей оптимально приспособиться к возникшим трудностям, используя имеющиеся ресурсы. Факторы, вызывающие стресс, могут быть как отрицательными, так и положительными. Тяжелое горе или же чрезмерная радость запускают механизмы, называемые стресс-реакции. Данные факторы также имеют свое название – стрессоры.[\[2\]](#)

Чтобы разобраться в данной теме рассмотрим возникновение этого понятия в истории, а именно обратимся к первоначальной концепции стресса, предложенной Гансом Селье. Впервые термин «стресс» в психологию и физиологию ввел американский психофизиолог Уолтер Кентон в своих трудах, он описывал этот процесс как универсальную реакцию «бежать и бороться».

Позже знаменитый исследователь, канадский физиолог Ганс Селье, в 1936 году опубликовал свою первую работу, но он старался избегать употребления термина «стресс», т.к. тот использовался как обозначение исключительно нервно-психического напряжения. Лишь только в 1946 Ганс Селье начал использовать «стресс» для определения общего адаптационного напряжения. В то же время он выделил две его формы: стресс полезный – эустресс, и вредоносный – дистресс. При всем этом, чаще всего под стрессом понимается именно реакция организма на негативные воздействия внешней среды.[\[3\]](#)

Согласно мнению Селье, стресс может быть полезным, в этом случае он способствует мобилизации защитных сил и возбуждает работу. Чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий.[\[4\]](#)

Факторы, которые способствуют переходу стресса в эустресс:

- Положительный эмоциональный фон;
- Одобрение действий индивидуума со стороны социума;
- Наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- Опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз.

При значительной силе отрицательного и негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму — дистресс.

Этому может благоприятствовать множество факторов субъективного и объективного характера.[\[5\]](#)

Факторы, которые способствуют переходу первичного стресса в дистресс:

- Чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности самого организма;
- Долгая продолжительность стрессорного воздействия, которая приводит к истощению адаптационного ресурса;
- Эмоционально-когнитивные факторы: чувство беспомощности, возникшей перед проблемой, негативный прогноз ситуации, недостаток нужной информации и т.д.

Феномен, который Ганс Селье назвал неспецифической реакцией организма на различные воздействия или стресс, представляет собой динамический процесс[\[6\]](#), он имеет ряд последовательных стадий:

1. Реакция тревоги. Эта стадия мобилизует защитные силы организма. В это же время усиливается возбуждение, учащается дыхание, сердцебиение, повышается давление.

Идет осуществление повышенного внимания и контроля над ситуацией. Человек находится в состоянии повышенной напряженности. Большинство стрессов на данной стадии заканчивается, конечно, при том условии, что адаптивная функция выполнена и стрессор перестает действовать.

2. Стадия сопротивления. На данной стадии организм продолжает приспосабливаться к новой ситуации. Тревога, которая была первоначально, практически полностью проходит, повышается уровень сопротивляемости организма, его работоспособность. Человек способен выполнить задачи, ранее не

выполнимые, например, не спать всю ночь, поднять тяжелый предмет и т.д.

3. Стадия истощения. Стадия, отражающая длительные последствия интенсивного воздействия стрессоров. При затяжной суггестивности происходит максимальная нагрузка на организм, происходит нарушение психического и физического здоровья.

Общая сопротивляемость организма к болезням снижается, он становится ослабленным и уязвимым. В первую очередь, это связано с тем, что возможности организма не безграничны и при длительном, сильном воздействии истощаются. Стресс является импульсом к возникновению различных болезней у человека, начинаются психосоматические заболевания.[\[7\]](#)

Виды стресса и их характеристика:

- Психологический – представляет собой воздействие различных стимулов на психику человека, имеет индивидуальный характер ответной реакции, трудно предсказуемы, отличаются высокой значимостью для личности, например, эмоциональная опасность, гибель друга, участие в насилии, информационная перегрузка;

- Физиологический – представляет собой воздействие максимальных или минимальных стрессоров, имеет биологическую значимость для организма, характер воздействия стимула происходит непосредственно на организм, причем контактно, например, усиленные физические нагрузки, боль, вибрация, гипоксия, шум, температура воздуха и др.

Негативные последствия стресса, также делятся следующим образом:

- Физиологические – это общее нарушение здоровья, хроническая усталость, боль, дискомфорт, нарушение сна, нарушение функций органов и систем;

- Психологические – снижение самооценки, повышенная конфликтность, неуверенность в себе, снижение памяти, интеллектуальных способностей, нарушение в эмоциональной сфере;

- Поведенческие – нарушение пищевого поведения, курение, употребление алкоголя, нарушение общения и социально взаимодействия, трудности в завершении начатых дел;

Работы Ганса Селье перешли в учение о стрессе, которое в свою очередь интенсивно применяют врачи, биологи, физиологи, психологи, научные работники различных направлений и все, кто интересуется проблемой стресса.[\[8\]](#)

Перечисленные исследования Ганса Селье внесли серьезный вклад в изучении стресса, однако по-прежнему проблема остается актуальной. При всей значимости работ Селье и других исследователей, они не исчерпывают многих проблем, значение которых повысилось в последнее время в связи с нынешней ситуацией в мире, где стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Согласно этому, можно сделать вывод, что необходимость проведения крупных исследований в нашей стране и мире и дальнейшего изучения данной проблематики является очень важной задачей для понимания данного защитного механизма.

1.2 Методики изучения уровней переживания стресса

Ввиду своей значимости в современном мире, проблема эмоционального стресса является объектом изучения для огромного числа учёных, занятых поиском эффективной терапии. Но эффективная терапия невозможна без эффективных методов диагностики, которые смогут объективно оценить степень выраженности эмоционального стресса.

Существует несколько основных групп методов диагностики психоэмоционального стресса: аппаратные методы, методы психодиагностики.[\[9\]](#)

Перечислим основные методы аппаратной диагностики эмоционального стресса. К ним относятся такие методы как: анализ показателей биоэлектрической активности мозга, анализ показателей вегетативной нервной системы, анализ с помощью методики биологической обратной связи.

Анализ показателей биоэлектрической активности мозга проводится с помощью прямых и непрямых методов регистрации активности отдельных участков головного мозга человека. Методы измерения биоэлектрической активности головного мозга основаны на регистрации изменений ионных токов, которые обеспечивают электрическую связь между нейронами головного мозга. Подавляющая часть данных методов основана на регистрации и измерении внеклеточного напряжения.

К прямым методам измерения биологической активности относятся: измерение активности одиночного нейрона (SUA — Single-Unit Activity), измерение ансамблевой или многоэлементной активности нейронов (MUA — Multi-Unit Activity), измерение потенциалов локального поля (LFP — Local Field Potential) и электрокортикографию (ЭКоГ).

К непрямым методам измерения биологической активности относятся: электроэнцефалография (ЭЭГ), магнитоэнцефалография (МЭГ) и функциональная магнитно-резонансная томография (фМРТ).

К отдельному классу диагностики эмоционального стресса относятся психодиагностические методики, которые являются специфическими средствами измерения и оценки индивидуально-психологических особенностей стояния человека.

Психодиагностические методики классифицируются на базе методического принципа, лежащего в основе данной методологии, на основании этого факта выделяют формализованные и малоформализованные методики психодиагностики.

Формализованными методиками психодиагностики стрессовых состояний являются: опросники эмоционального состояния, психофизиологические методики. Они характеризуются строгой регламентацией проведения исследования, объективизацией способа диагностики, стандартизацией обработки результатов исследования, надёжностью и валидностью. Данные методики дают возможность в сжатые сроки получить валидную информацию, которая позволяет качественно и количественно анализировать состояние испытуемых. Рассмотрим некоторые их представленных формализованных методик.[\[10\]](#)

Опросники эмоционального состояния являются методикой, в которой задания представлены в виде утверждений или вопросов, позволяющих получить информацию о состоянии испытуемого с его слов. Опросники входят в число наиболее распространённых и используемых инструментов диагностики психофизиологического стресса, в них нет правильных или неправильных ответов, они выражают лишь степень согласия испытуемого с утверждением.

Психофизиологические методики позволяют диагностировать физиологические особенности человека, которые обусловлены свойствами его вегетативной нервной системы. Психофизиологические методики в момент своего зарождения являлись аппаратными методами диагностики, но в настоящее время появились бланковые методики, которые могут проводится без участия аппаратных средств.

Малоформализованными методиками психодиагностики стрессовых состояний являются: наблюдения, беседы, анализ продуктов деятельности. Данные методики дают ценную информацию о психических процессах, которые слабо поддаются чёткой объективизации. Например, неосознаваемые переживания, субъективные личностные установки или настроение человека. Малоформализованные методики являются очень трудоёмкими и требуют от специалиста, проводящего психодиагностику обширного жизненного и профессионального опыта, а также высокую степень психологической подготовленности.

Метод научного наблюдения является первым методом психодиагностики. Данный метод хоть и является старым, но не теряет своей значимости с протяжением времени, он незаменим везде, где не разработаны стандартизированные процедуры диагностики. Как психодиагностический метод научное наблюдение характеризуется: постановкой проблемы, выбором наблюдаемой ситуации, определением психофизических качеств, которые станут объектом наблюдения и описанной системой фиксации полученных результатов.

Беседа используется для сбора первичных данных с помощью вербальной коммуникации. Данный метод позволяет получить не менее точную информацию, чем научное наблюдение. А также помогает собрать информацию о субъективных состояниях, событиях прошлого, устойчивых склонностях или мотивах совершённых поступков.

Анализ продуктов деятельности является количественно-качественной методикой анализа материальных источников, которые помогают оценить психофизиологическое состояние человека. В качестве источников могут использоваться: автобиографии, письма, дневники, видеозаписи, результаты творческой деятельности человека или сведения из средств массовой информации.

В основе данного метода лежит методика получившая название контент-анализ, суть которого заключается в переводе качественной информации в количественную. Контент-анализ основан на принципе подсчёта повторяемости суждений, образов или понятий испытуемого. Анализ продуктов деятельности используется в качестве вспомогательного средства диагностики психофизиологического состояния, с его помощью анализируются речевые конструкции, используемые испытуемым в речи.

Малоформализованные методики психодиагностики нельзя ставить в сравнение, и уж тем более противопоставлять формализованным методиками

психодиагностики. Они всегда являются дополнением друг к другу, и помогают сформировать более чёткую и ясную картину психофизиологического стресса испытуемого.[\[11\]](#)

Анализ вышеизложенной информации выстраивает чёткую классификацию методик диагностики психофизиологического стресса, что в дальнейшем поможет облегчить подбор методик для проведения различных научных работ в области исследования и управления стрессом. Также такое разнообразие методик говорит нам о том, что не существует одной единственной и самой лучшей методики, а для более комплексной и точной диагностики стоит использовать в совокупности различные методы диагностики психофизиологического стресса человека.

Таким образом, в заключении теоретической части исследования можем сделать ряд выводов:

1. Перечисленные исследования Ганса Селье внесли серьёзный вклад в изучении стресса, однако по-прежнему проблема остается актуальной. При всей значимости работ Селье и других исследователей, они не исчерпывают многих проблем, значение которых повысилось в последнее время в связи с нынешней ситуацией в мире, где стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Согласно этому, можно сделать вывод, что необходимость проведения крупных исследований в нашей стране и мире и дальнейшего изучения данной проблематики является очень важной задачей для понимания данного защитного механизма.

2. Анализ вышеизложенной информации выстраивает чёткую классификацию методик диагностики психофизиологического стресса, что в дальнейшем поможет облегчить подбор методик для проведения различных научных работ в области исследования и управления стрессом. Также такое разнообразие методик говорит нам о том, что не существует одной единственной и самой лучшей методики, а для более комплексной и точной диагностики стоит использовать в совокупности различные методы диагностики психофизиологического стресса человека.

Глава 2. Сравнительный анализ диагностических методик изучения уровня стресса

2.1 Организация и проведение исследования

В учебной деятельности стрессоустойчивость обучающихся на младших курсах рассматривается преимущественно как комплексное свойство личности, которое, в первую очередь, характеризуется успешной адаптацией к обучению в вузе, которая включает в себя такие личностные факторы, как: низкая тревожность; оптимальный уровень нервно-психического напряжения; высокий уровень работоспособности, адекватная самооценка; эмоциональная устойчивость и другие. Именно наличие этих компонентов в поведенческом рисунке личности способствует формированию у первокурсников позитивного отношения к учебной деятельности в отличных от школьных условий.

В рамках проведенного исследования установлено: у современных студентов университета, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, на младших курсах наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из основных причин такого положения является низкий уровень их стрессоустойчивости.

Нами было проведено исследование оценки психического состояния и уровня стресса. В ходе работы использована шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона – методика, предназначенная для измерения феноменологической структуры переживания, целью которой является измерение стрессовых ощущений.

Опрос прошла одна из групп 1 курса, в составе 25 человек. Полученные результаты были проанализированы, по итогу которых составлена диаграмма (рис.1).

Рис. 1. Шкала оценки психологического стресса PSM-25

Статистические данные диаграммы (рис.1) отражают, что в совокупности процент высокого и среднего уровня стресса в группе значительно превышает значения низкого показателя уровня стресса.

Лемура-Тесье-Филлиона

вытес регрес замещ отриц проекция компенс гип.комп рацийон

1 1 8 2 3 6 6 1 5

2 2	0	1	4	1	2	1	5
3 3	4	3	4	8	7	3	3
4 4	1	1	5	6	5	5	7
5 3	6	1	5	7	5	3	8
6 1	4	1	7	9	3	4	9
7 7	4	2	7	7	5	5	10
8 3	4	4	6	7	2	2	6
9 2	10	4	3	7	6	3	8
10 3	3	0	6	3	1	2	7
11 4	4	1	4	8	5	4	6
12 7	3	0	5	6	3	2	9
13 4	2	0	6	1	3	1	6
14 3	6	1	8	7	7	3	5
15 3	1	0	3	4	0	0	5
16 3	2	2	5	2	1	1	5

17 3	4	3	7	5	3	3	6
18 5	4	2	7	8	8	4	7
19 3	6	4	5	7	3	2	7
20 1	2	0	6	5	1	0	4
21 5	1	0	2	3	1	1	7
22 4	2	4	5	9	5	4	5
23 3	3	2	5	10	6	8	11
24 5	2	0	3	2	2	1	2
25 4	3	1	6	5	3	2	7

2.2 Результаты проведенного исследования

Результаты исследования свидетельствуют о том, что первокурсники нуждаются в помощи и психологической поддержке со стороны кураторов учебных групп, преподавателей, психологов университета и старшекурсников.

Такая помощь помогает в профилактике стрессовых состояний и преодолении их негативных последствий у обучающихся. Для определения основных направлений формирования стрессоустойчивости студентов были выявлены уровни сформированности у них отношения к учебной деятельности.

Их условно можно разделить на: «позитивное отношение» - положительное ответственное отношение к учебным занятиям, (лекциям, семинарским занятиям), самостоятельной внеаудиторной работе; к учебной информации; выраженные положительные взаимоотношения с преподавателями и однокурсниками.

И, наоборот, равнодушное отношение к учебному процессу и проблемы во взаимодействия с преподавателями и коллегами по учебе. При этом фиксируется отрицательное отношение ко всему, с чем первокурсникам приходится сталкиваться в процессе обучения.

Как правило, это является следствием того, что вуз выбран не по призванию. «Установлено, что к числу объективных факторов, влияющих на отношение студентов к учебной деятельности, можно отнести: «педагогическое воздействие» (преподаватели, куратор учебной группы); «межличностное взаимодействие» (отношения в коллективе учебной группы, на учебном потоке, факультете и др.); «факторы-стимулы» (система поощрений и наказаний как моральных, так и материальных); рейтинговая система оценки знаний».[\[12\]](#)

К числу «субъективных факторов» можно так же отнести: интерес к выбранной специальности, уровень притязания в учебной деятельности и т.д. Но, в первую очередь, готовность и умение противостоять стрессу, адаптироваться к различным ситуациям в учебной деятельности, а для иногородних студентов и адаптация к самостоятельной жизни вне дома родителей.

Наличие в поведенческом рисунке вышеперечисленных факторов безусловно помогает обучающимся сохранять психологическое равновесие, а это, в свою очередь, улучшает их субъективное отношение к учебной деятельности в целом.
[\[13\]](#)

Значимыми психологическими условиями преодоления стресса у первокурсника, на наш взгляд, являются: формирование у них ориентации на поиск оснований для оптимистического прогноза на ближайшее будущее и проактивное предупреждение неудачи; нивелирование проявления ипохондрических симптомов; формирование адекватной самооценки и навыков обучения в вузе; обучение навыкам самостоятельной жизни без опеки и контроля со стороны родителей и близких.

В этой связи психолого-педагогические применение на практике технологий формирования у студентов позитивного отношения к учебной деятельности должны быть не случайными, разовыми, а представлять собой комплексную программу, которая должна включать в себя всю совокупность психологических методов и техник, направленных, на развитие определенных свойств личности будущего врача и, в первую очередь, стрессоустойчивости в когнитивной деятельности.

Результаты PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона лишь подтверждают, что уровень психоэмоционального нарушения организма, который связан со стрессом в современном мире является высоким.

В данной ситуации психологической службе вуза, кураторам групп, которые занимаются воспитательной работой с обучающимися, важно рекомендовать обратить внимание на работу со студентами для формирования среды благоприятной для процесса адаптации к стрессовым условиям и успешной самореализации личности.

Например, можно использовать синергетический подход в организации воспитательного процесса, который подразумевает раскрытие потенциала личности к самоорганизации в условиях нестабильных стрессовых состояний.

И здесь на первое место выступает развитие креативности обучающихся, как способности творчески подходить в работе над собой и творческой самостоятельной организации жизненным пространством. Напоминаем, что творческая активность является очень важным фактором, влияющим на снижение стресса в организме.

Заключение

Перечисленные исследования Ганса Селье внесли серьезный вклад в изучении стресса, однако по-прежнему проблема остается актуальной. При всей значимости работ Селье и других исследователей, они не исчерпывают многих проблем, значение которых повысилось в последнее время в связи с нынешней ситуацией в мире, где стресс стал неотъемлемой частью нашей жизни. Согласно этому, можно сделать вывод, что необходимость проведения крупных исследований в нашей стране и мире и дальнейшего изучения данной проблематики является очень важной задачей для понимания данного защитного механизма.

Анализ изложенной информации выстраивает чёткую классификацию методик диагностики психофизиологического стресса, что в дальнейшем поможет облегчить подбор методик для проведения различных научных работ в области исследования и управления стрессом. Также такое разнообразие методик говорит нам о том, что не существует одной единственной и самой лучшей методики, а для более комплексной и точной диагностики стоит использовать в совокупности различные методы диагностики психофизиологического стресса человека.

В ходе работы использована шкала PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона – методика, предназначенная для измерения феноменологической структуры переживания, целью которой является измерение стрессовых ощущений.

Для выявления уровня стрессоустойчивости обучающихся были использованы такие методы как: анкетирование, опросник УСК (уровня субъективного контроля) Дж. Роттера (Ju. Rotter), личностный опросник (16PF) Р. Кеттелла (R.Cattell), методика исследования самооценки личности С.А. Будасси, социометрия Дж. Морено (J.L. Moreno) и тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых.

Опрос прошла одна из групп 1 курса факультета управления, в составе 27 человек. Полученные результаты были проанализированы, по итогу которых составлена диаграмма.

Выявлены основные стресс-факторы у студентов 1 курса факультета управления. Полученные результаты могут быть использованы для оптимизации адаптационного процесса, а также для сохранения психического здоровья студентов при разработке профилактических мер в отношении дезадаптивных, асоциальных форм поведения обучающихся.

Таким образом, стрессоустойчивость обучающихся на младших курсах университета в учебной деятельности является комплексным свойством личности, которое характеризуется необходимым уровнем адаптации студентов к обучению в вузе. Данное качество человека включает в себя такие личностные компоненты, как низкая ситуативная и личностная тревожность, адекватная самооценка, высокий уровень работоспособности, психоэмоциональная устойчивость.

Список использованной литературы

1. Акименко, Г.В., Михайлова, Т.М. Индивидуализация обучения в вузе как условие его эффективности: психолого-педагогический аспект // В сборнике: Актуальные вопросы повышения качества непрерывного медицинского образования. Материалы IX Межрегиональной научно- практической конференции с международным участием. 2017. – Изд-во: федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кемеровский государственный медицинский университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации (Кемерово), 2017. - С. 74-77.

2. Аракелов, Г.Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова. // Психологическая наука и образование. - 2008. - №2. - С. 52 – 60.
3. Барбараш Н. А., Шапошникова В. И. Оцените свое здоровье сами — СПб: Питер. — 2003. — 256 с.
4. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: Учебное пособие / Зинченко Е.В. - Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. - 91 с.
5. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2013. - 784 с.
6. Маклаков А.Г. Общая психология. - СПб: Питер, 2013. - 583 с.
7. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с.
8. Мельникова М.Л. Психология стресса: теория и практика: учебно-методическое пособие / М.Л. Мельникова; науч. ред. Л.А. Максимова. -- Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2018.- 112 с.
9. Михайлова, Т.М. К вопросу о мотивации ценностного отношения к здоровому образу жизни в рамках изучения курса «Психология» у студентов медицинского вуза // Акименко Г.В., Михайлова Т.М. В книге: Инновационное развитие науки и образования. Монография. - Пенза, 2017.- С. 164-171.
10. Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. - Казань: КНИТУ, 2012 - 212 с.
11. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. - ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. - Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015 - 142 с.
12. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И.Рогов. — М. — 1995. — 529 с.
13. Сапольски Р. Психология стресса. / Р.Сапольски. - СПб.: Питер, 2015 - 480 с.
14. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / М.Л. Хуторная. - Тамбов, 2007. - 182 с.
15. Чурянина Д.А. Подходы к организации воспитательной работы в учебной группе по предупреждению дезадаптации студентов // Практико-ориентированное обучение: опыт и современные тенденции. Сборник статей по материалам учебнометодической конференции. - Краснодар: Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина. - 2017. - с. 331-332.
16. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с

17. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М., 2005, с. 176-273.
 18. Selye H. Stress and distress // Compr. Ther. 1975. V. 1. P. 9-13.
 19. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents // Nature. 1936. V. 138. P. 32.
-
1. Selye H. Stress and distress // Compr. Ther. 1975. V. 1. P. 9-13. [↑](#)
 2. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М., 2005, с. 176-273. [↑](#)
 3. Мандель, Б. Р. Психология стресса : учебное пособие / Б. Р. Мандель. — 2-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2019. — 252 с. [↑](#)
 4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с [↑](#)
 5. Selye H. Stress and distress // Compr. Ther. 1975. V. 1. P. 9-13. [↑](#)
 6. Selye H. Syndrome produced by diverse nocuous agents // Nature. 1936. V. 138. P. 32. [↑](#)
 7. Зинченко, Е. В. Психологические аспекты стресса: Учебное пособие / Зинченко Е.В. – Ростов-на-Дону: Южный федеральный университет, 2017. – 91 с [↑](#)
 8. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М., 2005, с. 176-273 [↑](#)
 9. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании / Е.И. Рогов. — М. — 1995. — 529 с. [↑](#)
 10. Барбараш Н. А., Шапошникова В. И. Оцените свое здоровье сами — СПб: Питер. — 2003. — 256 с. [↑](#)
 11. Психодиагностика стресса: практикум/ сост. Р.В.Куприянов, Ю.М.Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол.ун-т. — Казань: КНИТУ, 2012. - 212 с. [↑](#)

12. Михайлова, Т.М. К вопросу о мотивации ценностного отношения к здоровому образу жизни в рамках изучения курса «Психология» у студентов медицинского вуза // Акименко Г.В., Михайлова Т.М. В книге: Инновационное развитие науки и образования. Монография. - Пенза, 2017.- С. 164-171. [↑](#)

13. Хуторная, М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.13 / М.Л. Хуторная. - Тамбов, 2007. - 182 с. [↑](#)