

Секция 18. Психологические науки

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО СТРЕССА У ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ
МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кировский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации

Выполнила: студентка 5 курса
специальности клиническая психология

Бадеева Ольга Павловна

Руководитель: кандидат
психологических наук,
доцент кафедры клинической психологии,
психологии и педагогики Кировского ГМУ

Смирнова Светлана Игоревна

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО СТРЕССА У ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА

Актуальность: проблема учебного стресса очень актуальна. Учебная деятельность студента связана с периодическим и интенсивным воздействием стрессовых факторов во время сессии, а также во время учебного семестра. Студенты, которые не успевают по сложным для них предметам подвержены учебному стрессу особенно. Учебный стресс у студентов развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре, в период сессии, из-за ссор, неудач и других событий жизни, которые обозначаются как психические травмы. Последствием учебного стресса может стать невроз, функциональное заболевание нервной системы. Когда страдает нервная система, ресурсы истощаются, заставляя работать организм учащегося на пределе. Для студента вуза стрессовыми факторами могут являться несданные вовремя домашние задания, недосыпание, плохая успеваемость, отсутствие интереса к учёбе, конфликтные ситуации на учёбе. Также, стрессовыми могут быть личностные факторы, например, болезнь члена семьи, изменение числа друзей, конфликты с одногруппниками, финансовые сложности, тип нервной системы.

Объект исследования: учебный стресс.

Предмет исследования: особенности учебного стресса девушек и юношей, обучающихся в медицинском вузе.

Цель исследования: изучить особенности учебного стресса у девушек и юношей медицинского вуза.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние проблемы стресса у студентов в научных источниках.

2. Составить диагностический комплекс по изучению психологических особенностей стресса у студентов.

3. Провести диагностику студентов.

4.Разработать комплексные рекомендации для студентов по снижению стрессовых состояний у обучающихся.

Методы:

- 1.Теоретический анализ по проблеме исследования.
- 2.Психодиагностический метод. Методики: «Тест на учебный стресс» В.Ю. Щербатых, «Тест на вероятность развития стресса» Тейлора и Немчина.
- 3.Методы математического анализа.

Организация исследования: исследование проводилось на базе Кировского ГМУ со студентами специальностей: «Педиатрия», «Медицинская биохимия», «Лечебное дело» в возрасте от 21 до 23-х лет в количестве 48-ми человек. Исследование проводилось с 01.03. 2021 – 01.04. 2021 г. г.

Результаты исследования:

Исследование началось с анализа причин учебного и экзаменационного стресса, особенностей снятия учебного стресса, анализа особенностей проявления учебного стресса у юношей и девушек медицинского университета. А также анализа изменения уровня постоянного стресса за последние три месяца у студентов, обучающихся в медицинском вузе.

Для обработки данных был произведен подсчет среднего арифметического значения и процентного распределение результатов студентов медицинского университета по методике «Тест на учебный стресс» Ю.В. Щербатых. Данные подсчеты позволят определить степень выраженности каждой шкалы в выборке.

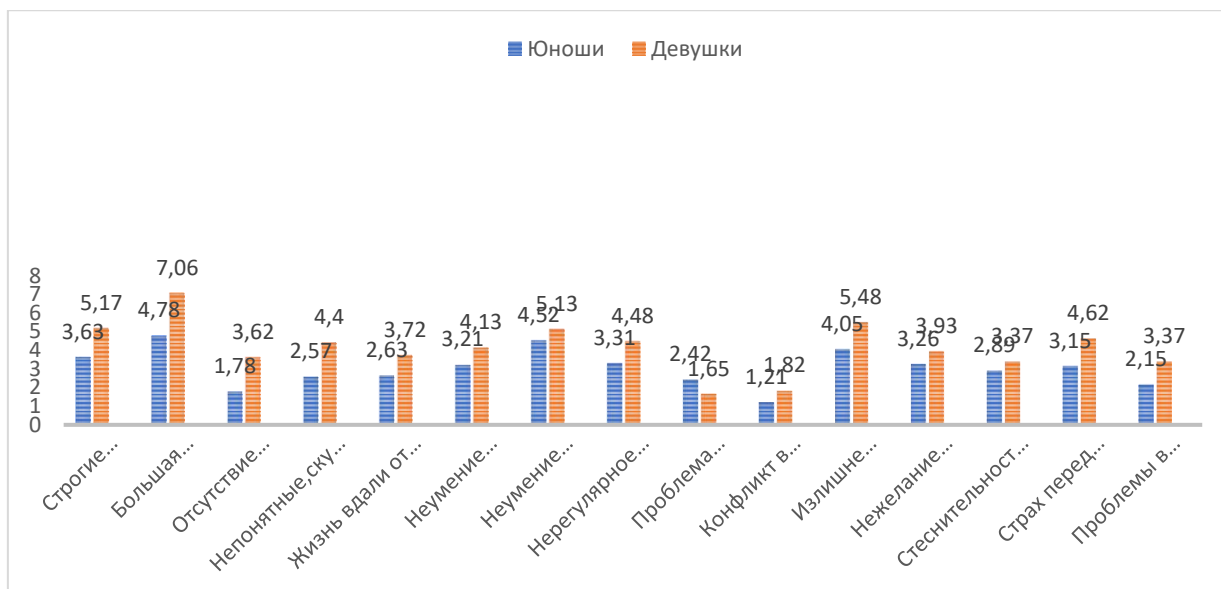


Рисунок 1. Оценка причин учебного стресса у студентов-медиков.

Вывод по рисунку 1: для большинства юношей и девушек медицинского вуза главной причиной учебного стресса является большая учебная нагрузка (по шкале «Большая учебная нагрузка» у юношей 4,78 баллов, а у девушек 7,06 баллов). Также, большинство юношей и девушек отмечают такую причину как излишне серьезное отношение к учёбе (по шкале «Излишне серьезное отношение к учёбе» у юношей 4,05, у девушек 5,48 баллов). Меньшинство юношей и девушек отмечают такие причины учебного стресса как отсутствие учебников (по шкале «Отсутствие учебников» у юношей 1,78 баллов, у девушек 3,62 балла) и проблемы совместного проживания с другими студентами (по этой шкале у юношей 2,42 балла, у девушек 1,65 баллов). Также, меньшинство студентов отмечают такую причину учебного стресса как конфликт в группе (по шкале «Конфликт в группе» у юношей 1,21 баллов, у девушек 1,82 балла). По шкале «Строгие преподаватели» у юношей 3,63 балла, у девушек 5,17. По шкале «Непонятные, скучные учебники» у юношей 2,57 баллов, у девушек 4,4 балла. По шкале «Жизнь вдали от родителей» у юношей 2,63 балла, у девушек 3,72 балла. По шкале «Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами» у юношей 3,21 балла, у девушек 4,13 баллов. По шкале «Неумение правильно организовать свой режим дня» у юношей 4,52 балла, у девушек 5,13 баллов.

По шкале «Нерегулярное питание» у юношей 3,31 балл, у девушек 4,48 баллов. По шкале «Нежелание учиться, или разочарование в профессии» у юношей 3,26 баллов, у девушек 3,93 балла. По шкале «Стеснительность, застенчивость» у юношей 2,89 баллов, у девушек 3,37 баллов. По шкале «Страх перед будущим» у юношей 3,15 баллов, у девушек 4,62. По шкале «Проблемы в личной жизни» у юношей 2,15, у девушек 3,37. Можно сделать вывод о том, что для девушек наиболее распространены такие причины учебного стресса как «Большая учебная нагрузка», «Строгие преподаватели», «Неумение правильно организовать свой режим дня», «Нерегулярное питание», «Излишне серьёзное отношение к учёбе» и «Страх перед будущим». Юноши отмечали больше такие причины учебного стресса как «Большая учебная нагрузка», «Неумение правильно организовать свой режим дня», «Излишне серьёзное отношение к учёбе». U-критерий Манна-Уитни=52, при критических значениях от 56 до 72, следовательно, гипотеза подтверждается, у юношей и девушек есть различия в оценке причин учебного стресса.

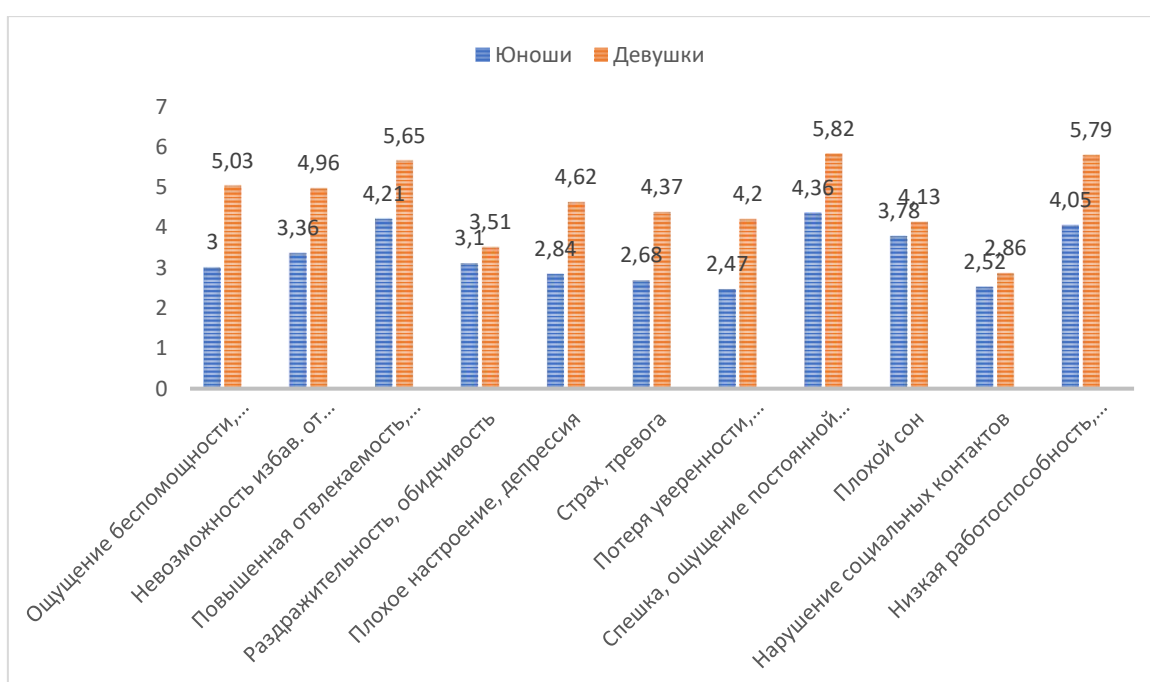


Рисунок 2. Оценка проявления учебного стресса у студентов-медиков

Вывод по рисунку 2: чаще всего студенты отмечают у себя такие проявления учебного стресса как низкая работоспособность, повышенная утомляемость, спешка и ощущение постоянной нехватки времени, повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания, также ощущение беспомощности и невозможности справиться с проблемами. У девушек отмечается более высокие показатели по всем шкалам. Более низкие показатели студенты отмечают по шкалам: нарушение социальных контактов и проблемы в общении, раздражительность и обидчивость, плохое настроение и депрессия. По шкале «Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами» у юношей 3 балла, у девушек 5,03 баллов. По шкале «Невозможность избавиться от посторонних мыслей» у юношей 3,36 баллов, у девушек 4,96 баллов. По шкале «Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания» у юношей 4,21 балл, у девушек 5,65 баллов. По шкале «Раздражительность, обидчивость» у юношей 3,1 балл, у девушек 3,51. По шкале «Плохое настроение, депрессия» у юношей 2,84 балла, у девушек 4,62 балла. По шкале «Страх, тревога» у юношей 2,68 балла, у девушек 4,37 баллов. По шкале «Потеря уверенности, снижение самооценки» у юношей 2,47 балла, у девушек 4,2. По шкале «Спешка, ощущение постоянной нехватки времени» у юношей 4,36 баллов, у девушек 5,82. По шкале «Плохой сон» у юношей 3,78 баллов, у девушек 4,13. По шкале «Нарушение социальных контактов» у юношей 2,52, у девушек 2,86. По шкале «Низкая работоспособность, повышенная утомляемость» у юношей 4,05 баллов, у девушек 5,79 баллов. U-критерий Манна-Уитни = 15, при критических значениях от 25 до 34, следовательно, гипотеза подтверждается, у юношей и девушек есть различия в степени проявления учебного стресса. Большинство девушек отмечало такие проявления учебного стресса как «Ощущение беспомощности, неспособности справиться с проблемами», «Невозможность избавиться от посторонних мыслей», «Повышенная отвлекаемость, плохая

концентрация внимания», «Плохое настроение, депрессия», «Спешка, ощущение постоянной нехватки времени» а также «Низкая работоспособность и повышенная утомляемость». Для большинства юношей характерны такие проявления учебного стресса как «Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания», «Спешка, ощущение постоянной нехватки времени», «Плохой сон», а также «Низкая работоспособность, повышенная утомляемость».

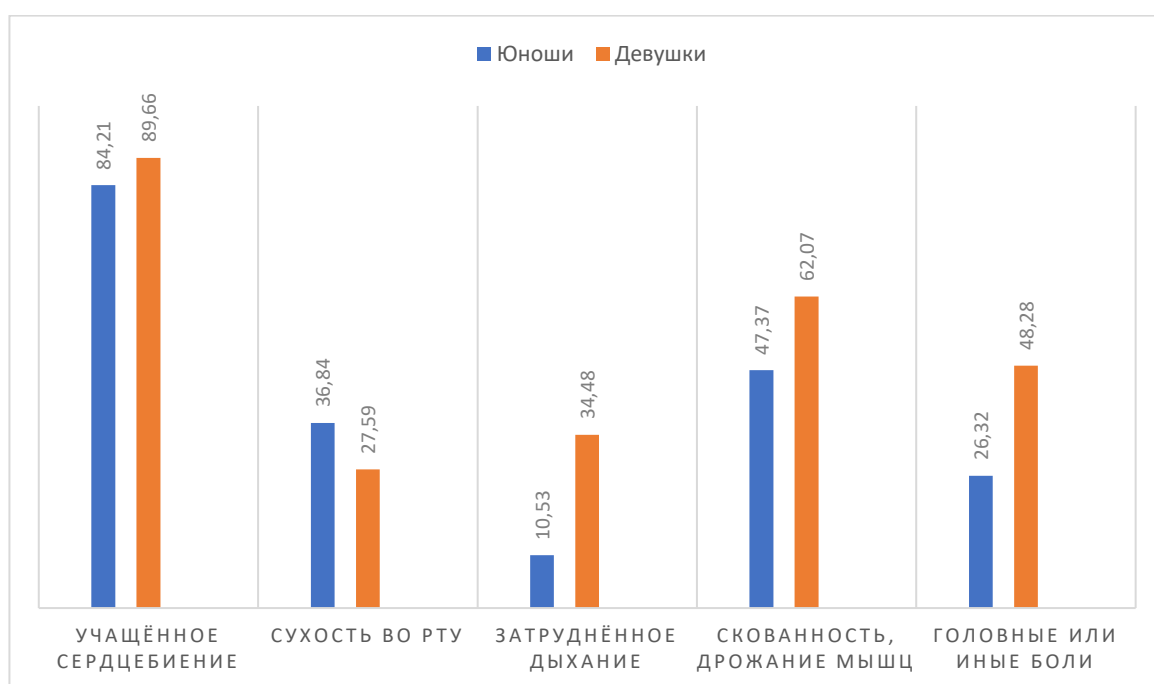


Рисунок 3. Признаки проявления экзаменационного стресса у студентов-медиков.

Вывод по рисунку 3: самый частый признак экзаменационного стресса у студентов-медиков-учащённое сердцебиение а также скованность и дрожание мышц. Менее всего % мальчиков отмечают затруднённое дыхание, а у девочек самый нераспространённый признак - это сухость во рту. При оценке признаков проявления экзаменационного стресса, самый большой показатель по шкале «Учащённое сердцебиение» у 84,21% юношей и 89,66% девушек. По шкале «Сухость во рту» у юношей 36,84%, у девушек 27,59%. У 10,53% юношей и 34,48% девушек отмечается по шкале «Затруднённое дыхание». У 47,37% юношей и 62,07% девушек отмечается по шкале

«Скованность, дрожание мышц. У 26,32% юношей и 48,28% девушек отмечается по шкале «Головные или иные боли». U-критерий Манна-Уитни =8, при критических значениях от 1 до 4, следовательно, гипотеза не подтверждается, у юношей и девушек нет различий в степени проявления экзаменационного стресса.

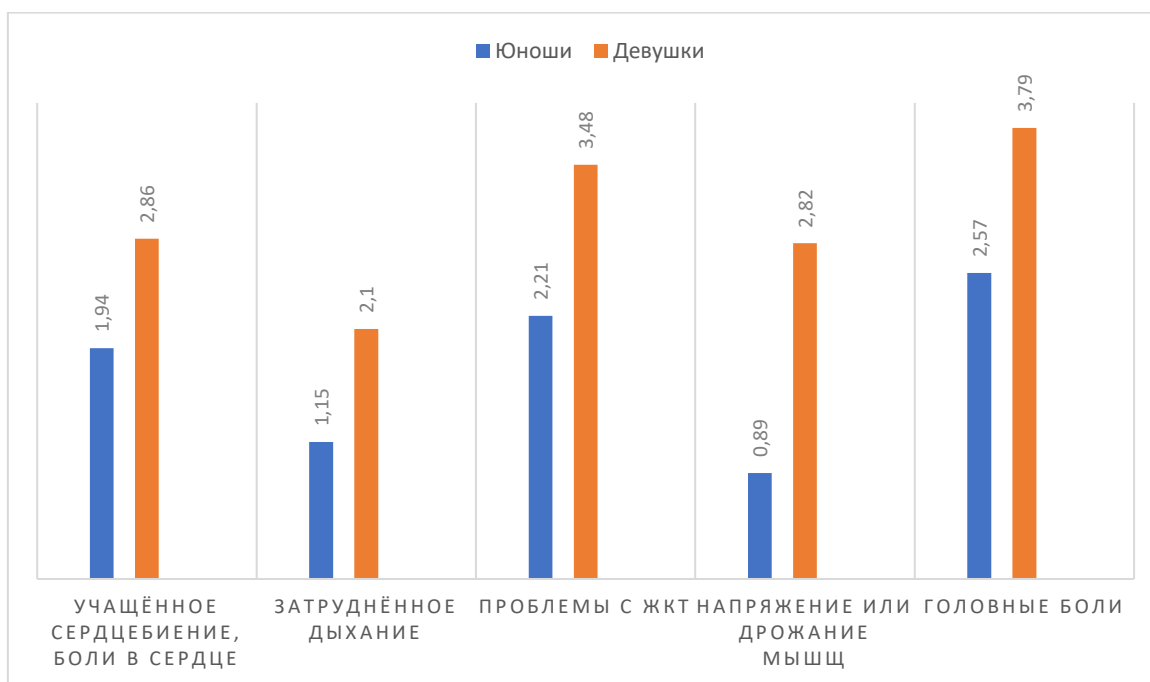


Рисунок 4. Признаки проявления учебного стресса у студентов-медиков.

Вывод по рисунку 4: чаще всего студенты отмечают у себя головные боли и проблемы с ЖКТ, менее всего студентов мальчиков беспокоит напряжение или дрожание мышц, и затруднённое дыхание, а девочек-затруднённое дыхание. По всем шкалам у девочек показатели признаков проявления учебного стресса больше, чем у мальчиков. При оценке признаков проявления учебного стресса, по шкале «Учащённое сердцебиение, боли в сердце» у юношей 1,94 балла, у девушек 2,86 баллов. По шкале «Затруднённое дыхание» у юношей 1,15 баллов, у девушек 2,1 балл. По шкале «Проблемы с ЖКТ» у юношей 2.21 балл, у девушек 3.48 баллов. По шкале «Напряжение или дрожание мышц» у юношей 0,89 баллов, у девушек 2,82 балла. По шкале

«Головные боли» у юношей 2,57 баллов, у девушек 3,79 баллов. Большинство девушек отмечает такие признаки проявления учебного стресса как «Проблемы с ЖКТ» и «Головные боли». Большинство юношей отмечает такой признак как «Головные боли». U-критерий Манна-Уитни=2, при критических значениях от 1 до 4, следовательно, гипотеза подтверждается, у юношей и девушек есть различия в степени проявления учебного стресса.

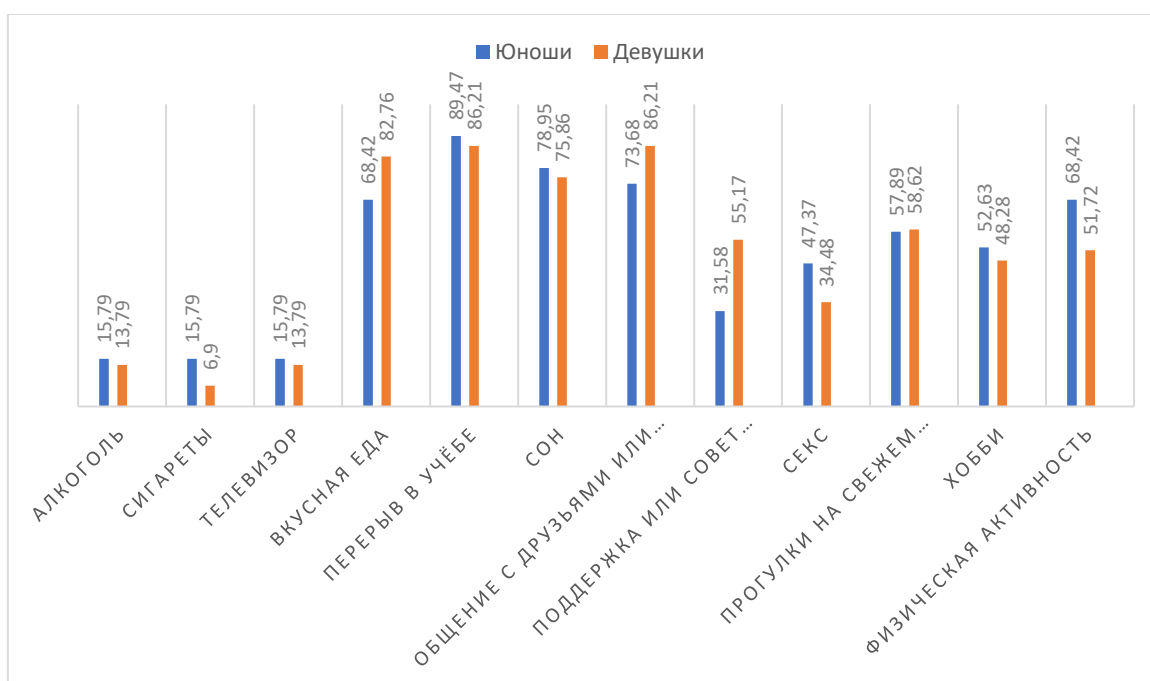


Рисунок 5. Приёмы снятия учебного стресса у студентов-медиков.

Вывод по рисунку 5: среди приёмов снятия учебного стресса лидируют показатели по шкалам: вкусная еда, перерыв в учёбе, сон, общение с друзьями или любимым человеком и физическая активность. Самые низкие показатели по шкалам: алкоголь, сигареты и телевизор. Для большинства юношей характерны такие способы снятия учебного стресса как «Перерыв в учёбе» и «Сон». Для большинства девушек характерны такие способы снятия учебного стресса как «Перерыв в учёбе», «Общение с друзьями или любимым человеком», а также «Вкусная еда». U-критерий Манна-Уитни =60, при

критических значениях от 25 до 34, следовательно, гипотеза не подтверждается, у юношей и девушек нет сильных различий по степени снятия учебного стресса. 15,79% юношей и 13,79% девушек приёмом снятия стресса отмечают шкалу «Алкоголь». 15,79% юношей и 6,9% девушек отмечают шкалу «Сигареты», 15,79% юношей и 13,79% девушек отмечают шкалу «Телевизор». 68,42% юношей и 82,76% девушек отмечают шкалу «Вкусная еда». 89,47% юношей и 86,21% девушек приёмом снятия учебного стресса отмечают шкалу «Перерыв в учёбе». 78,95% юношей и 75,86% девушек отмечают шкалу «Сон». 73,68% юношей и 86,21% девушек приёмом снятия учебного стресса отмечают шкалу «Общение с друзьями или любимым человеком». 31,58% юношей и 55,17% девушек приёмом снятия стресса отмечают шкалу «Поддержка или совет родителей». 47,37% юношей и 34,48% девушек отмечают шкалу «Секс». 57,89% юношей и 58,62% девушек отмечают шкалу «Прогулки на свежем воздухе». 52,63% юношей и 48,28% девушек отмечают шкалу «Хобби». 68,42% юношей и 51,72% девушек отмечают шкалу «Физическая активность». Для большинства юношей характерны такие способы снятия учебного стресса как «Перерыв в учёбе» и «Сон». Для большинства девушек характерны такие способы снятия учебного стресса как «Перерыв в учёбе», «Общение с друзьями или любимым человеком», а также «Вкусная еда».

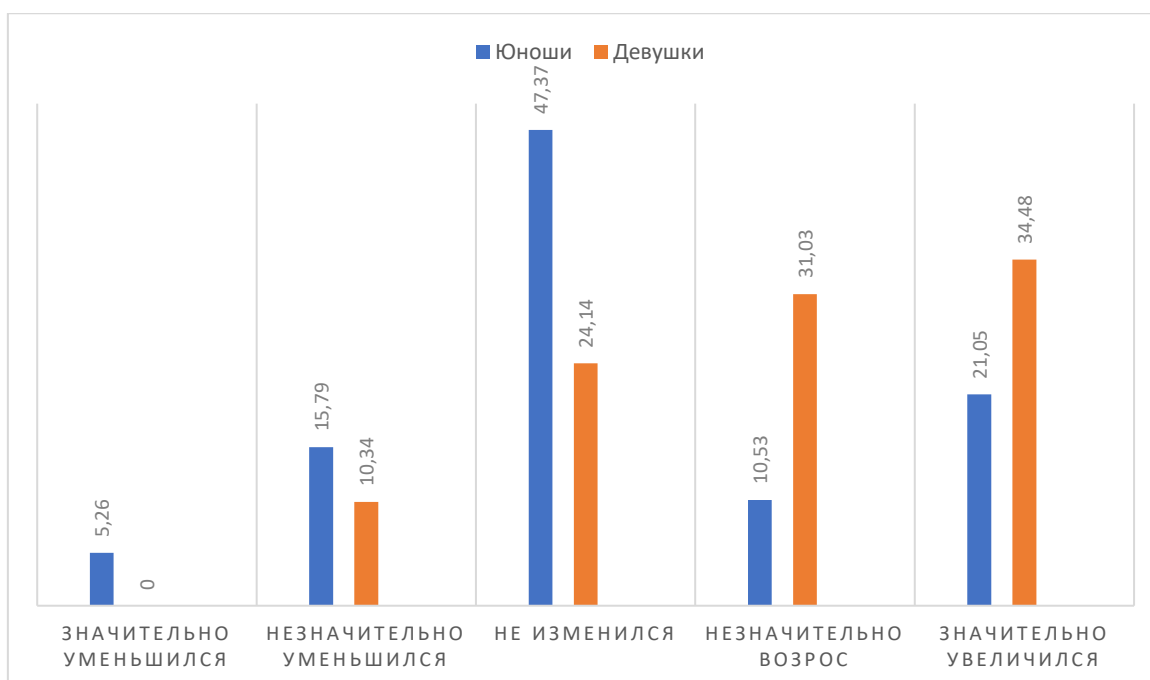


Рисунок 6. Оценка изменения уровня постоянного стресса у студентов-медиков за последние три месяца учёбы.

Вывод по рисунку 6 : при оценке изменения уровня постоянного стресса у студентов медиков за последние три месяца учёбы, обнаружилось, что значительно уменьшился уровень учебного стресса у 5,26% юношей и 0% девушек. Незначительно уменьшился уровень учебного стресса у 15,79% юношей и 10,34% девушек. Не изменился у 47,37% юношей и 24,14% девушек. Незначительно возрос у 10,53% юношей и 31,03% девушек. Значительно увеличился у 21,05% юношей и 34,48% девушек. У большинства (47,37%) юношей учебный стресс за последние три месяца не изменился. У большинства (34,48%) девушек за последние три месяца уровень учебного стресса значительно возрос. U-критерий Манна-Уитни=12, при критических значениях от 1 до 4, следовательно, гипотеза не подтверждается, у юношей и девушек нет сильных различий по уровню постоянного учебного стресса за последние три месяца.

Следующий этап исследования заключался в проведении методики «Вероятность развития стресса» авторов Немчина и Тейлора. Методика предназначена для определения уровня развития стресса.

Для обработки данных использовался подсчет среднего арифметического значения и процентное распределение. Данные подсчеты позволят определить степень выраженности каждой шкалы в выборке.

Результаты исследования по методике «Вероятность развития стресса» представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты исследования по методике «Вероятность развития стресса»

| Уровни развития стресса | Юноши | | Девушки | |
|---|---------------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|
| | Абсолютное значение | Процентное распределение | Абсолютное значение | Процентное распределение |
| Низкий уровень | 2 | 10,53 | 1 | 3,45 |
| Средний уровень (с тенденцией к низкому) | 12 | 63,16 | 6 | 20,69 |
| Средний уровень (с тенденцией к высокому) | 4 | 21,05 | 8 | 27,59 |
| Высокий | 1 | 5,26 | 13 | 44,83 |
| Очень высокий | 0 | 0 | 1 | 3,45 |
| Среднее значение | 3,8 | 20 | 5,8 | 20,002 |
| Стандартное отклонение | 4,82 | 25,35 | 5,07 | 17,48 |

Мы провели сравнение выраженности показателей в двух независимых выборках. Использовали критерий U-Манна-Уитни с помощью программы Microsoft Excel. (расчёты представлены в приложении Б)

Вывод по таблице 1: у 10,53% юношей и 3,45% девушек низкий уровень развития стресса. У 63,16% юношей и 20,69% девушек отмечается средний уровень с тенденцией к низкому вероятности развития стресса. У 21,05% юношей и 27,59% девушек выявляется средний уровень развития стресса с тенденцией к высокому. Высокий уровень вероятности развития стресса наблюдается у 5,26% юношей и 44,83% девушек. Очень высокий уровень развития стресса наблюдается у 0% юношей и 3,45% девушек. У большинства юношей средний уровень стресса с тенденцией к низкому. У большинства девушек-медиков высокий уровень развития стресса. U-критерий Манна-Уитни = 4, при критических значениях от 6 до 13, следовательно, гипотеза подтверждается, у юношей и девушек есть различия по уровню развития стресса. Проанализировав результаты, можно сделать вывод о том, что у большинства юношей-медиков средний уровень стресса с тенденцией к низкому, в то время как у большинства девушек-медиков высокий уровень стресса. Следовательно, девушки-медики больше подвержены развитию стресса, чем юноши-медики. Это может быть связано с тем, что мужчины обладают более высокой стрессоустойчивостью, чем женщины. Нервная система мужчин наиболее сильная, а у женщин наиболее подвижны процессы возбуждения.

Заключение:

1. Исследование показывает, что девушки, обучающиеся в медицинском вузе более подвержены учебному стрессу в отличие от юношей, обучающихся в медицинском вузе.

2. Самая преобладающие причины учебного стресса у студентов-медиков - это большая учебная нагрузка, также строгие преподаватели и неумение правильно организовать режим дня, излишне серьёзное отношение к учёбе и страх перед будущим. У девушек более высокие показатели почти по всем шкалам, кроме проблемы совместного проживания с другими студентами. Чаще всего студенты отмечают у себя такие проявления учебного стресса как низкая работоспособность, повышенная утомляемость, спешка и ощущение постоянной нехватки времени, повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания, также ощущение беспомощности и невозможности справиться с проблемами. У девушек отмечается более высокие показатели по всем шкалам. Более низкие показатели студенты отмечают по шкалам: нарушение социальных контактов и проблемы в общении, раздражительность и обидчивость, плохое настроение и депрессия.

3. Самый частый признак экзаменационного стресса у студентов-медиков-учащённое сердцебиение а также скованность и дрожание мышц. Менее всего % мальчиков отмечают затруднённое дыхание, а у девочек самый нераспространённый признак - это сухость во рту. Среди приёмов снятия учебного стресса лидируют показатели по шкалам: вкусная еда, перерыв в учёбе, сон, общение с друзьями или любимым человеком и физическая активность. Самые низкие показатели по шкалам: алкоголь, сигареты и телевизор. Девушки отмечают важность таких приёмов как вкусная еда, перерыв в учёбе, сон, общение с друзьями или любимым человеком, прогулки на свежем воздухе. Юноши отмечают важность таких приёмов снятия учебного стресса как перерыв в учёбе, сон, общение с друзьями или любимым человеком, вкусная еда и физическая активность. За последние три месяца учёбы у большинства процентов среди юношей уровень учебного стресса не

изменился, среди девушек у большинства процентов уровень учебного стресса значительно увеличился. У 10,53% юношей и 3,45% девушек низкий уровень развития стресса. У 63,16% юношей и 20,69% девушек отмечается средний уровень с тенденцией к низкому вероятности развития стресса. У 21,05% юношей и 27,59% девушек выявляется средний уровень развития стресса с тенденцией к высокому. Высокий уровень вероятности развития стресса наблюдается у 5,26% юношей и 44,83% девушек. Очень высокий уровень развития стресса наблюдается у 0% юношей и 3,45% девушек. Результаты исследования можно объяснить тем, что скорость мобилизации регуляторных систем в условиях эмоционального стресса у женщин выше, чем у мужчин. Это выражается в более интенсивном нарастании уровня возбуждения, быстрой общей эмоциональной активации женского организма. Также, мужчины отличаются более устойчивой нервной системой. Мужчины, в отличие от женщин, бывают готовы к стрессовой ситуации.

4. Сформулированы рекомендации для поднятия стрессоустойчивости.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева Д.А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе // Человек и общество: Уч. записки XIII. - Л.: ЛГУ, 1973, с.62-69
2. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. 1995. №4. С.45-54.
3. Аракелов Г.Г., Лысенко Н.Е., Шотт Е.К. Психофизиологический метод оценки тревожности // Психол. журн. 1997. Т.18. № 2. С.102-113.
4. Бодров В.А. Информационный стресс. М.: ПЕР СЭ, 2004.382 с.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. - М.: ПЕР СЭ. - 2006. - с.528
6. Вальдман А.В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса // Актуальные проблемы стресса. Кишнев: "Шттинца", 1996, С.34-43.
7. Г. Селье. Стресс без дистресса. Москва "Прогресс" 1982.
8. Горизонтов П.Д. Стресс. БМЭ, 1963. Т.31. С.608-628.
9. Гримак Л.П. Резервы человеческой психики. М.: Политиздат, 1987, 286 с.
10. Губачев Ю.М., Иевлев Б.В., Карвасарский Б.Д. и др. Эмоциональный стресс в условиях нормы и патологии. Л.: Медицина, 1996, 224 с.
11. Игумнов С.А. Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы. - СПб.: Речь, 2007. - с.217
12. Изард К. Эмоции человека. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1980, 440 с.
13. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983, 368 с.

14. Космолинский Ф.П. Эмоциональный стресс при работе в экстремальных условиях. М.: Медицина, 1976, 190 с.

15. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М. - Женева, 1989. С.121-126.

16. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970. С.178-208.

Рекомендации по повышению стрессоустойчивости

1. Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами: при помощи фармакологических препаратов, методы психической саморегуляции, оптимизация режима труда и отдыха, при помощи системы биологической обратной связи. Рассмотрим физические методы уменьшения стресса. Баня, сауна являются прекрасными антистрессорными методами. Солнечные ванны в разумных дозах также оказывают благотворное действие на нервную систему, психическое и физическое здоровье. Биохимические методы снятия стресса включают в себя употребление фармакологических препаратов, лекарственных растений, ароматерапию. Наиболее известными проверенными, успокаивающими свойствами обладают запахи валерианы, лаванды, мелисы, иланг-иланга, нероли. При использовании ароматерапии необходимо учитывать индивидуальную непереносимость запахов. Физиологические методы регуляции стресса оказывают воздействие на сердечно-сосудистую систему, дыхательную и мышечную системы. Они включают в себя массаж, акупунктуру, физические упражнения, мышечные релаксации, дыхательные техники.

2. Регулярные занятия физической культурой должны соответствовать возрастным, половым особенностям, темпераменту, времени года. Летом это плавание в открытом водоеме, солнечные ванны, которые улучшают настроение, езда на велосипеде, волейбол на пляже, прогулки на природу, т.е. уменьшение гиподинамии. Занятия физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса. Физическая активность при стрессе генетически обусловлена, является ответной реакцией на стресс (стратегия бегства или борьбы). Занятия физкультурой переключают внимание на новые раздражители, и снижают актуальность проблемы. Спорт активизирует работу сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышает активность иммунной системы.

Активность тела дает положительные эмоции, хорошее настроение. Факт влияния уровня общей физической подготовки на устойчивость к возникновению неблагоприятных состояний не требует специальных доказательств. Занятия спортом, различные техники закаливания дают хороший антистрессовый эффект.

3. Психологические методы профилактики стресса: аутогенная тренировка (АТ), или кратко – аутотренинг представляет собой систему упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний. Основы аутотренинга заложены в работах немецкого врача И. Шульца, который, исследуя влияние гимнастики йогов на организм человека, обнаружил, что глубокое мышечное расслабление (релаксация) влечёт за собой устранение эмоциональной напряжённости, улучшение функционального состояния ЦНС и работы внутренних органов.

4. Нервно-мышечная релаксация - это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц. Целью этой тренировки является снятие мышечного тонуса, который напрямую связан с различными формами отрицательного эмоционального возбуждения: страх, тревожность, смущение. Уменьшив или предотвратив тонус мышц, можно снять стрессовые состояния, бессонницу, мигрени, а также можно нормализовать эмоциональный фон. Приступая к занятию по мышечной релаксации, необходимо помнить, что эти занятия полезны при состоянии стресса и тревожности, которые сопровождаются мышечным напряжением.