

Панчук Екатерина Юрьевна,
к.п.с.н., доцент, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

Понькина Виктория Сергеевна,
обучающийся, Ангарский государственный технический университет,
e-mail: hotter2013@yandex.ru

АНАЛИЗ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ И СТАРШЕКЛАССНИКОВ

Panchuk E.U., Ponkina V.S.

ANALYSIS OF EXAMINATION STRESS STUDENTS AND SCHOOLS

Аннотация. Рассмотрены теоретические аспекты проблемы стресса, влияние экзаменационного стресса на психику, результаты исследования экзаменационного стресса у студентов и учащихся 11 класса.

Ключевые слова: экзаменационный стресс, экзамен, стресс, стрессоустойчивость.

Abstract. The theoretical aspects of the problem of stress, the influence of exam stress on the psyche, the results of the examination of exam stress in students and students of grade 11 are considered.

Keywords: examination stress, examination, stress, stress resistance.

Проблема стресса рассмотрена в работах таких авторов как Г.Селье, Р. Лазарус, Р. Ланьер, В.Л.Марищук. В процессе изучения литературы нами выявлены следующие теоретические аспекты данного вопроса. Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного эмоционального напряжения, которое появляется у человека в ситуации психологической перегрузки. Термин «стресс» является расплывчатым и рассматривается как категория, состоящая из множества переменных.

В современной психологической науке и практике закрепилось разграничение понятий «физиологический стресс» и «психологический стресс». Изучение психологических механизмов стресса невозможно без анализа их физиологической основы.

Основоположителем учения о стрессе был Ганс Селье, именно он обратил внимание на то, что первые проявления разнообразных инфекций совершенно одинаковы, а начальные симптомы (слабость, температура, снижение аппетита) во всех случаях схожи. Изучая этот феномен, Г. Селье разработал концепцию «общего адаптационного синдрома» (ОАС), описал его основные защитные механизмы и стадии развития [2, 3].

Исходя из концепции «общего адаптационного синдрома», Г.Селье даёт определение, что физиологический стресс – это внутренние изменения живого организма, в частности, реакции эндокринных желез, контролируемых действием гипофизом на внезапно сильное или продолжительное воздействие окружающей среды. В своих разработках Г. Селье описывает три основные стадии влияния стресса на физиологию организма: тревога, адаптация, истощение.

Продолжением исследования проблемы физиологического стресса являются работы И.П. Павлова, У. Кеннона, Л.А. Орбели и др.

Отличительной чертой изучения психологического стресса от физиологического стресса являются различия в механизмах их формирования. При физиологическом стрессе возникает непосредственное физическое воздействие, а при психологическом стрессе влияние стрессогенной ситуации проходит через сложные психические процессы.

Под психологическим стрессом Р. Лазарус и Р. Ланьер понимали реакцию человека на особенности взаимодействия между личностью и окружающей средой. Физиологический стресс вызывает стереотипные реакции через нервную и гормональную систему, а психологический не всегда выражается через прогнозируемые реакции. Но симптомы физиологического и психологического стресса являются взаимосвязанными, т.к. при воздействии одного стресса подключается другой [4].

Экзаменационный стресс проявляется в виде активного, пассивного и эмоционально-конструктивного реагирования. Активное реагирование характеризуется сильным сердцебиением, повышением артериального давления, повышенной потливостью в ситуации стресса. При пассивном реагировании от страха снижается общая активность организма, снижается артериальное давление, ослабляется мышечный тонус. При эмоционально-конструктивном реагировании стрессовая ситуация даёт организму дозу адреналина, которая поддерживает человека в нужной форме. Сам стресс сигнализирует о возникновении проблемы, и появляется адекватное поведение в опасности [1].

В результате эмпирического исследования экзаменационного стресса у студентов и старшеклассников мы выявили взаимную зависимость уровня стресса и стрессоустойчивости, сопоставили данные параметры с академической успеваемостью, а также уровнем организации труда. Отметим, что экзамены стимулируют мозговую деятельность и повышают познавательный интерес и активность. Именно те студенты и школьники, которые обычно испытывают волнение перед экзаменами, показывают результат выше, чем те, которые не испытывают стресса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Здоровье студентов: социологический анализ/ отв.ред. И.В.Журавлева: Монография. - М.: ИНФРА-М,2014. - 272с. [Электронный ресурс]- <http://znanium.com> (04.03.2018)
2. Селье Г. (Selye H.) Очерки об общем адаптационном синдроме. - М.: Медгиз, 1960. - 207 с.
3. Селье Г. Когда стресс не приносит горя, М., 1992.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006, 2007. – 256 с.