

Стрессовые ситуации в жизни старшеклассника

Понятие «стресс» давно и прочно вошло в повседневный обиход. Мы привыкли объяснять свои неудачи усталостью, вызванной стрессом; ежедневно выслушиваем рекомендации по борьбе с ним с экранов телевизоров; знаем, что к нему приводит обилие информации. А что же это такое — стресс?

В последние несколько десятилетий изучение стресса стало одной из наиболее популярных тем в психологической науке и практике. Актуальность данной проблематики очевидна. Уже не подлежит сомнению, что все возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни проявляются на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний и стрессовых реакций, которые, накапливаясь, вызывают формирование выраженных и длительных стрессовых состояний. В свою очередь это ведет к увеличению риска развития целого ряда заболеваний стрессовой этиологии — так называемых «болезней стресса».

Хотя люди по-разному реагируют на то, что они испытывают и переживают в жизни, психологические стресс-факторы и стресс-факторы, обусловленные окружающей средой, могут способствовать появлению эпизодов депрессии.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение старшеклассников. Экзаменационный стресс — это частная форма психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным психотравмирующим фактором. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается в клинической психиатрии при определении характера психогении и может являться пусковым механизмом реактивной депрессии. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы школьников. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, которые проявляются в повышении частоты сердечных сокращений, увеличении артериального давления, возрастании уровня мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме — обычно требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам» .

Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, обусловленная длительной вынужденной позой, крайнее ограничение двигательной активности, нарушения режима отдыха и сна, эмоциональные переживания — все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее состояние и сопротивляемость

организма школьника. Среди факторов, связанных с экзаменационной деятельностью и являющихся вероятными причинами усиления эмоционального напряжения, можно указать такие, как необходимость уложить ответ в относительно жесткий лимит времени или система случайного выбора билетов, выделяющих отдельные разделы учебной дисциплины, что вносит элемент некоторой непредсказуемости результатов, и др.

Эмоциональный стресс в период сдачи выпускных экзаменов характеризуется различными нарушениями вегетативных функций: изменением электрического сопротивления кожи, артериального давления, сужением и расширением сосудов, изменением скорости, амплитуды и ритма дыхания, температуры кожи, потоотделения, диаметра зрачка, секреции слюны; наблюдаются расстройства пищеварительной системы, изменяется электрическая активность мозга, химический и гормональный состав крови, слюны, основной обмен. У старшеклассников, нередко отмечаются различные реакции на стрессовые ситуации, связанные с экзаменационными испытаниями, например, соматическое проявление депрессии и состояние тревоги. Особенно часто подростки жалуются на головную боль и желудочно-кишечные боли, у некоторых отмечается повышенное АД. Первичные изменения, происходящие в организме под воздействием экзаменационного стресса, порождают «застойные» эмоциональные возбуждения отрицательного характера, в первую очередь изменяют функцию ЦН.

Стрессовые реакции на различные психосоциальные стимулы экзаменационной обстановки – не столько следствие самих раздражителей, сколько результат когнитивной интерпретации стимула, а также эмоционального возбуждения.

В большей части случаев экзаменационный стресс инициируется самим старшеклассником, так как именно он приписывает многим факторам экзаменационной ситуации стрессующий характер. Он реагирует на экзамены в соответствии со своей интерпретацией внешних стимулов. Это зависит от таких параметров, как личностные особенности, социальный статус, социально-ролевое поведение студента и др.

Поддержка общества и семьи остаются позади, а приспособление к обязанностям и требованиям старшей школы может быть очень напряженным.

Распространенными факторами, вызывающими стресс у старшеклассников, являются:

- возросшие академические требования;
- возложенная ответственность за результаты учебы;
- изменение отношений с членами семьи;
- изменения в социальном статусе в школе «старшеклассник», «выпускник»;
- подготовка к жизни после окончания учебы в школе.

Вегетативные психологические состояния у старшеклассников наблюдаются задолго до начала экзаменов и постепенно прогрессируют, достигая максимума к моменту получения экзаменационного билета. Старшеклассники воспринимают экзамены как «поединок ответов и вопросов», как «изоощренную пытку», как «интеллектуальную и эмоциональную перегрузку».

Такие факторы, как длительное ожидание выпускных экзаменов, элемент при неопределенности при выборе билета и жесткий лимит времени на изложение ответов усиливают эмоциональное напряжение до максимальных значений, что сопровождается стрессовыми симптомами.

На вопрос «Что тревожит вас больше всего перед экзаменами и вызывает сомнение в успешной его сдаче?» 60% опрошенных в качестве фактора, затрудняющего получение хорошей оценки, боязнь выбрать «сложный билет», 15% - неуверенность в себе, 12% - строгий контроль, 6% - плохое самочувствие, 5% - низкий уровень знаний.

Длительное действие стресса оказывает негативное влияние на учебную мотивацию старшеклассников, имеющих высокий уровень притязаний, тогда как у старшеклассников с низким уровнем притязаний такое же воздействие не оказывает разрушающего влияния на мотивацию к знаниям и саморазвитию.

По данным О.М. Сергеевой, методы регуляции экзаменационного стресса различны. Эмоциональная регуляция - простая, быстрая, подконтрольна стимулам и усиливается под действием стресса. Волевая регуляция – сложная, медленная, осуществляется при помощи самоконтроля и ослабляется под действием стресса.

У старшеклассников с преобладанием эмоциональной регуляции (склонность к риску) и у людей с преобладанием волевой регуляции (рациональность) изменения структуры мотивации под воздействием стресса будут различными.

Под воздействием экзаменационного стресса у старшеклассников, склонных к рациональному поведению, происходит снижение учебной мотивации, затрагивающее все потребностные уровни, но, прежде всего, уровень потребностей в знаниях и самоактуализации. У старшеклассников, более склонных к риску, наоборот, учебная мотивация при экзаменационном стрессе усиливается, причем в первую очередь за счет потребностей в знаниях и самоактуализации.

Необходимость применения психолого-педагогических методов коррекции стресса диктуется, по крайней мере, тремя важными обстоятельствами. Во-первых, устойчивость к психологическому стрессу традиционно рассматривается как профессионально важная черта у большинства профессий. Во-вторых, индивидуальная стрессоустойчивость представляет большой интерес как основная промежуточная переменная, опосредующая хорошо известную связь между уровнем объективно испытываемого стресса и развитием различного рода соматических

заболеваний. В-третьих, некомпенсированное воздействие интенсивных стресс-факторов, особенно в экзаменационный период, может приводить к разнообразным психическим нарушениям, что влияет на эффективность обучения и продолжения учебы в высших учебных заведениях.

Можно предположить, что в ситуации экзамена старшеклассники, склонные к рациональному принятию решений (то есть к учету всех возможных вариантов и к перестраховке), настолько перенапрягаются, что включаются защитные механизмы. Реально необходимый для личности результат – сохранение работоспособности, а значит надо убрать перемотивированность. Любопытно, что у старшеклассников, склонных к риску, наблюдается повышение не только учебной мотивации, но и потребности в самореализации среди базовых потребностей.

То есть, экзаменационный стресс способствует раскрытию, расцвету старшеклассников, склонных к риску. Возможно, что эта подгруппа старшеклассников воспринимает экзамен как вызов, а известно, что восприятие стрессовой ситуации как вызова, а не как угрозы, снижает ее стрессогенность для индивида.

В качестве таковых, по нашему мнению, выступают сформированность у старшеклассников умений фиксировать и распознавать признаки повышенного эмоционального напряжения, способность преодолевать примитивные и использовать продуктивные механизмы саморегуляции эмоциональных состояний; сформированность навыков использования конструктивных копинг-стратегий (наступательного решения проблем, принятия ответственности на себя, позитивной оценки ситуации, сотрудничества); развитие высокого уровня самоактуализации личности.

Универсальным средством снижения эмоционального напряжения в период экзаменов являются высокая физическая активность и занятия спортом. Старшеклассники, занимающиеся спортом, характеризуются более совершенной адаптацией к экзаменационной обстановке, высокой работоспособностью и минимальным числом отрицательных сдвигов в функциональном состоянии организма, выявляемых после экзаменов.

При этом эмоциональные физические упражнения или спортивные игры, организованные непосредственно после экзаменов, могут явиться одним из средств снятия стресса старшеклассников.