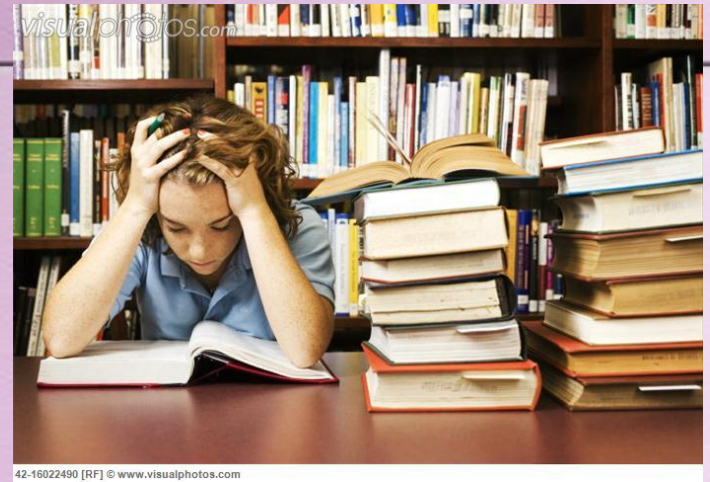




Учебный стресс



Учебный стресс

- это состояние, характеризующееся избыточным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, ведущее в перспективе к психосоматическим заболеваниям и остановке личностного роста.



Причины возникновения учебного стресса

Внешние

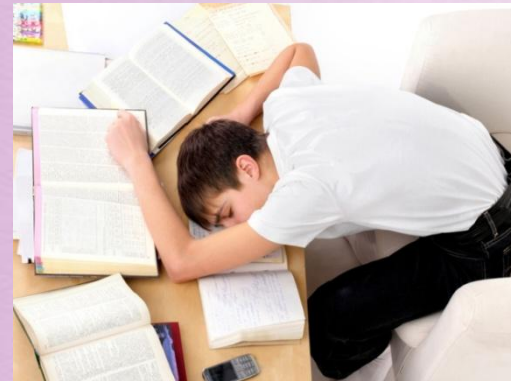
- ❑ Физические неудобства(долгое сидение за партой или письменным столом,
- ❑ Недостаточное освещение , чрезмерный шум жара или чрезмерная прохлада в аудитории.
- ❑ Перегрузка информацией.
- ❑ Вынужденное общение с неприятным собеседником.
- ❑ Неудачи в учёбе
- ❑ Конфликт ролей

Внутренние

- ❑ Личные , внутренние переживания и эмоции человека.
- ❑ Недопонимание материала, нереализованное желание знать предмет лучше всех,.
- ❑ Недостаток сна

Например, при сильном волнении у человека краснеет и раздражается слизистая оболочка желудка. Именно из-за этой реакции желудка на стресс, в сочетании с неправильным питанием многие школьники уже в раннем возрасте заболевают гастритами.

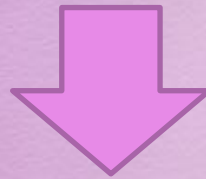
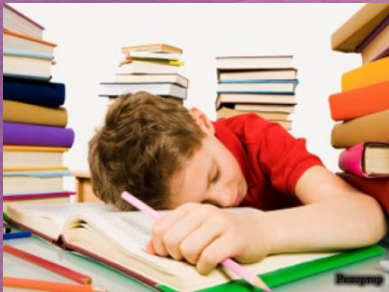
- Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы.
- В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечнососудистую и иммунную системы студентов.
- В исследовании было показано, что экзаменационный стресс, особенно в сочетании с употреблением кофеина, может приводить в последующем к стойкому повышению артериального давления у студентов.



- По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечнососудистой системы.
- Длительное и весьма значительное эмоциональное напряжение может приводить к активации симпатического или парасимпатического отделов вегетативной нервной системы, а также к развитию переходных процессов, сопровождающихся нарушением вегетативного гомеостаза и повышенной лабильностью реакций сердечнососудистой системы на эмоциональный стресс.

Неблагоприятные факторы периода подготовки к экзаменам

- Интенсивная умственная деятельность;
 - повышенная статическая нагрузка;
- крайнее ограничение двигательной активности;
 - нарушение режима сна;
- эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов.



Приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма.

Симптомы экзаменационного стресса

❑ Физиологические симптомы:

усиление кожной сыпи; головные боли; тошнота; мышечное напряжение; углубление и учащение дыхания; учащенный пульс; перепады артериального давления.

❑ Эмоциональные симптомы

- чувство общего недомогания; растерянность; паника; страх; неуверенность; тревога, депрессия, подавленность; раздражительность.

❑ Когнитивные симптомы

- чрезмерная самокритика, сравнение своей подготовленности с другими в невыгодном для себя свете; неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих); воображение отрицательных последствий неудачи на экзамене (исключение из ВУЗа, лишение стипендии и т.п.); кошмарные сновидения; ухудшение памяти; снижение способности к концентрации внимания, рассеянность.

❑ Поведенческие симптомы

- стремление заниматься любым другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену; избегание любых напоминаний об экзаменах; уменьшение эффективности в учебе в экзаменационный период; вовлечение других людей в тревожные разговоры о предстоящих экзаменах; увеличение употребления кофеина и алкоголя; ухудшение сна ухудшение аппетита.



Стадии психологического напряжения, связанного со сдачей экзаменов. (Г.Селье)

- **1.Стадия мобилизации или тревоги** :связана с ситуацией неопределенности, в которой находится студент перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот период сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма, учащением частоты сердечных сокращений, общей перестройкой метаболизма.
- **2.Стадия адаптации** : наступает после получения билета и начала подготовки к ответу, организму удастся за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями.
- **3.Стадия истощения.** Если организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились (например, билет попался очень трудный или возникла конфликтная ситуация с экзаменатором)



- Ожидание экзамена и связанное с этим психологическое напряжение могут проявляться у студентов в виде различных форм психической активности
- Чаще у студентов наблюдаются не неврозы, а острые невротические реакции, которые имеют сходную картину, но протекают в более ограниченном временном отрезке (часы — дни — недели).



- **Клинически на экзамене эти невротические реакции могут проявляться:**
 - + в затруднении выполнения привычной функции или формы деятельности (речь, чтение, письмо и др.);
 - + в чувстве тревожного ожидания неудачи, которое приобретает большую интенсивность и сопровождается полным торможением соответствующей формы деятельности или нарушением ее.

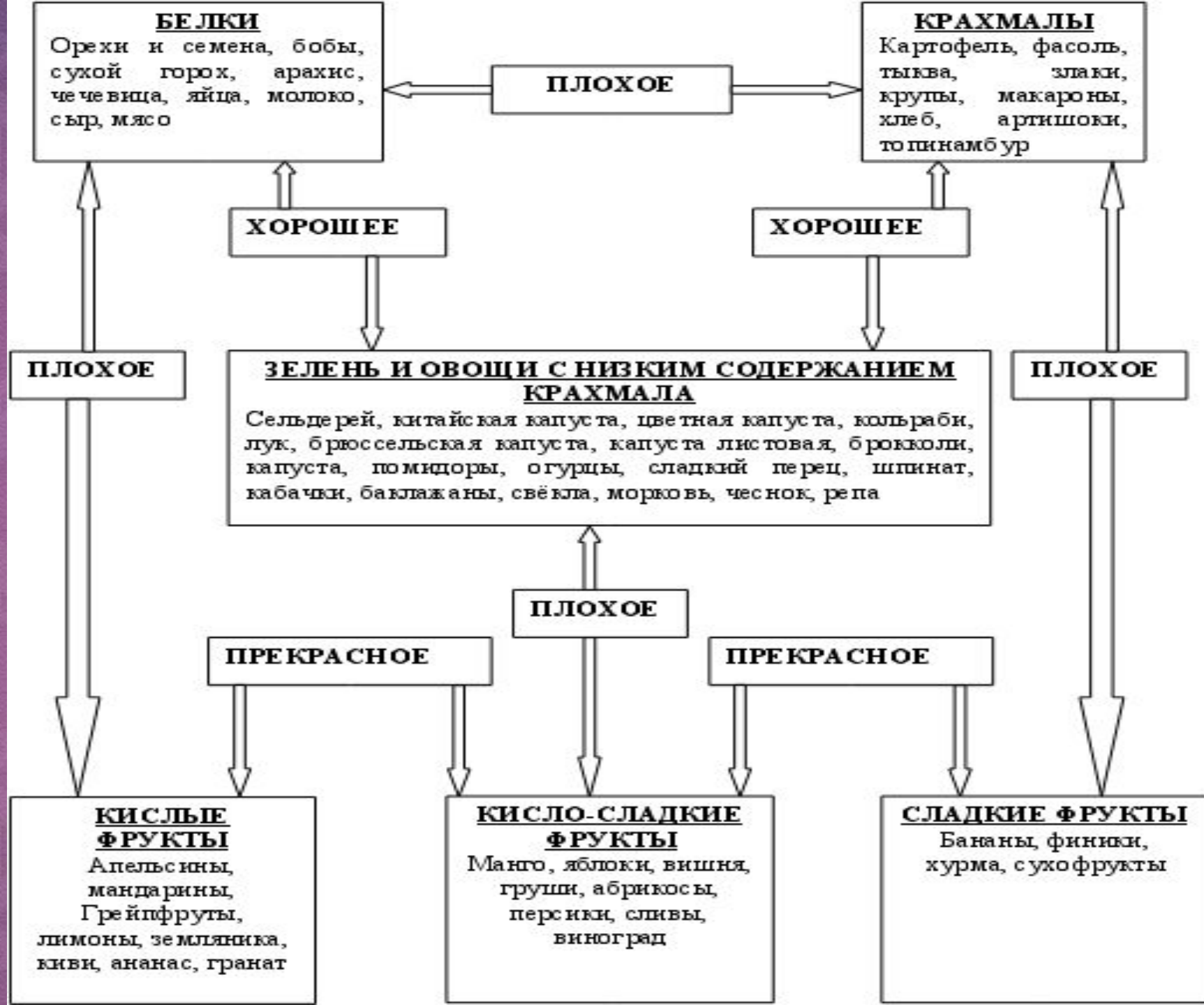


- Самым страшным последствием стресса является суицид школьника.
- Так 16 летний ученик 11 класса московской школы 224 выпрыгнул с балкона 7 этажа. Накануне самоубийства юноша проявлял беспокойство по поводу сдачи экзаменов и высказывал родителям мысли о самоубийстве.
- 18-летний выпускник одной из школ Воронежской области не выдержал сильного напряжения перед единым госэкзаменом по русскому языку и свел счеты с жизнью, повесившись в гараже.



Способы снятия стресса

- 1. Организация труда и отдыха (режим дня).**
- 2 . Двигательная активность.**
- 3. Полноценный сон.**
- 4.Правильное питание.**
- 5. Созерцание живой природы (леса, неба, восхода и захода солнца, звезд и т.д.)**
- 6.Художественное рукотворчество (лепка, рисование, конструирование, вышивание, вязание и т.д.)**
- 7.Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)**
- **8. Существует ряд упражнений для борьбы со стрессом.**
релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога);
 - концентрирующие упражнения.



Литература

- Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции, Питер, 2008.
- Китаев-Смык Л.А. Психология стресса.