

Секция «Психология»

Связь переживания стресса с темпоральной сферой личности у учащихся
Боронина Ирина Вячеславовна

Студент

*Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Факультет
психологии, фрязино, Россия*

E-mail: ihriel@yandex.ru

Проблема экзаменационного стресса ежегодно затрагивает значительные контингенты учащихся и студентов. Порой экзаменационные испытания становятся психотравмирующим фактором, инициирующим механизм реактивной депрессии, отрицательно влияющим на нервную, сердечнососудистую и иммунную системы студентов и школьников [1]. Стрессогенный «экзаменационный эффект» характеризуется истеризацией экзаменуемого, формированием состояния общего недомогания, растерянности, страха [4]. Длительное действие экзаменационного стресса оказывает также негативное влияние на учебную мотивацию студентов и учащихся: в силу того, что присущие психологическому стрессу переживания страха и фрустрации парализуют волю, подавляют способность к длительной концентрации внимания, снижают эффективность учебной деятельности, стресс является фактором, препятствующим успешной учёбе.

Поступая в вуз, человек сталкивается с требованиями нового социального статуса и набора ролей, что ведёт за собой корректировку потребностей и системы ценностей, перестройку жизненного мира человека [3]. Однако интеграция в новую систему отношений не всегда ведёт к стрессу, здесь многое определяется отношением человека к ситуации, внутри которой он находится [2]. В частности, и в экзаменационной ситуации восприятие её как стрессогенной определяется тем набором значений и личностных смыслов, которые связаны с ней у конкретного человека.

Данное исследование представляет собой попытку установить характер связи между личностными смыслами и переживаниями, испытываемыми учащимся в ситуации экзамена, и стажем его обучения. Исследуются 3 группы учащихся: студенты I курса МГУ им. М.В.Ломоносова, студенты V курса и учащиеся выпускных классов музыкальных школ Московской области. Проверяется основанное на эмпирических наблюдениях предположение о том, что учащиеся, имеющие многократный опыт сдачи экзаменационных испытаний, более склонны драматизировать и катастрофизировать экзаменационную ситуацию, и в целом оценивают её иначе, чем более опытные студенты старших курсов. По нашему предположению, причины этого следует искать не только в большей адаптированности и опыте старшекурсников, но и в различной степени простроенности и дифференцированности темпоральной структуры жизненного мира учащегося.

Литература

1. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.,1979.
2. Пивоварова Г.Н. Стресс и его влияние на формирование характера. – Л., 1987
3. Аюрова А.Б. Умственная работоспособность детей с различной подвижностью нервных процессов. – Физиология человека, 1996

4. Жорж Ж. Детский стресс и его причины. – М., 2003
5. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. – М., 1995.
6. Джордж М. искусство релаксации. Снятие напряжения. Преодоление стресса. Самопомощь. – М., 2001.
7. Фадеев М Ю., Голушко А.А. Волнуйтесь спокойно – у вас экзамены. – М., 1999.
8. Гринберг Дж. Управление стрессом. 7-е изд. — СПб.: Питер, 2002.
9. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности. Учебное пособие для вузов – М.. ПЭР СЭ, 2001
10. Магомед-Эминов М.Ш. Экстремальная психология: от психической травмы к психотрансформации. Том 2. – М.: Психоаналитическая Ассоциация, 2006.
11. Бодров В. А. Информационный стресс. М, ПЭР СЭ, 2000.
12. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М., Наука, 1993.
13. Стрелец В.Б., Самко Н.Н., Голикова Ж.В. Физиологические показатели предэкзаменационного стресса // Журнал высшей нервной деятельности. 1998, т. 48, с. 458-463.
14. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. М., МГУ, 2003.
15. Леонова А.Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса. Статья в «Вестник МГУ. Серия 14: Психология», 2000, № 3.