

**Министерство образования и науки Российской Федерации  
Федеральное агентство по образованию РФ  
ГОУ «Ярославский государственный педагогический университет  
имени К.Д Ушинского»**

**Кафедра общей и социальной психологии**

**Выпускная квалификационная работа**

**На тему: «Профилактика экзаменационного стресса у студентов»**

## ВВЕДЕНИЕ

Термин «стресс» широко используется в ряде целом областей знания. Это понятие, возникшее в физиологии в 30-х гг. XX в. для обозначения неспецифической генерализованной реакции организма – «общего адаптационного синдрома»– в ответ на любое неблагоприятное воздействие [42], достаточно быстро вышло за границы узкобиологической трактовки и стало весьма широко использоваться как в науке, так и в житейской практике. Сегодня понятие стресса можно отнести к одной из базовых научных категорий, которая стала предметом изучения целого комплекса дисциплин: биологии и медицины, физиологии и психологии, наук об управлении, демографии, юриспруденции и даже политологии. В самом общем виде его можно определить как естественную приспособительную реакцию живого организма на любое событие, происходящее в окружающей среде.

Сегодня доказано, что само по себе состояние стресса – не болезнь. Именно стресс поддерживает активность систем организма на уровне нормы. Без некоторого уровня стресса никакая активная деятельность невозможна, и полная свобода от стресса, по утверждению Селье, равнозначна смерти. Таким образом, стресс может быть не только вреден, но и полезен организму [42].

Стрессоустойчивость представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями жизнедеятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья.

Особенно актуальна проблема изучения состояний и уровней тревожности, возникающей вследствие стресса, применительно к учебной деятельности и процессу воспитания и развития личности. Данной теме

посвящены работы Н.Е.Аракелова, Е.Е.Лысенко, И.В.Имедадзе, К.С.Лебединской, Н.Б.Пасынковой, А.М.Прихожан, В.Б.Шарай.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся высшей школы. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов и даже может вызывать нарушения генетического аппарата, повышая вероятность возникновения онкологических заболеваний.

К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам, можно отнести интенсивную умственную деятельность, повышенную статическую нагрузку, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна, эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов – все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма.

После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме. Обычно требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам (Антропова М.В. 1968; Щербатых Ю.В., 2000). Таким образом, по данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов, причем особую актуальность проблеме придает массовый характер данного явления, ежегодно охватывающего сотни тысяч учащихся в масштабах нашей страны.

В то же время, следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая учащемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Поэтому речь идет об оптимизации (коррекции) уровня экзаменационного

стресса - то есть снижении его у свертревожных студентов с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных учащихся. Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами - при помощи фармакологических препаратов, методами психической саморегуляции, оптимизацией режима труда и отдыха, при помощи системы биологической обратной связи и т.д. В этом случае перед педагогами встает проблема прогноза стрессовых реакций того или иного ученика на процедуру экзамена. Ее решение невозможно без детальной проработки как физиологических, так и психологических составляющих экзаменационного стресса с обязательным учетом индивидуальных личностных особенностей.

В связи с этим темой нашего исследования является выявление наиболее значимых для студентов стресс-факторов, изучение проявлений экзаменационного стресса и разработка на этой основе программы профилактики экзаменационного стресса.

**Объект исследования** – экзаменационный стресс у студентов.

**Предмет исследования** – профилактика экзаменационного стресса у студентов

**Целью** нашего исследования является разработка и реализация программы профилактики экзаменационного стресса.

В качестве **гипотезы исследования** нами было выдвинуто предположение о том, что реализация программы профилактики экзаменационного стресса снижает проявления экзаменационного стресса у студентов.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы были поставлены следующие задачи:

1. Осуществить теоретический анализ проблемы исследования.
2. Исследовать уровень личностной тревожности у студентов.
3. Выявить факторы, влияющие на показатель уровня стресса студентов.
4. Разработать и апробировать программу профилактики экзаменационного стресса.

**Методы исследования:** В ходе исследования были использованы теоретические и эмпирические методы. В качестве теоретического метода был использован анализ литературных источников по проблеме исследования. В качестве эмпирического метода использовалось тестирование (тест на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых; Бостонский тест на стрессоустойчивость; шкала проявления тревоги (адаптирована Немчиным)).

Среди методов количественного анализа использовались: подсчет выборочного среднего, корреляционный анализ, анализ достоверности различий посредством U-критерия Манна-Уитни и T-критерия Вилкоксона.

Структура работы: работа состоит из двух глав, заключения, библиографического списка, включающего 59 наименований, 11 приложений. В текст работы включены 8 таблиц, 6 рисунков.