

5. Ньюэлл А., Шоу Дж. и др. Моделирование мышления человека с помощью ЭВМ // Сб. Психология мышления - М., 1981. – С. 122-136.
6. Ракитов А.И. Философия компьютерной революции. - М., 1991. -330 с.
7. Симоненко С.М. Знаково-символічна функція візуально-мисленнєвого образу: основні характеристики // Наука і освіта. Спецвипуск. – 2004. - № 3. – С. 146 – 149.

УДК 159.9:161

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТУДЕНТАМИ СТРЕССА.

Лаврова Марина Геннадьевна

аспирант Института инновационного и последипломного образования
Одесского национального университета им. „И. Мечникова”

Цель данного сообщения заключается в изложении результатов анализа теоретико-эмпирических источников, рассматривающих психологические характеристики переживания стресса студентами в период сдачи экзаменационной сессии.

В настоящее время в психологической науке и практике наблюдается значительное повышение интереса к изучению процессов общения и коммуникации, среди которых особое место занимает сфера исследования психических состояний, в том числе феномена психологического стресса.

Термин «стресс» (от англ. stress – давление, напряжение) используется для обозначения внешней силы, приложенной к физическому объекту и вызывающей его напряженность, то есть временное или постоянное изменение структуры объекта. В психологии этот термин применяется для обозначения обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

В современной научной литературе термин «стресс» используется по крайней мере в трех значениях:

во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы или события, которые вызывают у человека напряжение или возбуждение;

во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции, т.е. отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; это состояние интерпретируется как эмоции, оборонительные реакции и процессы преодоления (coping processes), происходящие в самом человеке;

в-третьих, согласно В. Кеннон и Г. Селье стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Функцией этих физических (физиологических) реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния [6].

Различные аспекты стресса являются предметом исследований в области психологии, физиологии, медицины, социологии и других наук. Содержанию этого понятия уделено довольно большое внимание и в дальнейшем изложении будут приведены наиболее часто используемые его толкования. Отметим лишь, что и по сей день в литературе не всегда четко разграничиваются понятия стресса, дистресса, напряжения, напряженности, эмоционального стресса и т. д., что еще больше затрудняет изучение этой и без того довольно сложной проблемы.

Стресс как особое психическое состояние связан с зарождением и проявлением эмоций, но он не сводится только к эмоциональным феноменам, а детерминируется и отражается в мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности. Именно поэтому феномен стресса требует специального психологического изучения.

Стресс является реакцией не столько на физические свойства ситуации, сколько на особенности взаимодействия между личностью и окружающим миром. Это в большей степени продукт наших когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения, их адекватному выбору. И в этом заложено понимание того, почему условия возникновения и характер проявления стресса (дистресса) у одного человека не являются обязательно теми же для другого.

Детально проведенный анализ теоретико-эмпирической литературы выявил существование незначительного количества работ исследования стресса на уровне эмоциональных, поведенческих проявлений, стрессогенных ситуаций в процессе коммуникации (Л. Китаева-Смык, В.А. Лабунская, М.А.Новиков, Э.Л. Носенко, В.М. Снетков, Л.Б.Филонов, Ю.Л. Ханин). В то же время актуализация социально-психологической проблематики стресса и существующая тенденция к дифференциации частных определений позволяет исследовать различные типы феномена, выявленные на основании доминирующих стрессоров (В.А. Бодров, В.Д. Ганзен, Л.С.Кондратьева, А.Инкельс, В.S.Dohrenwend, W.Griffit, D.S. Leigton, D.Mechanic). В работах отдельных авторов, в том числе В.Й. Кабрина, Н.И. Самоукиной представлено изучение коммуникативного стресса на уровне социальной адаптации, профессионально-делового общения, но проблема переживания стресса студентами вуза в период экзаменационной сессии рассмотрена недостаточно.

Специфика обучения в высшей школе предполагает активное включение студентов в коммуникацию, но при актуальности изучаемого феномена исследователями, как отечественными, так и зарубежными подчеркивается наличие

затруднений, фрагментарности в изучении особенностей коммуникативного процесса в условиях образовательной системы вуза (Г.В. Акопов, И.А. Зимняя, В.Я. Ляудис, И.В. Саванович, С.Л. Смирнов, В.А. Якунин). Вместе с тем, на различных этапах учебной деятельности студенты подвергаются влиянию различных факторов, в том числе и коммуникативно-направленных, со стороны участников коммуникации - преподавателя и студента (А.И. Киколов, В.Н. Колесников, А.О. Прохоров, Н.П. Фетискин, М.С. Яницкий). Теоретико-эмпирические исследования свидетельствуют о существовании тенденции доминирования переживания студентами стресса в коммуникативных ситуациях в период сдачи экзаменов (Б.А. и СБ. Бенедиктовы, А.Ю. Варес, М.И. Дьяченко и Л.А. Кандыбобич, А.М. Дохойн, К.О. Санторосян, Ю.Е. Сосновикова, S.Fischer и С.Л. Cooper).

Ситуация экзаменационной сессии характеризуется достаточно сложной для студента ее повышенной значимостью. Н.И. Наенко указывает, что сдача экзамена вызывает психическую напряженность, определяя последнюю как «психические состояния в сложных условиях вообще, независимо от вызываемых ими эффектов» [4, с.124]. Для большинства учащихся экзамен - это своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в учебном заведении и дальнейшую судьбу. При этом данная ситуация оценивается как трудная, и может быть как эмоционально отрицательной, так и эмоционально положительной.

С точки зрения А.В. Запорожца, А.В. Махнач, Н.И. Наенко экзамен относится к стрессогенной ситуации. Согласно А. В. Снежневскому «экзаменационный стресс, нередко обуславливая так называемый экзаменационный невроз, является несомненным психотравмирующим фактором» [2, с.147]. Исследования последних десятилетий доказывают, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно - сосудистую и иммунную системы студентов, может повысить вероятность возникновения онкологических заболеваний. Исследователями медицинской школы Хьюстона (США) было установлено, что во время экзаменационной сессии у студентов активизируются репарационные механизмы, которые отвечают за восстановление поврежденных участков молекулы ДНК [10]. Результаты других исследований показывают, что экзаменационный стресс, особенно в сочетании с употреблением кофеина, способствует к стойкому повышению артериального давления у студентов [9]. Немецкими учеными установлено, что экзамены негативно влияют на иммунологический статус студентов [7, 8].

Переживание стресса вызывается в большей степени отношением к ситуации, чем объективными факторами ситуации, и возникает порой задолго до начала действия стрессора. Студент реагирует на экзамены в соответствии со своей когнитивной интерпретацией внешних стимулов. Это зависит, на наш взгляд, от таких параметров, как личностные особенности, социальный статус, социально-ролевое поведение студента и преподавателя.

Подготовка и сдача экзаменов сопряжены с чрезвычайно большим напряжением, вызванным интенсивной умственной деятельностью, крайним ограничением двигательной активности, эмоциональными переживаниями.

Возрастание напряжения проявляется субъективно - в переживаниях беспокойства, тревожности, раздражительности, напряженности, угнетенном состоянии. А.И. Киколов указывает, что в период экзаменов, когда учебная деятельность несет в себе разнонаправленную эмоциональную окраску, проявляются как элементы напряжения - фрустрация и дискомфорт, так и их антиподы - комфорт и удовлетворение, т.е. эмоциональный стресс, представляет собой как отрицательное, так и положительное явление [3]. Ю.В. Щербатых отмечает, что переживание стресса во время экзамена не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса» [5]. В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая студенту мобилизовать все свои знания и личностные» резервы для решения поставленных перед ним учебных задач.

Таким образом, психологические особенности переживания стресса сопряжены, в первую очередь, с напряжением, которые испытывает студент в период экзаменационной сессии.

Литература.

1. Громбах С.М. Школа и психическое здоровье учащегося. - М.,1988, С. 272.
2. Запорожец А.В. Избранные психологические труды в 2-х т. Т.1. -М.,1986,с. 36-154.
3. Киколов А.И. Обучение и здоровье. - М.,1985. С. 104.
4. Наенко Н.И. психическая напряженность. - М.,1976. С.1 12.
5. Щербатых Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. И.П. Павлова, 2000, №6, с. 959-965.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979. — 125 с.
7. Deinzer R, Hilpert D., Bach K., et al. Effects of academic stress on oral hygiene – a potential link between stress and plaque-associated disease? // Journal of Clinical Periodontology. 2001, Volume 28, - pp 459–464.
8. Deinzer R, Kottmann W, Forster P, et al. After-effects of stress on crevicular interleukin-1beta. // Journal of Clinical Periodontology. 2000, Volume 27. – pp. 74–77.
9. Shepard JD, al'Absi M, Whitsett TL, et al. Additive pressor effects of caffeine and stress in male medical students at risk for hypertension. - Am J Hypertens. 2000;13: - pp. 475–481.
10. Cohen L, Marshall GD, Cheng L et al. DNA repair capacity in healthy medical students during and after exam stress. - J Behav Med 2000; 23: - pp. 531–544.