Влияние экзаменационного стресса на эмоциональное и физиологическое состояние обучающихся

Составитель:
педагог-психолог
Мандрик З.Г.

Стресс *– динамический процесс последовательного развития различных изменений в организме при остром или хроническом экстремальном воздействии*

Г. Селье (1992 г.)

Реакция организма на стресс

Организм человека реагирует на стресс биохимическими изменениями, назначение которых – справиться с экстремальной ситуацией.

Факторы, вызывающие стресс (стрессоры), различны, но они запускают в организме одинаковые по сути биологические процессы.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой столкнулся человек. Важна лишь интенсивность и продолжительность необходимой перестройки организма (адаптации)

Механизм возникновения стресса

В коре головного мозга формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения - доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма.

Затем развивается «цепная реакция», которая готовит организм к интенсивной мышечной нагрузке.

Гипофиз в кровь выбрасывает большую порцию адренокортикотропного гормона, который вызывает усиление образования в надпочечниках адреналина и других физиологически активных веществ (гормонов стресса)

Механизм возникновения стресса

Под их воздействием сердце начинает биться чаще и сильнее, повышается кровяное давление, учащается дыхание, изменяется водно-солевой баланс крови, в крови повышается содержание сахара и лейкоцитов.

Ускоряются все биохимические реакции, повышается энергетический потенциал. Организм готов к взрывным действиям, к тому, чтобы сражаться с врагом или убегать от него

Механизм возникновения стресса

Если стрессовая ситуация сохраняет свою актуальность, а также, когда мы вспоминаем пережитое, в кору головного мозга вновь поступают импульсы, поддерживающие активность доминанты и в кровь продолжают выделяться гормоны стресса.

Современный человек в отличии от первобытного в стрессовой ситуации редко пускает в ход мышечную энергию. Поэтому биологически активные вещества еще долго циркулируют в крови в повышенных концентрациях, не давая успокоится ни нервной системе, ни внутренним органам

Влияют ли эмоции на здоровье

Негативные внешние факторы и постоянно подавленное внутреннее эмоциональное состояние человека пагубно влияет на его здоровье.

Большинство психических заболеваний люди приобретают в школьные годы, т.к. на детскую психику влияет очень много факторов

Факторы, влияющие на эмоциональное состояние обучающихся

- ✔ *неблагоприятная атмосфера в семье*
- ✔ *неблагоприятная школьная среда*

На вопрос «С чем у вас ассоциируются экзамены?» школьники ответили:

- *стресс*
- *страх*
- *будущее*
- *ответственность*
- *бессонница*
- *волнение*

Стресс играет существенную роль в повышении кровяного давления, возникновении сердечных приступов, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, различных типов душевных расстройств.

Любая активность приводит в движение механизмы стресса. Поэтому избежать его может тот, кто ничего не делает.

Необходимо определять для себя оптимальный уровень стресса. Нужно уметь отдыхать, снимать нервное напряжение, учиться рациональному решению конфликтов, разумному планированию своей деятельности.

Во время сдачи экзаменов, родители должны оказывать поддержку, а не психологическое давление

Экзаменационная тревожность

Если человек не только накануне экзамена, но даже при мысли о нем испытывает состояние страха, неуверенности в себе и тревоги, то это состояние называется экзаменационная или тестовая тревожность

Причины неблагополучия здоровья учащихся

- *стрессогенные технологии проведения урока и оценивание знания обучающихся*
- *недостаток физической активности учащихся*
- *перегруженность учебных программ*
- *неправильная организация питания обучающихся в школе*
- *напряженная атмосфера в семье. кругу друзе, сверстников*

«Скорая помощь в стрессовых ситуациях»

- *дыхание: через глубокий вдох задержать дыхание на пике вдоха и сделать медленный выдох*
- *минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела, распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным выдохом*
- *необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится рядом*

«Скорая помощь в стрессовых ситуациях»

- *перед экзаменом использовать аутотренинг: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях, Спокойно»*
- *если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и постараться включиться в какую-либо активную деятельность (физический труд)*
- *прослушивание трансовой музыки способствует локальной концентрации, которая рефлекторно вызывает мышечное расслабление*