

Хвалина С.А.

**Экзаменационный стресс***ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, Медицинский лицей**Научный руководитель: Матвеева Ю.А.*

Всем знакомы симптомы экзаменационного стресса. Их можно наблюдать у школьников перед контрольной работой, у студентов во время сессии, у водителей, сдающих на права, у хирурга перед операцией. Проведенные в последние годы исследования показали, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную. По данным российских авторов, в период экзаменационной сессии у студентов и школьников регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы, сопровождающиеся учащением пульса, повышением артериального давления и нарушением баланса отделов вегетативной нервной системы.

Страх перед экзаменом в жизни испытывал каждый человек, даже тот, который все знает. Есть две причины, которыми может быть вызван данный вид страха. Первая причина – неуверенность в своих знаниях. Она может быть истинной и ложной. Истинная причина вызвана реальными пробелами в знаниях. Здесь ситуацию может спасти качественная подготовка к экзамену. Ложная же – боязнь неизвестного. Борьба с такой неизвестностью можно, поговорив с людьми, сдавшими этот экзамен, или же с преподавателем на предмет выяснения, какие темы будут затронуты, не будет ли каверзных вопросов. Вторая причина – переоценка значимости экзамена. Зачастую, в таком отношении детей к экзаменам виноваты их родители. Ведь именно они нередко угрожают ребенку, в случае провала, лишением телевизора, компьютера, карманных денег, развлечений и т.п., очень важных для малыша или подростка. Такое отношение формирует и общество. Подросток видит вокруг себя образцы успеха, людей, достойных по всеобщему мнению, уважения – и редко кто из них не является обладателем одного, а то и двух высших образований, не говоря уже об аттестате зрелости. И рождается желание достигнуть того же, одновременно удовлетворив родительские амбиции, а из этого желания вырастает страх, дающий сильнейшее напряжение. Учащийся нервничает, и в результате не может сдать экзамен, даже если отлично владеет материалом. Мы измерили уровень предэкзаменационного стресса учащихся 11-х классов Медицинского лицея для определения групп учащихся, испытывающих истинные и ложные опасения относительно экзаменов.

**Ключевые слова**

стресс, причина, страх,