

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ФФКиС И ФСПиП ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

*Д.В. Росляк
Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова*

Студенческая жизнь полна необычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном у студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии. Проблема стресса сложна и многогранна. Стресс в учебном процессе необходимо регулировать. Это задача самих студентов и их педагогов. Возможно, пути её решения кроются в профессиональной мотивации студентов и во внедрении в учебный процесс основ здорового образа жизни, тренингов. Для современного студента, как и для любого человека, вообще, стресс является не сверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой, учёбой или событиями в личной жизни человека [1, с. 368]. Целью исследования являлось изучение влияния стресса на успеваемость студентов во время экзаменационной сессии.

Основные задачи, которые решались в ходе работы это – психологическая оценка функционального напряжения организма студентов во время экзаменационной сессии; выявление роли отдельных неблагоприятных факторов учебного процесса в развитии функционального напряжения организма студентов; проведение сравнения данных полученных в ходе экспериментального исследования; выполнение анализа полученных результатов.

Материал и методы. Основным методом исследования в данной работе выбрана анкетная форма опроса. Она наиболее удобна при обработке и анализе данных. Объектом исследования стали студенты факультетов ФФКиС и СПиП. В опросе приняло участие 100 студентов ВГУ имени П.М. Машерова.

Результаты и их обсуждение. В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

- во время анкетирования большинство студентов были в позитивном настроении 55%.
- 80% опрошенных студентов нервничают во время экзамена
- 44% студентов находятся в постоянном напряжении из-за большого объема работы.
- 44% студентов грызут ногти, притопывают ногой, крутят волосы во время экзамена
- Мало студентов перебивают преподавателя, не дослушав, если он объясняет тебе что-то с излишними подробностями 30%.
- 58% студентов начинает болеть голова, когда они много и напряжённо работают
- 64% опрошенных студентов возникает ощущение, что не можете справиться с чем-либо во время экзамена.
- 66% студентов не пьют или курят, чтобы успокоиться.
- 67% опрошенных студентов реакция на слово «нет» совершенно спокойная.
- 68% студентов страдает бессонницей во время сессии.
- 46% студентов если забыли что-то сделать, то их это не беспокоит.
- 45% студентов когда вечером приходят домой, то думают о том, что сегодня было на учёбе.
- 70% студентов переживают из-за плохой оценки.

Заключение. Общественная жизнь человека постоянно ставит его в ситуации «экзаменов» - тех или иных испытаний, где ему приходится доказывать свою социальную состоятельность, материальное благополучие, физическое самочувствие или уровень интеллекта. Классический пример «экзаменационного стресса» можно обнаружить в периоды сессии в любом учебном заведении. Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и дрожь в конечностях - вот типичные проявления страха перед экзаменами.

Проведенное исследование показало, что страх перед экзаменами затрагивает все системы организма человека: нервную, сердечно-сосудистую, иммунную и др. Таким образом, учебный процесс у студентов, несомненно, негативно отражается на функциональном напряжении организма, на тяжести труда студентов, хотя это влияние не так выражено в количественном значении.

Список литературы

1. Китаев-Смык, Л.А. «Психология стресса» // Москва, издательство «Наука».- 1983.-С. 368 .