

профессионального становления и стресс-реакция чаще проявляется на обычный коммуникативный акт.

У студентов заочной формы обучения стресс-реакция, как правило, возникает на психоэмоциональную напряженную профессиональную деятельность. С увеличением показателей психологического синдрома эмоционального выгорания у студентов снижается уровень развития духовных качеств личности (эмпатии, альтруизма, отзывчивости, коммуникативных качеств), вплоть до личностных деформаций, которые могут стать барьером в профессиональной работе социального педагога.

Профилактические мероприятия должны направляться на предупреждение развития синдрома эмоционального выгорания и перспективы адаптации студентов в будущей профессиональной деятельности. Особое внимание следует обратить на развитие духовно-нравственных качеств студентов в системе профессионального обучения.

## **ДЕТСКАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ КАК СПОСОБ РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС**

*В.П. Волчок*

*Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Специфичность реагирования в стрессе обуславливается не только характером внешней стимуляции, но и психологическими особенностями субъекта. Вредность стимула, создающего психологическую стрессовую реакцию, воспринимается символически в виде совокупности представлений о событии с неблагоприятным исходом, последствиями. Понятие «тревожность» связано с проблемой переживания стресса ребенком, которому близко по значению понятие «страх». Страх присущ для всех детей, не зависимо от возраста, единственным отличием является лишь его причина. В свою очередь страх является одной из причин тревожности, которая может носить как негативный характер, так и положительный. Выделяют личностную тревожность как устойчивое качество психики человека и ситуативную тревожность как временное состояние психики в виде реакций человека на возникшую угрозу. Если ситуативная тревожность – это типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленное конкретной ситуацией, то личностная тревожность – это постоянная черта характера, проявляющаяся в склонности индивида испытывать тревогу вне зависимости от силы угрожающего фактора, в значительной мере влияющая на принятие решений, на выработку им тактики поведения и всей своей жизненной стратегии в целом. Практически каждый ученик имеет признаки школьной тревожности в большей или меньшей степени. Подобная тревожность – один из предвестников стресса и невроза [1].

Целью исследования стало изучение школьной тревожности как способа реагирования на стресс. Гипотеза: проявление школьной тревожности зависит от возраста учащихся. Объект исследования: учащиеся средней школы на различных этапах школьного обучения. Предмет исследования: школьная тревожность.

Исследование школьной тревожности проводилось на базе средней школы №1 г. Докшицы. В исследовании приняло участие по 23 учащихся из 4-го, 7-го и 10-го классов (общее количество 69 учеников) с углубленным изучением физики и математики. Метод исследования: опросник школьной тревожности Филипса. Опросник позволяет изучить уровень и характер тревожности, связанной со школой, у детей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Выявление школьной тревожности у учащихся с помощью теста-опросника Филлипса показало различные результаты по всем восьми факторам. Наиболее высокие показатели, особенно у 4-го и 7-го классов, были выявлены по фактору фрустрации потребности в достижении успеха. Данные указывают на наличие неблагоприятного психического фона, который не позволяет ученикам развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата. Учащиеся считают, что одноклассники будут смеяться над ними, если они допустят ошибку при ответе. Высокий уровень развития фрустрации сопровождается также гаммой отрицательных эмоций. Постоянные переживания неудачи могут возникать при наличии мнимых или реальных неопределенных препятствий на пути к какой-либо цели. Учителю важно акцентировать свое внимание не только на знаниях и учебных навыках ученика, но и на его психическом состоянии. В соответствии с этим необходимо подбирать определенные формы контроля усвоения знаний, находить индивидуальный подход в общении [2].

В ходе исследования было установлено, что дети младшего и среднего школьного возраста имеют высокие показатели по фактору страха самовыражения, а по фактору страх ситуации проверки знаний высокие показатели имеют все три класса. У учащихся появляется тревога в отношении с негативными эмоциональными переживаниями ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, демонстрации своих возможностей. Учеников волнует мнение других по отношению к ним самим. Высокие результаты были выявлены у детей 4-го и 10-го классов по фактору переживания социального стресса. Эти учащиеся переживают эмоциональный стресс, на фоне которого развиваются их социальные контакты, прежде всего со сверстниками.

По фактору проблем и страхов в отношениях с учителями высокие показатели у 4-го и 7-го классов. Испытуемые переживают общие негативные эмоции в отношениях с взрослыми в школе, что способствует снижению успешности обучения ребенка. Они рассматривают отметку, прежде всего как выражение отношения педагога к ним как к личности. Подобная инфантильная позиция «закрепляется у тревожных школьников надолго и встречается даже в подростковом возрасте» [3].

По фактору страх не соответствовать ожиданиям окружающих наибольшие показатели у 4-го и 10-го классов. У этих учеников нет уверенности в том, что они хорошо запомнят весь учебный материал; они боятся получить оценку ниже, чем ожидают родители. Часто взаимоотношения детей с родителями выстраиваются через школьные дневники, от школьных отметок зависят поощрения и наказания. При ответах у доски такие дети, как правило, сильно волнуются: они краснеют, начинают заикаться, сильно жестикулировать, или говорить совсем тихо, неслышно, стараясь как бы зрительно стать меньше. Причем один и тот же школьник в разных ситуациях может демонстрировать как то, так и другое поведение, и это не связано с тем, насколько хорошо он знал урок. Ответы таких учеников часто выглядят, как попытка угадать, что именно надо сказать. Такое поведение усиливается, после того как учитель указывает ученику на сделанную ошибку, говорит, что он выполнил задание неправильно. Известно, что боязнь сделать ошибку одна из наиболее распространенных форм школьной и экзаменационной тревожности. Ребенок в такой ситуации выглядит полностью дезориентированным, он как бы теряет всякие критерии правильного или неправильного ответа, правильного поведения.

Высокие показатели по фактору низкая физиологическая сопротивляемость стрессу выявлена у учащихся 10-го класса. У учащихся всех возрастных групп показатели по фактору общая тревожность в школе почти одинаковые. Опрошенные этих классов считают, что когда учитель объясняет материал, им кажется, что

одноклассники понимают его лучше, чем они сами. Часто школьникам хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала. Важно контролировать, чтобы данные показатели не повышались, так как это повлечет за собой развитие стереотипного поведения бегство, защитную агрессию, оцепенение (низкая физиологическая сопротивляемость).

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что школьники испытывают высокий уровень тревожности. Это приводит к конфликтам, как с учителями, так и со сверстниками, к низкой способности к самораскрытию, не дает высокого результата в деятельности школьника. Было установлено, что у учащихся 4-го класса наибольшую тревожность вызывают проблемы самовыражения, проблемы и страхи в отношении с учителями; 7-го класса – страх ситуации проверки знаний, фрустрация в достижении успеха; 10-го класса – переживание социального стресса, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу.

#### Список литературы

1. Пригожан, А.М. Причины, профилактика и преодоления тревожности / А.М. Пригожан. // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. – С. 39.
2. Габздыль И. Современные тенденции конструктора оценки работы школы / И. Габздыль // Современные тенденции конструирования персонеетического нарратива на основе элементов социогенетического феномена: Международная научная конференция «Проблемы организации работы с различными категориями детей и молодежи» / Под общ. ред. С.Л. Богомаза. – Витебск: УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2009. – С. 66-70.
3. Золотова, Ф.Р. Сравнительный анализ школьной тревожности учащихся школ разного типа / Ф.Р. Золотова, Л.М. Закирова. // Школьные технологии. – 2004. – №5 – С.163-168.

## ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И ВЫРАЖЕННОСТЬ ДИСМЕНОРЕИ

*В.П. Воронович, А.Б. Бизунков, И.И. Шабашова, К.С. Шабашов  
Витебск, УО «ВГМК»; Витебск, УО «ВГМУ»;  
Витебск, ГУЗ ВГЦП, ЖК №3*

В последнее время все большее внимание уделяется разработке эффективных систем управления качеством образования [1, 3]. В свою очередь, управление качеством образования в его современном понимании неразрывно связано с созданием оптимальных психолого-физиологических параметров педагогического процесса и ориентировано на использование «здоровьесберегающих» технологий в обучении. Однако, на сегодняшний день объективные способы оценки стрессогенности педагогического процесса не разработаны, что делает концепцию «здоровьесберегающих технологий обучения» скорее декларативной, нежели практически направленной.

Известно, что если получение образования связано с высоким уровнем стрессогенности, то это приводит к развитию ряда психосоматических заболеваний, а также к деформации личности и негативной перестройке системы нравственных ценностей будущего специалиста [2]. Безусловно, для медицинского вуза эта проблема является особенно актуальной, что заставляет искать способы объективного контроля психоэмоционального напряжения в процессе учебы и способы повышения стрессоустойчивости обучаемых. Одним из перспективных способов объективного контроля стрессоустойчивости является кожно-гальванический рефлекс.

**Цель:** установить характер влияния экзаменационного стресса у студенток вуза на течение психосоматических заболеваний (на примере дисменореи).