

ОПТИМИЗАЦИЯ УРОВНЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ПОДГОТОВКИ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

И.В. Пилецкий

Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»

Эффективная подготовка специалистов с высшим образованием немислима без наличия у студентов высокой мотивации к учебе и оптимального функционального состояния их организма. Такие условия позволяют достичь максимальной глубины знаний с минимальными потерями психического и физического здоровья обучающегося. Однако учебный процесс предполагает периоды, которые негативно сказываются на отмеченных мотивационном и функциональном блоках. Экзаменационные сессии, на которые приходится 20% учебного времени, сопряжены с переживаниями и высоким эмоциональным стрессом [1, 2]. Стресс – это реакция организма на перенапряжение, тревогу и ежедневную суету и оказывает сильнейшее влияние на организм и здоровье человека. К нарушениям и недомоганиям в системах и органах организма, вызванных стрессом, относят: выпадение волос, сыпь, псориаз, аллергия, астма, гастрит, язвенная болезнь, запоры, диарея, колит, простудные и инфекционные заболевания, острая подверженность раку, потеря памяти, высокое артериальное давление, судороги, импотенция и др. Симптомами стресса являются: раздражительность, бессонница, апатия, перепады настроения, неспособность сконцентрироваться, импульсивность поведения, плаксивость, ночные кошмары, гиперактивность, тревожность, маниакальное поведение и др.

До настоящего времени у исследователей нет единого мнения в оценке характера экзаменационного стресса. Одни полагают, что экзамены способствуют интенсификации учебной деятельности, выполняют контролирующую функцию, а после сдачи являются фактором, повышающим самооценку; по мнению других – экзамены отрицательно сказываются на психическом и соматическом здоровье студентов, вызывая страх, беспокойство и другие отрицательные эмоции [1, 2].

Целью наших исследований стала разработка мероприятий, направленных на оптимизацию уровня экзаменационного стресса у студентов.

Материал и методы. Для решения поставленной цели использовались материалы собственных наблюдений за основными физиологическими показателями студентов (пульс, артериальное давление, тремор мышц и др.) в сессионный период, обобщения исследований других авторов с применением методов сравнительно-описательного ряда, анкетирование, опрос. Уровень субъективного дискомфорта и тревоги студентов перед экзаменом определялся по вопроснику Спилбергера.

Результаты и их обсуждение. Работа выполнена в два этапа – сначала мы определили психологические и физиологические реакции студентов на проведение экзамена, а затем разработали методы коррекции эмоционального стресса, развивающегося во время сессии. Согласно проведенному нами анкетированию, более 50% студентов жалуются на учащенное сердцебиение перед экзаменами, у 35% студентов в этот период проявляется неконтролируемая мышечная дрожь, каждый третий студент отмечает нарушение сна не только в период сессии, но и после ее, а около 10% студентов при подготовке к экзаменам беспокоят головные боли. Если учесть, что студенты нашего университета за период учебы сдают примерно 50 зачетов и столько же экзаменов, то можно сделать вывод, что многим соискателям за диплом о высшем образовании приходится «платить» слиш-

ком высокую цену. Число лиц с устойчиво выраженными симптомами не так уж мало – более 10%. Это усиливает необходимость разработки мероприятий, направленных на снижение стрессовых ситуаций у студентов в сессионные периоды. Не менее важен вопрос предупреждения таких ситуаций – использование соответствующих профилактических мер, направленных на сохранение здоровья.

Всего в эксперименте участвовало 63 человека. У части обследованных студентов дневного отделения реакция на экзамен выделялась чрезмерной активацией симпатической системы, у другой – парасимпатической. Первой группе свойственны очень высокие частота пульса (110-160 уд./мин) и артериального давления (140/90 – 170/110 мм рт. ст.), у второй наблюдалась брадикардия (пульс 50-60 уд./мин) и гипотония (50/80 – 65/90 мм рт. ст.). Практика показывает, что очень высокая активность симпатической системы и выраженная ваготония не способствуют хорошей сдаче экзаменов, так как все это отрицательно сказывается на ответе. В итоге преподаватель не может правильно оценить их знания. Неадекватно выставленная оценки способствует занижению самооценки у студентов, падению их мотивации к дальнейшей учебе, повышает неуверенность в собственных силах. В итоге страдает качество подготовки будущих специалистов.

Исследования показывают, для того, чтобы справиться со стрессом, требуется поставить себе четкие задачи и научиться вести здоровый образ жизни. Необходимо отказаться от нездоровых привычек, правильно лечиться, пользоваться альтернативными методами лечения, натуральными лекарственными средствами. Люди реагируют на проблемные ситуации по-разному. Некоторые способны противостоять стрессу и легко решают проблемы, другие, сталкиваясь с неприятностями, уходят в себя и становятся растерянными. Но есть и такие, которые чувствуют себя совершенно незащищенными в моменты тревоги. Мозг постоянно ищет пути выхода из неблагоприятной ситуации с учетом изменяющихся привычек человека.

В решении этой проблемы для студентов решающее значение имеет самовоспитание, в основе которого лежит убежденность в возможности достижения желаемых результатов, понимание основных механизмов возникновения эмоций, их воздействия как на собственное здоровье, так и на здоровье окружающих людей, а также твердое желание создать оптимальный психологический микроклимат не только со стороны преподавателя, но и со стороны студента. Самое лучшее средство «выйти из стресса» – это общение с природой. Хорошей физической разрядкой является ходьба. Поэтому в целях профилактики и смягчения болезненных симптомов, вызванных стрессовыми ситуациями, надо в любое время года и в любую погоду больше ходить пешком, исключением из этого не являются и занятия. Ходьба позволит отключиться от навязчивых мыслей. При этом не следует забывать, что при недостаточной физической активности возникают изменения сердца и сосудов, сходные со старческими. Малоподвижный образ жизни, отсутствие достаточной физической нагрузки приводят к застою венозной крови и лимфатической жидкости в нижних конечностях. Поэтому ежедневная дозированная ходьба является хорошей профилактикой от вредных последствий гиподинамии, тренирует сердечнососудистую систему, улучшает венозное кровообращение, усиливает дыхательную активность, способствует увеличению вентиляции легких и выработке навыков полного дыхания.

Заключение. Таким образом, необходим своевременный прогноз возможных нарушений со стороны артериального давления во время экзаменов, группировать студентов, наиболее незащищенных в этом плане, и проводить с ними специальные профилактические мероприятия, снижающие неблагоприятные воздействия эмоционального стресса. Важная роль в этом процессе отводится и экзамене

натору, так как его стремление объективно оценить знания экзаменуемого способствует успешной сдаче экзаменов студентами, что увеличивает их мотивацию к дальнейшей учебе, и в конечном счете повышает качество подготовки будущих специалистов.

Список литературы

1. Здоровье студентов: Монография / Кол. авторов. Под ред. Н.А. Агаджаняна. – М.: Изд-во РУДН. 1997. – 199 с.
2. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса / Ю.В. Щербатых // Прикладные информационные аспекты медицины. Воронеж, 1999, Т.2, №1, С.59-62.

СЕМЕЙНЫЙ СТРЕСС КАК ФАКТОР НАРУШЕНИЯ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ СЕМЬИ

*Т.Н. Пухальская
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

На сегодняшний день складывается такое впечатление, что счастливые браки и семьи редки – мы ежедневно сталкиваемся с супружескими конфликтами, непониманием и враждой ближайших родственников. Долгая и однообразная жизнь с одним и тем же человеком нередко делает скучными и утомительными отношения в целом. В трудных и напряженных ситуациях нередко именно семья и близкие становятся той единственной сферой, поддерживающей человека, дающей ему силы для преобразования ситуации, выбора «варианта жизни».

На протяжении своей жизни семья сталкивается с самыми различными событиями, некоторые из них представляют собой трудности и стрессы. Они имеют разное происхождение и последствия для семьи как целого. Огромное количество разнообразных событий нашей жизни мы называем стрессовыми: навязчивый телефонный звонок, угрозу болезни, нехватку денег, дефицит любви, потерю близкого человека. Вводя понятие семейный стресс, американский социолог Р. Хилл определил его следующим образом. Это состояние в семье, которое возникает как нарушение равновесия между реально существующими или воспринимаемыми требованиями к семье и возможностями семьи справиться с ними. Обычно такое состояние вызывается действием стрессоров, или жизненных событий, неблагоприятно влияющих на семью и ее судьбу.

К. Олдвин предлагает классифицировать стрессоры по двум основаниям: сила – слабость стресса и продолжительность действия. Исходя из этих критериев, она выделяет четыре вида стрессоров:

1. Травма (катастрофа, несчастный случай) – короткое по продолжительности, но сильное по воздействию явление, событие (война, смерть, неожиданный развод);

2. Жизненное событие – более продолжительное и оказывающее большое влияние на дальнейшую жизнь и судьбу событие (появление / уход члена семьи, переезд);

3. Хронический ролевой стрессор (напряжение) – сюда относятся, в первую очередь, конфликты, накапливающиеся и неразрешимые в ходе выполнения тех или иных социальных ролей («добытчик», сексуальный партнер, жена, теща, зять и т. д.);

4. Жизненные трудности, возникающие при ежедневном взаимодействии личности и среды, или микрострессоры. Это слабые стрессовые воздействия, сила