

Также была выделена стратегия, направленная на превалирование эмоционального реагирования на стрессовую ситуацию ($44,45 \pm 1,67$ балла). Когда студенты не могут практически решить проблему, уйти от ее источника, тогда они прибегают к стратегиям, обращенным к эмоциям. Несмотря на неконструктивность, эти приемы облегчают переживание проблемы, уменьшают эмоциональное напряжение, но не устраняются. У 21,4% испытуемых она является доминирующей, что предусматривает разработку и проведение специализированных тренинговых программ для формирования адекватных способов преодоления стресса. В профессиональном становлении психологов важно формирование самоконтроля над ситуацией при индивидуальном принятии той или иной стратегии совладающего поведения, так как основная задача копинга – обеспечение и поддержание благополучия человека, физического и психологического здоровья.

В реагировании на стрессовую ситуацию существуют гендерные различия, которые установлены в работах как отечественных, так и зарубежных ученых. Женщины реагируют на саму стрессовую ситуацию, а мужчины превосхищают возникновение стресса, анализируют, что показывает их большую готовность к переживанию экстремальных ситуаций, однако это истощает их энергетический потенциал. При сопоставлении копинг-стратегий были выявлены достоверные различия между студентами юношами ($n=22$) и девушками ($n=20$) по копингу, ориентированному на эмоции ($41 \pm 2,06$ балла и $48,25 \pm 2,47$ балла соответственно) при $P < 0,05$. По показателям копинга, ориентированного на решение задач ($57,41 \pm 2,13$ балла и $56,3 \pm 1,87$ балла соответственно) и копинга, ориентированного на избегание ($47,68 \pm 2,05$ балла и $48,7 \pm 1,84$ балла соответственно) значимых различий не обнаружено при $P > 0,05$. Эмоциональный тип реагирования на стрессовую ситуацию естественен для женщин. Однако в целом, как у мужчин, так и у женщин преобладает копинг, связанный с решением задачи, что может свидетельствовать о влиянии спортивной деятельности на формирование этой стратегии поведения.

Заключение. Проведенное исследование показало, что большая интенсивность умственной, физической и психической нагрузки, навязываемый высокий темп овладения профессиональными знаниями и умениями служит причиной развития стресса, особенно к началу сессионно периода. Все это показывает необходимость использования разнообразных коррекционных программ, методов психической регуляции, психофизиологических и физиолого-гигиенических средств, что будет способствовать формированию конструктивных стратегий по преодолению стресса и обеспечивать профессиональное становление будущего психолога. Значимость изучения механизмов преодоления стрессогенных ситуаций связана с высоким уровнем стрессогенности профессии психолога, особенно работающего в сфере спорта высших достижений.

ИЗ ОПЫТА РАБОТЫ УЧЕБНО-НАУЧНОГО КОНСУЛЬТАЦИОННОГО ЦЕНТРА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У ШКОЛЬНИКОВ

*Е.П. Милашевич, Е.М. Озерова
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерова»*

Одним из важных направлений деятельности учебно-научно-консультационного центра УО «ВГУ им. П.М. Машерова» – УО «ГОСШ № 45 г. Витебска» является повышение качества обучения школьников, через разнообразные формы взаимодействия преподавательского состава университета, педагогов и учеников общеобразовательной школы.

Наиболее тесное сотрудничество установлено между кафедрой психологии и социально-педагогической, психологической службой школы №45 г. Витебска. Это сотрудничество представлено такими направлениями работы, как совместная диагностическая и консультативная деятельность, обмен опытом и мнениями, проведение просветительской и профилактической работы со школьниками и педагогами.

В последнее время много внимания уделяется организации профилактической работы по предотвращению экзаменационных стрессов школьников на основе использования способов саморегуляции и самоуправления состоянием. Формирование таких качеств, как эмоциональная устойчивость, выносливость, усидчивость, открытость, доброжелательность вряд ли можно рассматривать только как развитие природных задатков или прямого социального воздействия. В большей степени это результат целенаправленной тренировки, специального обучения, направленного на выработку адекватных внутренних средств преодоления трудных ситуаций и сопутствующих им состояний.

В этом направлении в учебно-научном консультационном центре уже наработан определённый опыт психологической поддержки школьников в сложных ситуациях испытания знаниями. Так специалисты-психологи отдела воспитательной работы университета и преподаватели кафедры психологии перед школьными экзаменами и предметными олимпиадами проводят с учениками занятия и индивидуальные консультации по снятию напряжения, регулированию эмоционального фона, преодолению страха и нормализации психического состояния. Психологическое сопровождение учащихся в период подготовки к экзаменам включает в себя следующие задачи: научить школьников учиться и справляться с эмоциональными переживаниями.

Подготовка к экзаменам - процесс многокомпонентный и сложный, в котором каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена и способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Педагоги-психологи психологической службы УО «ВГУ им. П.М. Машерова» (Романовская А.П., Разумейко Т.М., Озерова Е.М.) осуществляли сопровождение учащихся ГОСШ №45, направленное на предупреждение экзаменационного стресса учеников 9-х классов. Основная цель, которую ставили перед собой педагоги-психологи, научить старшеклассников планированию режима деятельности в период повышенных нагрузок, помочь им в овладении техниками профилактики и быстрого снятия стрессовых состояний, дать учащимся знания, позволяющие противостоять физическим и интеллектуальным перегрузкам в период подготовки и сдачи экзаменов.

В результате занятий учащиеся должны были овладеть умением выработать индивидуальную стратегию подготовки к экзаменам, в зависимости от типа психофизиологических качеств и индивидуальных особенностей; научиться способам снятия эмоционального напряжения в процессе подготовки в момент сдачи экзамена; отработать навыки рационального мышления, развитие чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим; научиться эффективным способам запоминания и повторения учебного материала, а так же технике подготовки и сдачи экзаменов. Учащиеся ознакомили с основными понятиями: стресс, психофизиологические качества, индивидуальные особенности личности, влияние биоритмов на обучение, ведущие каналы восприятия информации, механизмы снятия нервно-психического напряжения, значение мотивации в процессе обучения, навыки позитивного мышления, основные механизмы памяти, внимания, мышле-

ния. Особое внимание уделялось техникам: релаксации и визуализации, запоминания и повторения учебного материала, сдачи устного и письменного экзамена, общения на экзамене, поведения в ситуации стресса.

Опыт, который учащиеся приобрели в результате занятий, полученные ими знания о своих индивидуально-психологических особенностях, о правильной организации своего режима в период подготовки к экзаменам, а также о способах и приемах расширения своих возможностей в запоминании материала, помогут им справиться с воздействием стрессовых факторов в период подготовки и сдачи экзаменов. Педагоги-психологи подготовили для учащихся раздаточный материал, который содержал практические упражнения, помогающие старшеклассникам управлять своими эмоциональными переживаниями.

На первых занятиях учащимся были предложены рекомендации, как распределить учебный материал для подготовки в течение подготовительных занятий. Выделялись различия в подготовке к устным и письменным экзаменам. Педагогами-психологами были разработаны рекомендации по подготовке к экзаменам, которые размещались на стендах и в предметных кабинетах.

На последующих занятиях школьников обучали стратегиям поведения в стрессовой ситуации экзамена. Выработывалось конструктивное отношение к экзаменам учеников не как к испытанию, а как к возможности проявить себя, улучшить оценки, приобрести опыт подготовки и сдачи экзаменов, помочь созданию позитивного эмоционального настроения школьников на экзамен, снизить экзаменационные страхи, тревогу, обучить эмоциональной саморегуляции при сдаче экзаменов.

В перспективе мы планируем реализовать комплексный подход в профилактике школьных стрессов (не только экзаменационных), направленный на всех субъектов образовательного процесса – учащихся, их родителей и специалистов образовательного учреждения.

СТРЕСС-ПРОТЕКТОРНОЕ ДЕЙСТВИЕ ТАКТИВИНА

*А.В. Новоселецкая¹, Н.М. Киселева^{2,3}, И.В. Зимина³,
О.В. Белова³, Г.И. Козлов², В.Я. Арион³, А.Н. Иноземцев¹
Москва, ¹МГУ имени М.В. Ломоносова;
²ГОУ ВПО РГМУ Росздрава; ³ФГУ «НИИ ФХМ» ФМБА РФ*

Среди лекарственных препаратов особое место занимают иммуномодуляторы природного происхождения. В настоящее время в литературе имеются единичные сообщения об антистрессорных свойствах иммуномодуляторов и их влиянии на когнитивные процессы. Целью данной работы явилось изучение влияния иммуностропного препарата тактивина на стрессовое воздействие.

Исследование проводилось на 485 крысах обоего пола весом 200 грамм с использованием различных поведенческих тестов. Животные были разделены на 4 группы, которым внутривенно вводили: 1 – физиологический раствор 0,5 мл; 2 – тактивин в дозе 0,5 мг/кг; 3 – эталонный ноотропный препарат пирацетам в дозе 300 мг/кг; 4. – эталонный анксиолитик диазепам в дозе 0,5 мг/кг.

За сутки перед началом введения препаратов всех животных тестировали в норковой камере и открытом поле, с целью разделения их на равнозначные по поведению группы. Через неделю проводили повторное исследование двигательной активности в указанных тестах на фоне ежедневного введения препаратов. Также проводили тестирование поведения в приподнятом крестообразном лабиринте и в светло-темной камере.