

УДК 159.944.4-057.875

Б.И. Байгундинова

Университет «Қайнар», г. Семей

ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНОГО И ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА В МЕДИЦИНСКОМ ВУЗЕ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Аннотация

В данной статье рассматривается проблема готовности студентов вузов к действиям в экстремальной ситуации экзамена. Также выясняем основные последствия экзаменационного стресса. Рассмотрим более детально это явление на примере экзаменационного стресса, а также провести анализ таких психических стрессовых состояний личности, как напряжённость, тревожность в экстремальной ситуации учебы и экзамена.

Ключевые слова: стресс, студент, учеба, экзамен, тревожность.

Современный человек постоянно живет на грани стресса. Причиной тому становится множество факторов, таких как: скверная экология, жесткий ритм городской жизни, агрессивная социальная среда, политическая нестабильность, финансовые кризисы и т.д. Стресс не обходит никого.

Сам этот термин - "стресс" - стал для людей уже обыденным словом, в которое вкладывается представление об изменениях поведения и целая гамма чувств и переживаний, возникающих в сложных ситуациях или при повышенной опасности, которые стали неотъемлемой частью современного образа жизни. [8].

Сегодня, понятие стресса можно отнести к одной из базовых научных категорий, которая стала предметом изучения целого комплекса дисциплин: биологии и медицины, физиологии и психологии, наук об управлении, демографии, юриспруденции и даже политологии. В самом общем виде его можно определить как естественную приспособительную реакцию живого организма на любое событие, происходящее и в окружающей среде и организма касаящееся. Поэтому целью нашего исследования явилось рассмотреть феномен стресса, изучить его психологические и биологические особенности проявления у студентов;

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у учащихся средней и, особенно, высшей школы. [2]. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера психогении и классификации неврозов. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную систему студентов. [3].

Таким образом к неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести:

- Интенсивную умственную деятельность;
- Повышенную статическую нагрузку;
- Крайнее ограничение двигательной активности;
- Нарушение режима сна;
- Эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов.

Все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма.

Многочисленные исследования показывают, что во время экзамена значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастают артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме, и требуется

несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам. Таким образом, по данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов и школьников, причем особую актуальность проблеме придает массовый характер данного явления, ежегодно охватывающего сотни тысяч обучающихся в масштабах нашей страны. [7].

В то же время следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит вредоносный характер, приобретая свойства «дистресса». В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая обучающемуся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для решения поставленных перед ним учебных задач. Потому речь идет об оптимизации (коррекции) уровня экзаменационного стресса, т. е. снижении его у сверхтревожных студентов с чрезмерно лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных обучающихся. Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами - при помощи фармакологических препаратов, методами психической саморегуляции, оптимизацией режима труда и отдыха, при помощи системы биологической обратной связи и т.д. [10, с.139-141]. При правильно организованном педагогическом процессе учеба может приносить радость, а экзамены служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Опираясь на стадии, описанные в концепции развития стресса Г. Селье, можно выделить три «классические» стадии, отражающие процесс психологического напряжения, связанного со сдачей экзаменов. [10, 15].

Первая стадия (стадия мобилизации или тревоги) связана с ситуацией неопределенности, в которой находится студент перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот период сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма, учащением частоты сердечных сокращений, общей перестройкой метаболизма.

На второй стадии (адаптации), которая наступает после получения билета и начала подготовки к ответу, организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями. При этом перестройка вегетативной регуляции организма приводит к усиленной доставке кислорода и глюкозы к головному мозгу, однако такой уровень функционирования организма является энергетически избыточным и сопровождается интенсивной тратой жизненных резервов. Если организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились (например, билет попался

очень трудный или возникла конфликтная ситуация с экзаменатором), то наступает третья стадия - истощения.

В принципе, эти три фазы развития стресса можно проследить и на большем временном отрезке - на протяжении всей сессии, где фаза тревоги развивается в течение зачетной недели, предшествующей экзаменам, вторая фаза (адаптации) обычно наступает между вторым и третьим экзаменом, а третья фаза (истощения) может развиваться к концу сессии. Важно отметить, что интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личностной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных студентов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям. Данная сторона стрессорных реакций на социальные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме. У некоторых студентов процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления у них невротических расстройств.

Длительность учебной сессии продолжается две-три недели, что при определенных условиях достаточно для возникновения синдрома экзаменационного стресса, включающего в себя нарушения сна, повышенную тревожность, стойкое увеличение артериального давления и другие показатели. Условно-рефлекторным путем все эти негативные явления могут связываться с самим процессом обучения, вызывая в дальнейшем страх экзаменов, нежелание учиться, неверие в собственные силы. Поэтому некоторые специалисты высшей школы вообще подвергают сомнению необходимость экзаменов, предлагая заменять их или программированной формой обучения, или же аттестационной системой с определением итоговой отметки студента по результатам промежуточных результатов. [6].

Если обратиться к экзаменационному стрессу как наиболее резко выраженной форме учебного стресса, то можно отметить, что ожидание экзамена и связанное с этим психологическое напряжение могут проявляться у студентов в виде различных форм психической активности: в виде страха перед экзаменатором, либо негативной оценкой или в виде более диффузной, мало обоснованной неопределенной тревоги за исход будущего экзамена, причем оба эти состояния сопровождаются достаточно выраженными вегетативными проявлениями. В особых случаях эти явления могут перерастать в невроз тревожного ожидания, особенно у студентов, для которых уже в преморбидном периоде были характерны черты тревожной мнительности и эмоциональной лабильности. Однако гораздо чаще у студентов наблюдаются не неврозы, а острые невротические ре-

акции, которые имеют сходную картину, но протекают в более ограниченном временном отрезке (часы - дни - недели). Клинически на экзамене эти невротические реакции могут проявляться:

В затруднении выполнения привычной функции или формы деятельности (речь, чтение, письмо); В чувстве тревожного ожидания неудачи, которое приобретает большую интенсивность и сопровождается полным торможением соответствующей формы деятельности или нарушением её. Традиционно тревожность относят к негативным явлениям, так как она проявляется в виде беспокойства, напряженности, чувства страха перед предстоящими экзаменами, мнительности и т. д. [10, с.141-143]. С другой стороны, отмечается, что существует оптимальный уровень тревожности, при котором достигается наибольшая успешность деятельности. Также показано, что высокие показатели успеваемости демонстрируют студенты, обладающие одновременно высоким уровнем способностей и высоким уровнем личной тревожности. [11].

Проведение исследования учебного стресса и уровня личностной тревожности

Исследование учебного стресса проводили среди студентов группы 3 курса Государственного медицинского университета города Семей, Республики Казахстан. Возраст участников - 18-20 лет. Всего участвовало 16 студентов. Исследование проводилось в виде анкетирования.

Для исследования мы выбрали 2 методики:

1. Тест на учебный стресс, разработанный Ю.В. Щербатых. Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами.

2. Второй тест - «Шкала ситуативной тревожности (Спилберга). Этот тест позволяет определить степень тревоги, которую испытывает человек (в нашем случае это студент) в какой-то конкретной ситуации. Студентам было предложено две ситуации: обычный учебный день и время сессии.

Ситуативная (или реактивная) тревожность измеряется набором из 20 суждений (10 из них характеризуют наличие эмоций и напряженности, беспокойства, озабоченности, а 10 - отсутствие тревожности).

Средний уровень ситуативной тревожности у людей в возрастном диапазоне 20-45 лет в обычных условиях составляет $39 \pm 0,7$ балла. В состоянии выраженного психологического стресса он может возрастать на 50-100%.

Так, перед экзаменом в медицинском вузе это показатель у студентов младших курсов в среднем составлял $56,5 \pm 0,8$ балла.

Результаты исследования

Таблица 1.

Причины стресса.

№	Причина стресса	Результат исследования
1	Проблемы в личной жизни	6,0
2	Страх перед будущим	4,9
3	Нерегулярное питание	4,9
4	Отсутствие учебников	4,6
5	Большая учебная нагрузка	4,6
6	Неумение правильно организовать свой режим дня	4,4
7	Нежелание учиться или разочарование в профессии	4,3
8	Строгие преподаватели	4,1
9	Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	4,0
10	Стеснительность, застенчивость	4,0

Продолжение таблицы 1.

11	Излишнее серьезное отношение к учебе	3,9
12	Конфликт в группе	3,5
13	Непонятные, скучные учебники	3,1
14	Проблемы совместного проживания с другими студентами	1,6
15	Жизнь вдали от родителей	1,3

Итак, основными причинами возникновения стресса являются проблемы в личной жизни, Страх перед будущим, нерегулярное питание. Меньше всего студентов волнует жизнь вдали от родителей, жизнь в общежитии (связано с тем, что группа преимущественно состоит из

сельских жителей), конфликт в группе (можно сделать вывод о том, что группа дружная).

Средний показатель экзаменационного волнения в группе - 6,8; Студенты волнуются немного больше нормы, возможно, это связано с одной из популярных причин стресса «страх перед будущим».

Таблица 2.

Проявление стресса.

№	Проявление стресса	Результат исследование
1	Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	5,6
2	Плохой сон	5,3
3	Невозможность избавиться от посторонних мыслей	4,7
4	Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	4,6
5	Раздражительность, обидчивость	4,4
6	Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	4,3
7	Плохое настроение, депрессия	4,1
8	Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	4,1
9	Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	4,0
10	Страх, тревога	3,8
11	Потеря уверенности, снижение самооценки	3,4
12	Учащенное сердцебиение, боли в сердце	2,9
13	Головные боли	2,7
14	Напряжение или дрожание мышц	1,9
15	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	1,5
16	Затрудненное дыхание	1,3

Таблица 3.

Приемы снятия стресса.

№	Способ снятия стресса	Количество студентов
1	Общение с друзьями или любимым человеком	16
2	Сон	12
3	Перерыв в работе или учебе	10
4	Прогулки на свежем воздухе	8
5	Физическая активность	8
6	вкусная еда	7
7	телевизор	5
8	секс	5
9	хобби	5
10	сигареты	4
11	алкоголь	2
12	иное	2
13	поддержка родителей	1
14	наркотики	0

Проявляется стресс в группе, в основном, на психологическом уровне, что сказывается на понижении работоспособности студентов, плохом сне, нехватке времени. Биологических признаков проявления стресса у большинства студентов не выявлено, или они присутствуют, но в малых количествах. Можно сделать вывод о хорошем здоровье студентов в группе.

Основным способом снятия стресса является общение с друзьями (используя 100% опрошенных). Радует то, что наркотики, алкоголь, сигареты в качестве приема снятия стресса в группе практически не используются.

Таблица 4.

Признаки проявления стресса.

Признак проявления стресса	Количество студентов
Учащенное сердцебиение	11
Скованность, дрожание мышц	5
Иное	5
Головные или иные боли	4
Сухость во рту	4
Затрудненное дыхание	2

Из биологических признаков проявления стресса можно выделить учащение сердцебиения. Остальные признаки присутствуют лишь у небольшой части студентов.

При проведении теста, определяющего уровень ситуативной тревожности, у студентов ГМУ г. Семей средний показатель тревожности в обычной ситуации составил 40,9, что соответствует норме. Во время сессии он возрос не намного и составил 48,3 балла, что говорит о приемлемой стрессоустойчивости студентов.

Выводы. Стресс – это состояние, которое далеко не всегда наносит ущерб. При более детальном рассмотрении, оказалось, что он просто необходим – поскольку помогает преодолевать препятствия и избегать опасности. Ведь именно под воздействием стресса организм приспосабливается к различным факторам окружающей среды.

Мы выяснили, что стресс бывает двух видов: полезный (эустресс) и вредоносный (дистресс). Исследовав эти явления, можно сказать, что избегать не следует

эустресс, так как он вызван положительными эмоциями и именно он не приносит вреда человеку, а наоборот, стимулирует его.

Поэтому, в любой критической ситуации лучше всегда сосредоточиться на положительных эмоциях. Важнейшее качество, придающее стрессу конструктивность, - умение анализировать тревожную ситуацию спокойно, без паники разобраться в ней. С этим качеством тесно связано умение анализировать и планировать собственные поступки. Стресс становится конструктивным, если человек понимает, что любая ошибка, совершена ли она на экзамене или в реальной жизни – это не катастрофа, а стимул для дальнейшего поиска. Опыт ошибок и неудач в жизни человека играет не меньшую роль, чем опыт побед и радостных переживаний. Эустресс, в отличие от дистресса, то есть мешающего, разрушающего деятельность и организм, всегда направлен на преодоление четко обозначенного препятствия. Состояние стресса у человека так же старо, как и сам человек.

Стрессу подвержены все – от новорожденного до немощного старика. Стресс не только зло, не только беда, но и великое благо, ибо без стрессов различного характера наша жизнь стала бы похожа на какое-то бесцветное и безрадостное прозябание. Активность – единственная возможность закончить со стрессом: его не пересидишь и не перележишь. Постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни и на действиях, на которые могут улучшить положение, не только сохраняет здоровье, но и способствует успеху. Ничто не обескураживает больше, чем неудача, ничто не бодрит больше, чем успех.

Рассмотрев в качестве примера учебный и экзаменационный стресс, можно сказать, что факты показывают, что обучающиеся, обладающие хорошо развитыми навыками саморегуляции, при наличии тревожности выполняют сложные экзаменационные задания не

только не хуже, но даже лучше, нежели когда тревога или тревожность отсутствует. Чувство тревожности из препятствия может превратиться в источник успеха.

Со стрессом можно справиться, нужно лишь желание и немного свободного времени для себя любимого. Начав с релаксации (2-3 раза в день по 10-15 минут), постепенно может освоить аутотренинг, медитацию, что со временем войдет в вашу жизнь, как нечто неотъемлемое. Займитесь спортом, хобби и т.д. Если же есть желание, но нет времени, кроме всего прочего вам поможет самовнушение – просто думайте о прекрасном, о том, что у вас все хорошо...

Литература:

1. Головин С.Ю. Словарь психолога практика / Под ред. Тарас А.Е. - 2-е изд. Минск. - 2003. - С. 10-12.
2. Дружинин В.Н. Психология. Учебник для гуманитарных вузов. - СПб. - 2002. - С. 222-230.
3. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. Москва, Издательство «Наука», - 1983. - 368 с.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб: Питер, 2006. – 256 с.: ил. – (Серия «Учебное пособие»).
5. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2001. – 592 с.: ил. – (Серия «Учебник нового века»).
6. Общая психология: Учебник/ Под ред. Тугушева Р.Х. и Гарбера Е.И. – М.: Изд-во Эксмо, 2006. – 560 с. – (Образовательный стандарт XXI).
7. Александров Ю.И. Психофизиология: Учебник для ВУЗов под ред. Ю.И. Александрова СПб. - 2006. - 326 с.
8. Селье Г. Когда стресс не приносит горя. - М. 1992, - С.134 -136.
9. Селье Г. Очерки об адапционном синдроме. - М. - 1960. - С. 84-86.
10. Стресс без дистресса. - Москва, 1993. – 151 с.
11. Элиот Р.С. Мы побеждаем стресс. - Москва. 1996. - С. 62-68.

Тұжырым

СТУДЕНТТІК ОРТАДА МЕДИЦИНАЛЫҚ ЖОҒАРЫ ОҚУ ОРНЫНДА ОҚУ ЖӘНЕ ЕМТИХАНДЫҚ СТРЕССТІ ЗЕРТТЕУ

Б.И. Байғундинова

«Қайнар» университеті, Семей қ.

Бұл мақалада жоғары оқу орындарының студенттерінің емтихан кезінде экстремальды жағдайына дайындық мәселелері қарастырылған. Бұл көріністі емтихандық стресс мысалында жан-жақты тубіне дейін зерттеуге, сонымен қатар тұлғаның психикалық стрестік жағдайын, емтихан мен оқудың экстремальды жағдайының алаңдаушылығы мен қысымы сияқты жағдайды талдауға.

Негізгі сөздер: стресс, студент, оқу, емтихан, алаңдаушылық.

Summary

INVESTIGATION TRAINING AND EXAMINATION STRESS AT THE MEDICAL UNIVERSITY IN THE STUDENT COMMUNITY

B.I. Baigundinova

«Kainar» university, Semey c.

In this article the problem readiness of students of higher education institutions for actions in an extreme situation of examination is considered. Also we find out the main consequences of an examination stress. The consider in more detail to investigate this phenomenon on the example of an examination stress, and also the analysis of such mental stressful conditions of the personality, as intensity, uneasiness in an extreme situation of study and examination.

Негізгі сөздер: stress, student, examination, study, alarm.