Медицинские науки. Теоретическая медицина

УДК 616.85-02:378.091.212.2

Огнева Лилия Гарриевна

Харьковский национальный медицинский университет,

г. Харьков, Украина

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТРЕВОЖНОСТИ И СТРЕССА У СТУДЕНТОВ В ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ ПЕРИОД**

***Аннотация.*** *Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. В данной статье представлены причины предэкзаменационного стресса студентов. Стресс дезорганизует деятельность студента, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье студента. Поэтому необходимо знать не только причины, но и методы, способствующие снижению предэкзаменационного стресса.*

***Ключевые слова:*** *Стресс, студенты, экзамен, предэкзаменационный стресс, психическое напряжение, здоровье.*

*Ogneva Liliya*

*Kharkov National Medical University, Kharkov, Ukraine*

**CURRENT PROBLEMS AND ANXIETY STRESS IN STUDENTS IN THE**

**PERIOD PRE-EXAM**

***Abstract:*** *Stress is a state of excessively heavy and prolonged psychological stress that occurs in a person when his nervous system gets emotional overload. This article presents the reasons for students pre-examination stress. Stress disorganize activity of the student violates the normal course of his behavior. Stress, especially if they are frequent and long lasting, have a negative impact not only on psychological state, but also on the student's physical health. Therefore it is necessary to know not only the causes, but also the methods that reduce pre-examination stress.*

***Keywords:*** *Stress, students, exam, pre-exam stress, mental stress and health.*

Жизнь студента наполнена напряжением, волнительными ситуациями и переживаниями. Обучение в высшем учебном заведении - это стресс для многих студентов. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности.

Возникновение стресса у студентов происходит в основном из-за большого потока новой информации, возникновения проблемных ситуаций, связанных с угрозой неуспеваемости, дефицита времени, конфликта с преподавателем, и, как правило, во время сессии.

Стресс представляет собой состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку. Стресс дезорганизует деятельность человека, нарушает нормальный ход его поведения. Стрессы, особенно если они часты и длительны, оказывают отрицательное влияние не только на психологическое состояние, но и на физическое здоровье человека. Они представляют собой главные «факторы риска» при проявлении и обострении таких заболеваний, как сердечно – сосудистые и заболевания желудочно-кишечного тракта.

Студенческая жизнь полна чрезвычайных 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. Эмоциональное напряжение у студентов начинается, по крайней мере, за 3 - 4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни. Последствием такого стресса может являться невроз, функциональное заболевание нервной системы, когда страдает, в первую очередь, нервная система, ее ресурсы истощаются, заставляя работать организм на пределе сил.

Для современного студента стресс является несверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями в личной жизни человека. Стресс у студентов представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в ВУЗе и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические или соматические функции.

В медицинской литературе стресс рассматривается как состояние психического напряжения, возникшее у человека в процессе деятельности, в экстремальносложных условиях. Понятие стресса характерно для каждого из нас. Так любые неудачи, происходящие в нашей жизни, мы связываем со стрессом или усталостью, вызванной стрессом. Значительный рост стрессогенности современного образа жизни увеличивают риск развития заболеваний. Становится актуальной необходимость изучения перехода от здоровья к болезни, который рассматривается, как процесс постепенного снижения способности организма приспосабливаться к изменениям социальной среды, окружающим условиям, что в итоге ведет к снижению общественных, социальных и трудовых функций.

Анализ научных трудов показывает, что предэкзаменационный стресс занимает ведущее место сред причин, вызывающее психическое напряжение у студентов. Это связанно с тем, что экзамен понимается ими как особая критическая ситуация, которая повлияет на социальное и материальное положение и дальнейшее поступление в вузы. Такие причины, как необходимость правильного ответа в короткий отрезок времени, невольный выбор билета или вопроса, предающий экзамену неясность, являются основными причинамиэмоционального напряжения.

Проведенные эксперименты показали, что в стадии патологического эмоционального стресса и постоянной тревожности страдают функции мозга, возникают невротические реакции.

Самый ответственный момент у студентов – это сдача экзаменов. Так как он направлен не просто на проверку знаний, а на проверку знаний в условиях стресса и непредсказуемого результата. Необходимо отметить, что стресс может возникать не только при нагрузке, но и при ее отсутствии. В экзаменационный период жизнь студентов наполнена эмоциональной напряженностью. Это период напряженной работы, эмоционального подъема, полный тревоги, и ожиданий. Его многие ученые называют стрессовым периодом не только в жизни студентов, но и их родителей.

В физическом отношении студент постоянно чувствует усталость, отсутствие сил, сниженный энергетический тонус, у него падает работоспособность и появляются различные симптомы физических недомоганий: головные боли, бессонница, потеря аппетита или склонность к перееданию, злоупотреблению успокаивающими или возбуждающими средствами [1, с. 38-42].

Причин предэкзаменационного стресса бывает несколько: интенсивная умственная деятельность; нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения за учебниками; нарушения режима сна и отдыха; сомнения в собственных знаниях; сомнения в собственных способностях (умение логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание); страх перед экзаменом в силу личностных особенностей (тревожности, неуверенности в себе); боязнь незнакомой, непредвиденной ситуации.

В «качестве главного фактора, провоцирующего появление экзаменационного стресса можно выделить отрицательные переживания. Экзамены как раз и относятся к такой категории, так как они проверяют не только знания обучающегося, но и испытывают его нервную систему на прочность. У большинства студентов отмечается тревожное состояние перед экзаменом, в результате чего у них повышается артериальное давление, учащается чистота сердечных сокращений, нарушается нормальное соотношения фаз сна. Организм студента так реагирует на предэкзаменационный стресс не только от самого стрессового фактора, но и от индивидуальных качеств учащегося. В некоторых случаях экзамен может оказать пагубное воздействие на психику, приведшую к невротическим расстройствам [2, с. 24-29].

Экзаменационный период длится 2–3 недели, но этого вполне достаточно для возникновения и развития предэкзаменационного стресса. Проявление, которого наблюдается возбудимостью, тревогой, нарушением сна, нестабильным артериальным давлением, что приводит к необоснованному страху перед экзаменом» [3, с.65-73]. Общеизвестно, что общая продолжительность рабочего времени студента 9-11 часов в день, а в сессионный период может возрасти до 12 - 15 часов. Нами установлено, что в среднем студент отдыхает 7-8 часов в день, важно отметить, что в это значение включен и сон. При этом возрастает объем информации для изучения. Такие перегрузки становятся иногда причиной стрессов, которые могут приводить к срыву адаптации и развитию болезней.

Факторами, уменьшающими стрессогенность среды и ее отрицательное влияние на организм, являются предсказуемость внешних событий, возможность заранее подготовиться к ним, а также возможность контроля над событиями, что существенно снижает силу воздействия неблагоприятных факторов. Значительную роль в преодолении отрицательного влияния неблагоприятных состояний на деятельность человека играют волевые качества. "Проявление волевых качеств (силы воли) - это, прежде всего, переключение сознания и волевого контроля с переживания неблагоприятного состояния на регуляцию деятельности

стресс - это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни - здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

Для снижения стрессовых факторов, травмирующих нервную систему и организм в целом, необходимо проводить мероприятия, направленные на профилактику и снижение стресса, позволяющие легко справится с предстоящими экзаменами и подготовкой к ним.

Методов психо-эмоциональной коррекции достаточно много, и главная задача в том, чтобы выбрать те, которые отвечали бы, индивидуальным особенностям и реальным условиям. Наиболее эффективными являются следующие способы: дыхательная гимнастика; различные методы релаксации; физические упражнения; психотерапия; физиотерапевтические мероприятия; аутогенная тренировка, телесно-ориентированные психометодики, танцевально-двигательные психометодики, арттерапевтические методы и др.

Музыкотерапия, танцетерапия, изотерапия дают возможность школьникам в процессе творчества выходу эмоциям, через движения, голос. Необходимо отметить, «что в процессе таких пластических импровизаций под музыку не только развивается фантазия, творческое воображение детей, их способность передавать в движениях различные эмоциональные состояния и образы, но и снимается психическое напряжение» [4, с.137-144].

Не только эти методы будут способствовать снижению предэкзаменационного стресса у студентов, но и создание психологического комфорта в коллективе, то есть когда взаимоотношения с однокурсниками определяются общей целью, доверием и взаимопомощью, имеются условия для профессионального роста, правильно отлажена система мотивации в учебе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ:

1.Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: диссертация канд. психол. наук: 19.00.07 / Тамб. гос. ун-т им. Г.Р. Державина. – Тамбов: – 2009. – С.38-42.

2. Малкина-Пых И.Г. Стратегии поведения при стрессе // Московский психологический журнал. – 2010. – № 12. – С. 24-29.

3. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб: Речь, 2014. – С.65-73

4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – С.137-144.