

## ДИАГНОСТИКА ОСОБЕННОСТЕЙ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СЛУШАТЕЛЕЙ ФАКУЛЬТЕТА ДОВУЗОВСКОЙ ПОДГОТОВКИ

*Мартыненко Л.П.*

*Витебский государственный ордена Дружбы народов медицинский университет,  
Беларусь, Витебск*

*В данной статье изучена степень проявления симптомов учебного стресса у слушателей факультета довузовской подготовки ВГМУ перед вступительными испытаниями, проанализированы их основные причины возникновения и исследованы особенности проявления, раскрыты приёмы снятия стресса слушателями.*

*Ключевые слова:* слушатели; факультет довузовской подготовки; подготовительное отделение; психологические нагрузки; учебный стресс.

## DIAGNOSTICS OF THE PECULIARITIES OF EDUCATIONAL STRESS AMONG LISTENERS OF THE FACULTY OF PRE- UNIVERSITY TRAINING

*Martynenko L.P.*

*Vitebsk State Order of Peoples' Friendship Medical University,  
Belarus, Vitebsk*

*In this article, the degree of manifestation of symptoms of educational stress among students of the Faculty of pre-university training of VSMU before the entrance tests is listeners, their main causes are analyzed and the features of manifestation are investigated, methods of stress relief by listeners are revealed.*

*Key words:* listeners; faculty of pre-university training; preparatory department; psychological stress; learning stress.

Период подготовки к вступительным испытаниям – чрезвычайно важный и очень напряжённый этап в становлении личности будущего абитуриента и обычно бывает сопряжён с самыми разнообразными по своему содержанию формами деятельности, вызывающими психическое напряжение у обучающихся, что зачастую приводит к возникновению стресса. Поэтому слушатели факультета довузовской подготовки (ФДП) находятся в группе риска из-за частого возникновения стрессовых состояний, так как приспособление к новым условиям обучения вызывает полную мобилизацию, а затем и истощение физических ресурсов организма. Таким образом, учебный стресс подвергает негативному влиянию не только

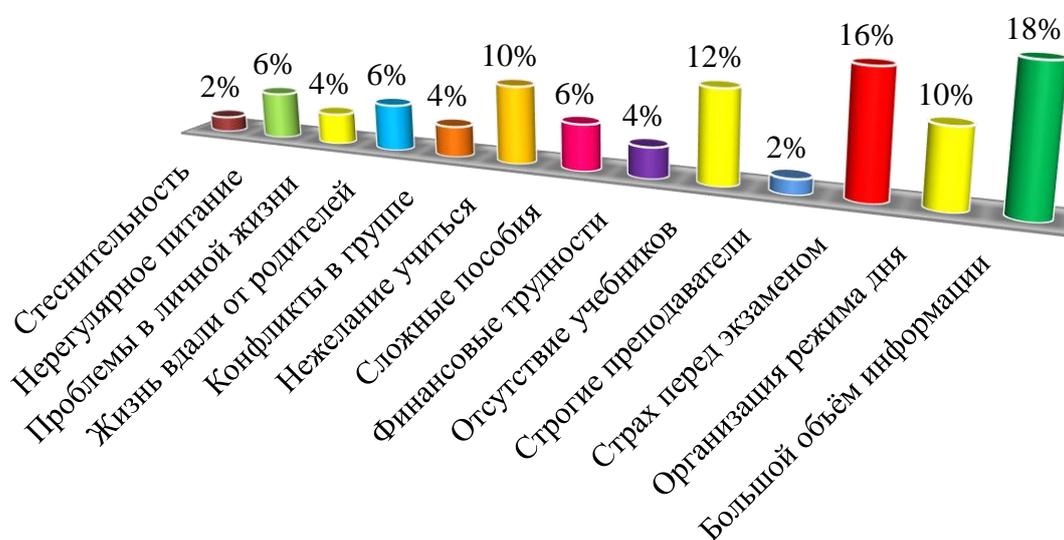
нервную, но и сердечно-сосудистую, а также иммунную систему человеческого организма.

Высокий уровень психических и физических нагрузок, нехватка времени, необходимость усваивать в сжатые сроки большой объём полученной учебной информации, повышенные требования к решению проблемных ситуаций, жёсткий контроль и регламентация временного режима – это достаточно сложная психологическая ситуация, требующая от абитуриентов большой выдержки, эмоционального напряжения и внутренней стойкости. Кроме того существуют как общие трудности, типичные для всех студентов, так и частные, характерные именно для слушателей подготовительного отделения, например, стрессовое состояние, возникающее у выпускников школ в связи с переходом к другой форме деятельности. Они с первых дней окунаются совсем в другую незнакомую им вузовскую атмосферу со своими требованиями и стандартами. Для большинства абитуриентов – это достаточно сложная психологическая ситуация, которую можно охарактеризовать как стрессовую. Обстоятельные изменения в типичном ранее укладе жизни, ужесточение форм контроля за своей деятельностью, а также интенсивные информационные, временные и эмоциональные нагрузки не всегда успешно преодолеваются обучающимися. Для большинства слушателей подготовительного отделения в период подготовки к вступительным испытаниям характерны признаки истощения, снижения умственной работоспособности, внимания и памяти, неспособность к самостоятельному управлению своим поведением. Стресс, испытываемый абитуриентами, сказывается на обучении, понижается самооценка, появляется чувство неуверенности в себе. Трудности с успеваемостью, в свою очередь, также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. В связи с этим растёт потребность в расширении и углублении знаний о психологических особенностях учебного стресса, причинах его возникновения и способах его преодоления на этапе довузовской подготовки.

В исследовании приняли участие 50 слушателей подготовительных курсов вечерней формы получения образования. На первом этапе исследования были проанализированы показатели степени проявления симптомов стресса у слушателей в период подготовки к вступительным испытаниям с помощью анкетирования, основанного на шкале тревоги Спилбергера-Ханина, содержащей 20 вопросов, с помощью которых измеряются показатели ситуативной тревожности и уровень личностной тревожности. Благодаря относительной простоте и эффективности данный опрос помог определить степень выраженности тревожных переживаний и дать оценку состояния обучающихся. На момент исследования слушатели продемонстрировали очень высокие показатели тревоги: лишь 3 абитуриента (6,0%) отметили, что пребывают в спокойном состоянии, 11 слушателей

(22,0%) отмечают волнение, 17 человек (34,0%) наблюдают тревогу, а 19 опрошенных (38,0%) испытывают стресс в связи с необходимостью поступления.

Чтобы эффективно справиться с учебным стрессом и усилить сопротивляемость организма, нужно в первую очередь понять, по каким причинам появляется стресс. Поэтому нами на втором этапе исследования были выявлены основные причины возникновения стресса у слушателей с помощью теста, разработанного преподавателями кафедры и адаптированного для довузовской подготовки (рис.1).



**Рисунок 1. Удельный вес слушателей ФДП, имеющих основные причины стресса, %**

Как видно из исследования, основными причинами возникновения стресса у слушателей ФДП являются большой объём учебной информации, которую необходимо усвоить за короткий промежуток времени обучения на подготовительном отделении; страх перед предстоящими вступительными испытаниями; отсутствие достаточного количества учебников школьного курса; недостаток серьёзного отношения к учёбе у слушателей. Многие слушатели не умеют самостоятельно рационально организовывать свой режим труда и отдыха: недосыпают, нерегулярно питаются, некоторые из них не используют выходные дни для отдыха. Это, в свою очередь, сказывается на физическом состоянии здоровья, ухудшении работоспособности, концентрации внимания и памяти, что в итоге приводит к значительному снижению успеваемости и затруднённому восприятию большого объёма нового теоретического материала. Меньше всего молодых

людей волнует проблема совместного взаимодействия с другими слушателями и конфликты в группах.

Немаловажным в нашем исследовании было выявление особенностей проявления стресса у слушателей подготовительного отделения (рис. 2).



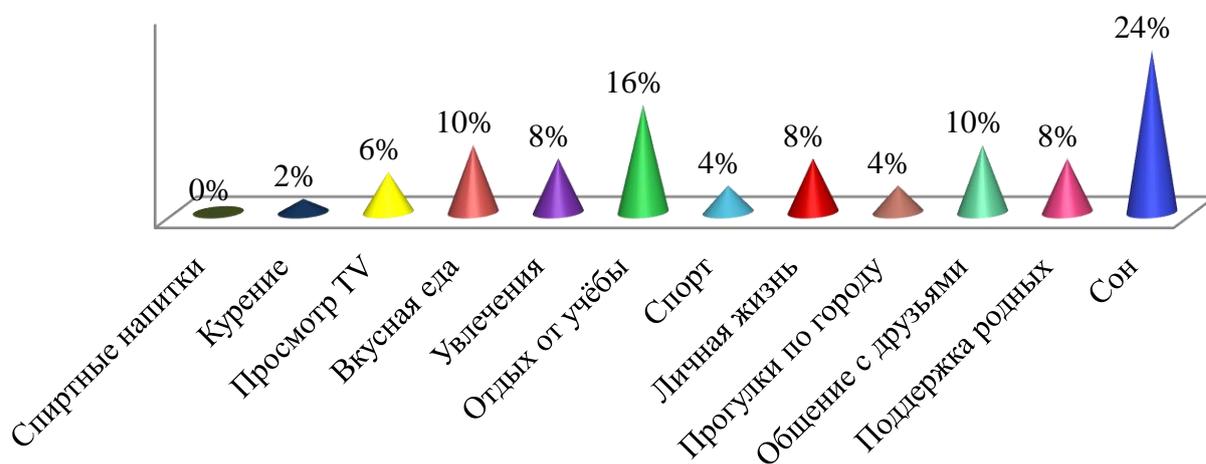
**Рисунок 2. Распространенность проявлений стресса у слушателей ФДП, %**

Стресс, связанный с необходимостью подготовки к вступительным испытаниям, часто проявляется в постоянной спешке, которая ведёт к излишней нервозности и плохому настроению. Нехватка времени на отдых и недостаток сна приводят к повышению утомляемости и отсутствию энергии для решения обыденных дел повседневной жизни. Возникновение нежелания заниматься чем-либо после долгого и напряжённого дня учёбы становятся нормой для многих из слушателей, что ведёт к снижению мотивации к обучению. Потеря уверенности в своих силах и снижение самооценки сказывается на уменьшении работоспособности обучающихся. У большинства слушателей ФДП проявляются такие признаки предэкзаменационного стресса, как учащённое сердцебиение, головные боли, скованность и дрожание мышц, затруднённое дыхание и проблемы с желудочно-кишечным трактом.

В ходе исследования нами также были выявлены основные приёмы снятия стресса, которые используются обучающимися (рис. 3).

Наиболее часто применяемым способом снятия стресса у слушателей подготовительного отделения является сон (24,0%, 12 опрошенных) и отдых от дальнейшей учёбы (16,0%, 8 слушателей), а также эффективным способом избавления от накопившегося стресса является употребление любимых вкусных блюд, которое отметили 5 человек (10,0%). Расслабиться и забыть о

проблемах многим помогает близкое общение с друзьями (10,0%, 5 респондентов) или с любимым человеком (8,0%, 4 респондента), поддержка родных в семейном кругу (8,0%, 4 респондента).



**Рисунок 3. Распространённость среди слушателей ФДП приемов снятия стресса, %**

Часть слушателей избавляется от негативных мыслей и переживаний, занявшись любимым творческим хобби (8,0%, 4 слушателя) или при просмотре любимых фильмов (6,0%, 3 опрошенных). Прогулка на свежем воздухе (4,0%, 2 опрошенных) и физическая активность (4,0%, 2 опрошенных) также являются достаточно эффективными способами снятия стресса. Радует то, что алкоголь и курение, в качестве средств для снятия стресса в исследуемой группе, практически никем из слушателей не используются.

Таким образом, в ходе нашего исследования было установлено, что слушатели подготовительного отделения находятся в группе риска по формированию стрессовых состояний, так как адаптация к новым условиям обучения приводит к значительным затратам, прежде всего физических ресурсов. Высокие эмоциональные и психологические нагрузки, необходимость постоянно работать с большим объёмом новой информации и запоминать её, постоянная нехватка времени, недостаток сна, несбалансированное нерегулярное питание, трудности в установлении контактов в новом коллективе – всё это приводит к истощению энергетических ресурсов и ухудшению общего состояния как физического, так и психологического здоровья слушателей, что в свою очередь, не может положительно влиять и не способствует успешной сдаче вступительных испытаний. Поэтому важно уметь управлять стрессом, предотвращать и преодолевать его. Это задача не только самих слушателей, но и их преподавателей. И это не случайно, ведь любой экзамен – это не только

проверка полученных знаний, сколько испытание психологической устойчивости абитуриента. С незнанием можно справиться, сложнее сохранить самообладание и психическое равновесие в экстренной ситуации. Поэтому одним из направлений деятельности преподавателей факультета довузовской подготовки является оказание посильной психологической помощи и поддержки слушателям, относящимся к различным группам по уровню стресса. Ведь от успешности адаптации выпускника школы к образовательной среде вуза во многом зависит дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста.

#### Список литературы

1. Мартыненко, Л.П. Стресс как причина психосоматических заболеваний у слушателей факультета профориентации и довузовской подготовки / Л.П. Мартыненко, М.Л. Селезнёва. – Витебск: ВГМУ. – 2014. – С.373-375.