

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).

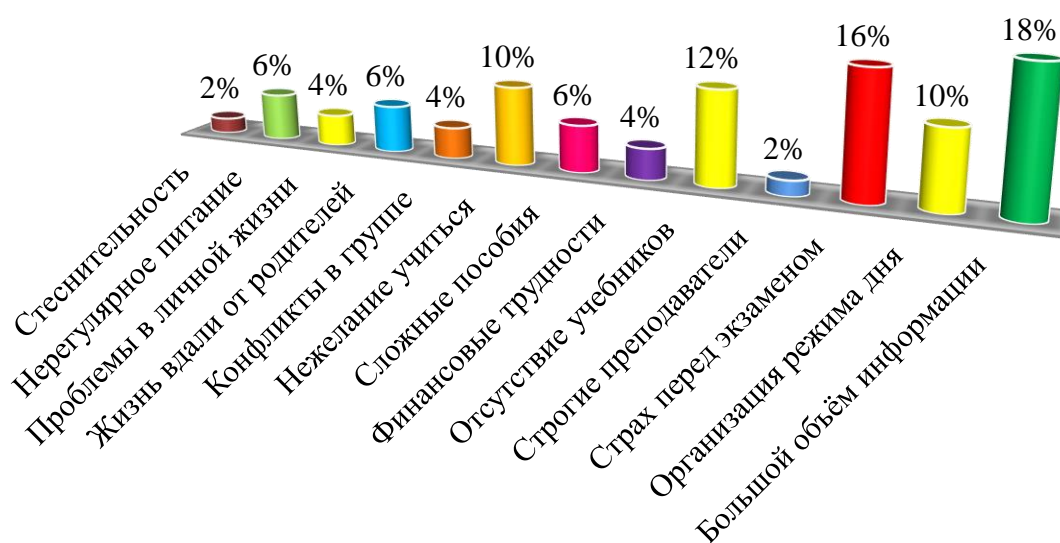


Рисунок 1. Удельный вес слушателей ФДП, имеющих основные причины стресса, %

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).

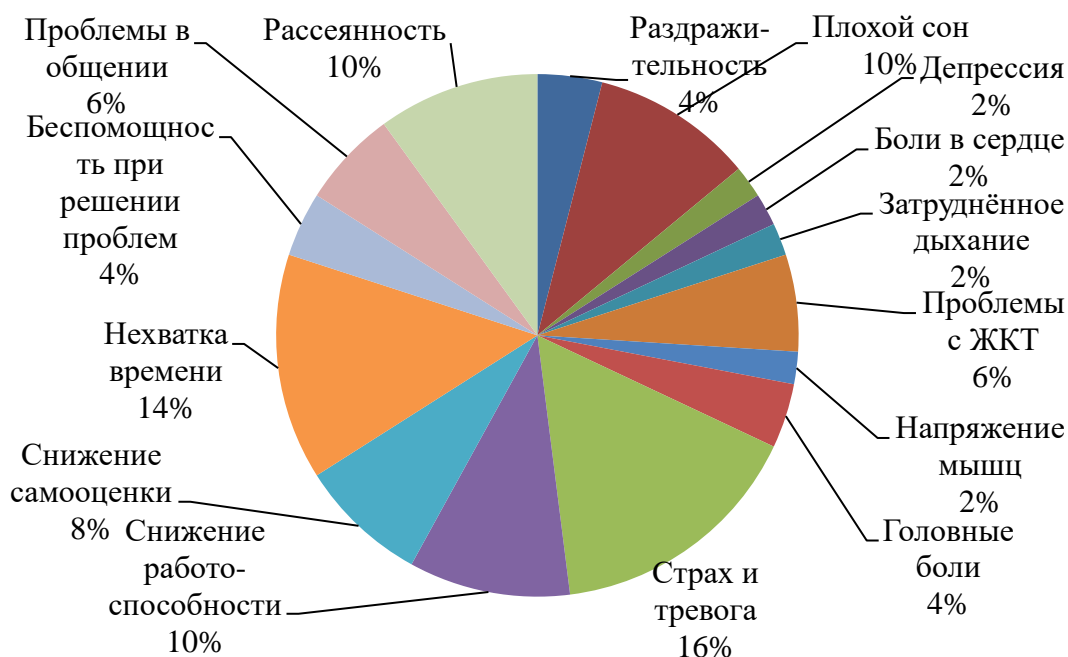


Рисунок 2. Распространенность проявлений стресса у слушателей ФДП, %

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).

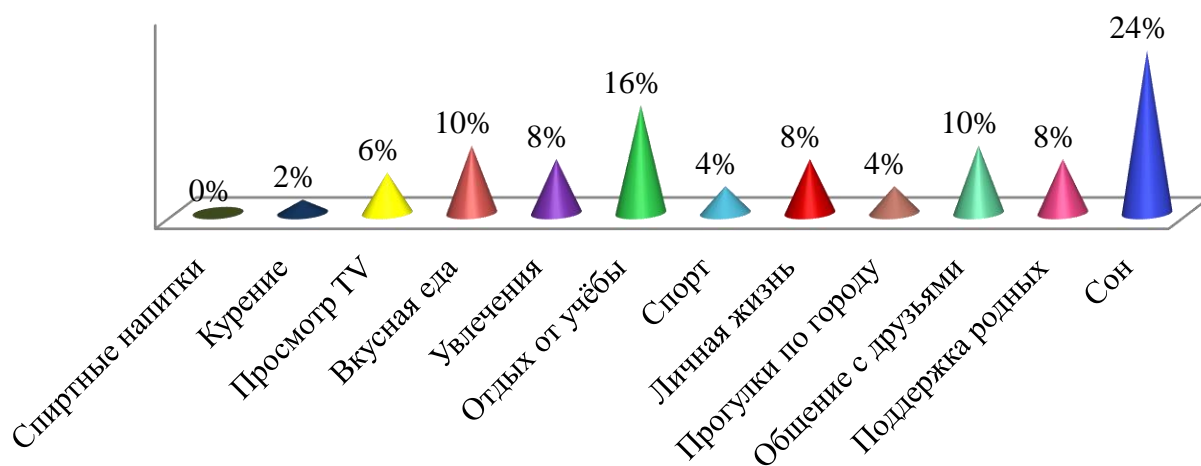


Рисунок 3. Распространённость среди слушателей ФДП приемов снятия стресса, %

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.