

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Введение. Для большинства людей получение образования в учреждении высшего образования является причиной возникновения стресса и стрессовых ситуаций. С самого начала обучения стресс систематически проявляется у обучающихся высшей школе и становится причиной нарушений таких сфер деятельности, как поведенческая, эмоциональная, когнитивная и мотивационная. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, около 45 % заболеваний возникает в результате стресса, что подтверждает актуальность данной темы.

Основная часть. Для студентов проблема их здоровья приобретает особое значение во время обучения в учреждении высшего образования. Это отражено в государственных программах и правовых актах по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь: Закон Республики Беларусь «О здравоохранении», Президентская программа «Дети Беларуси», республиканская программа «Молодежь Беларуси», Государственная программа по формированию здорового образа жизни населения Республики Беларусь и др. Эта же проблема актуализируется в Концепции национальной стратегии устойчивого социально-экономического развития Республики Беларусь до 2030 года. Студенты признаются наиболее перспективной возрастной категорией в процессе формирования здорового образа жизни, поскольку именно в этом возрасте происходит усвоение основных объемов информации, интенсивная работа по выработке образа жизни. По данным исследований, только 20 % студенческой молодежи считаются практически здоровыми. Разница между биологическим и паспортным возрастом отличается в сторону увеличения: у юношей — от 8,4 до 11,3 года, у девушек — от 5,8 до 9,3 года [1]. В каждом человеке заложен потенциал здоровья, но этот потенциал может быть реализован по-разному под влиянием индивидуальных особенностей и тех социальных условий, в которых формируется личность.

Родоначальником понятия стресса считается канадский ученый Ганс Селье. Стрессом он назвал неспецифическую реакцию нашего организма на различные повреждающие воздействия [2].

Известно, что учебная деятельность является ведущей в студенческом возрасте (от 18 до 23 лет) и характеризуется достаточно высоким уровнем стресса. Вхождение в самостоятельную жизнь в обществе, начало собственной индивидуальной биографии не проходят гладко и бесконфликтно. На I курсе значительной причиной стресса могут стать изменения в жизни студента как в бытовом, так и в личном плане. Данный этап студенческой жизни отличается большими трудностями, так как студент входит в новый тип взаимоотношений, приобретает новое положение, ему необходимо приспособливаться к новой среде, новому режиму дня, к сокурсникам, преподавателям.

Процесс обучения в учреждении высшего образования обычно сопровождается отрицательными переживаниями, связанными с неподготовленностью к самостоятельности в учебе; неумением осуществлять самоконтроль поведения и деятельности; поиском оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживанием быта и самообслуживания; выстраиванием здоровых отношений с окружающими. В поведении юношей и девушек проявляется внутренняя неуверенность в себе, сопровождающаяся иногда внешней агрессивностью, чувством непонятности и даже представлением о собственной неполноценности [3, с. 54]. Студентам трудно перестроиться без посторонней помощи, у них проявляется чувство тревожности. По данным, около 40 % студентов с большим трудом выходят из этого кризиса [4, с. 76].

Стресс в жизни студента может быть вызван следующими причинами: нехватка сна, неумение правильно организовать время жизнедеятельности; непосильная нагрузка, связанная с учебой; неудовлетворение своей оценкой; низкая успеваемость и отставание от сверстников; пропуск занятий по какой-либо причине (болезнь, пропуски по неуважительной причине) и неспособность нагнать одногруппников; несданные в срок практические или лабораторные занятия, курсовая работа, проект; отсутствие интереса к предлагаемой работе или учебной дисциплине; различные конфликтные ситуации (с преподавателями или однокурсниками); разочарование выбранной профессии [5].

Сессия может являться причиной, оказывающей огромное влияние на настроение, физическое, психологическое и духовное здоровье. Пониженный аппетит, навязчивые и тревожные мысли, дрожь в теле и кошмарах, ночи без сна, отсутствие отдыха — распространенные симптомы возникающего стресса перед экзаменационной сессией. Как ни странно, но распространенное в народе мнение о том, что все заболевания возникают вследствие «нервов», в научном сообществе считается достоверным. На данный момент получены подтверждения того, что стресс в учебной среде неблагоприятно воздействует на такие системы, как иммунная, нервная и сердечно-сосудистая, а также на эмоциональное состояние обучающихся в целом. Одни из самых опасных последствий при стрессе — употребление студентами алкоголя и наркотических препаратов,

курение для улучшения настроения и самочувствия. Есть две основные причины, способствующие возникновению стресса во время сессии. Во-первых, неуверенность в себе и своих знаниях, которая может быть реальной, вызванная пробелами в знаниях, и ложной, связанной с боязнью неизвестного и заниженной самооценкой. Во-вторых, переоценивание важности экзаменов и зачетов, которая, как правило, навязывается студенту родителями, преподавателями или обществом.

В целях выявления влияния стресса на организм обучающихся во время экзаменационной сессии было проведено анкетирование среди 72 студентов III курса учреждения образования «Барановичский государственный университет» и Белорусского государственного университета.

Установлено, что 97 % опрошенных подвергаются стрессу во время сессии, из них 84,6 % отметили негативное влияние стресса на их организм. Анализ анкет показал, что 71 % респондентов во время экзаменов впадают в пассивную панику. При этом ни один из опрошенных не покидает экзамен, а продолжает подготовку к ответу. Вредные привычки для 11 % респондентов становятся средством снятия физического напряжения во время сессии. Физическое недомогание испытывают 2,6 % респондентов. Не считают нужным обращение к психологу и могут справиться со стрессом самостоятельно 89 % анкетированных.

Несмотря на всю тяжесть стресса, есть некоторые способы борьбы с этим недугом. Стоит помнить, что не каждому подойдет тот или иной способ. Так, основными методами профилактики стресса мы рассматриваем:

1) применение метода аффирмации. Слово «аффирмация» происходит от латинского слова *affirmare*, что означает «укреплять». В этом смысле каждая мысль, которую мы регулярно развиваем, укрепляет убеждения в хорошей сдаче сессии;

2) посмотреть на всё с чувством юмора. Смех приводит к падению тревожности, мышцы расслабляются, нормализуется сердцебиение и давление;

3) стресс является источником очень сильной энергии, значит, организм требует действия. Эту энергию нельзя подавлять. Просто действуйте, займитесь, чем хотите, но желательно на благо себя и семьи;

4) сразиться со стрессовыми ситуациями в период экзаменационной сессии помогает физическая активность. Она делает организм более устойчивым к эмоционально нестабильному фону. Приятным антистрессом может послужить прогулка, так как свежий воздух имеет очищающий эффект на наши мысли и переживания;

5) следующим способом борьбы со стрессом является расслабление, или медитация. С помощью этого метода можно частично или полностью избавиться от физического или психологического напряжения;

6) перенастройте поток своих мыслей на оптимистическую волну. Попробуйте найти в своей ситуации оптимистический момент, это может быть что-то минимальное, например солнечный день;

7) соблюдая здоровый образ жизни, можно сохранить во время экзаменационной сессии продуктивность и высокую работоспособность, меньше переживать и лучше усваивать информацию.

Заключение. Стрессу во время экзаменационной сессии подвергается 98 % опрошенных. Большинство респондентов отметили негативное влияние стресса на их физическое, психологическое и духовное здоровье. Неуверенность в собственных силах, боязнь неудач на экзамене порождают опасение не достигнуть поставленных в жизни целей. Характерной реакцией на неуспех для большинства студентов является отказ от конструктивных действий, что повышает вероятность затягивания стресса. Тема здоровьеразрушающего образа жизни (неумение справляться со стрессом) должна конкретизироваться в различных формах валеологического просвещения: устный журнал, беседа, обсуждение публикаций, рассмотрение примеров из жизни знаменитых людей.

Стресс сам по себе — ментальный недуг, который со временем переходит в физический.

Проблема стресса исследовалась многими учеными, но вопрос влияния стресса на организм остается актуальным и сегодня. Важно помнить, что каждый человек несет ответственность за свое здоровье, как физическое, так и психологическое и духовное. Поэтому необходимо научиться предубеждать стресс и серьезно относиться к его последствиям, особенно во время экзаменационной сессии.

Список цитируемых источников

1. Тимошенко, В. В. Основы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи Беларуси и Польши : монография / В. В. Тимошенко ; под общ. ред. В. В. Тимашенкова, Ю. Татарчука. — Минск : БИП, 2006. — 73 с.
2. Суворова, В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. — М. : Педагогика, 1995. — 208 с.
3. Дьяченко, М. И. Психология высшей школы / М. И. Дьяченко, Л. А. Кандыбович, С. Л. Кандыбович. — Минск : Харвест, 2006. — 416 с.
4. Мисяченко, Г. С. О некоторых аспектах формирования здорового образа жизни / Г. С. Мисяченко // Здоровы лад жыцця. — 2005. — № 4. — С. 74—78.
5. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. — 2017. — № 6. — С. 417—419.