

*Дмитриева А.А.*

*Студентка*

*1 курс, филологический факультет*

*Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета*

*Республика Башкортостан г. Стерлитамак*

*Савченко С.В.*

*Кандидат педагогических наук, доцент*

*Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного университета*

*Республика Башкортостан г. Стерлитамак*

**ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ИЗМЕНЕНИЯ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ, КРИТЕРИИ НЕРВНО-ЭМОЦИОНАЛЬНОГО И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОГО УТОМЛЕНИЯ**

***Аннотация:** Напряженная учебная деятельность является частью процесса обучения и сопровождается повышенным психоэмоциональным состоянием. В данной статье рассматривается изменение уровня работоспособности студента во время экзаменационной сессии.*

***Ключевые слова:** нервное состояние, эмоциональное состояние, экзаменационная сессия, психофизиологическое утомление.*

***Annotation:** Strenuous learning activity is part of the learning process and is accompanied by an increased psycho-emotional state. This article examines the change in the level of student performance during the examination session.*

***Key words:** nervous state, emotional state, examination session, psychophysiological fatigue.*

Структурной составляющей процесса обучения является такой основной и значимый вид деятельности студентов, как экзаменационная сессия.

Специфической особенностью экзаменационной сессии выступает ее напряженность. Наравне с влиянием факторов социального характера значительное воздействие на активность студентов, их работоспособность и психическое состояние оказывают такие информационные аспекты деятельности, как объем экзаменационных билетов, их содержание и темп задаваемых вопросов. К основной причине возникновения и развития состояния психической напряженности относятся иные характеристики деятельности, как особенности экзаменационной сдачи, которые связаны с преобразованием и воспоминанием заученных рабочих данных. Исследования Гужвы И.В. [1] показывают, что причиной возникновения эмоциональной и деятельностной напряженности является высокая субъективность трудность заданий, ответственность за результаты деятельности, влияние различных помех и информационная или временная недостаточность (избыточность) и прочие факторы.

Психическое напряжение непосредственно влияет на деятельность студентов, но его выраженные формы, в особенности у неустойчивых с эмоциональной точки зрения лиц, характеризуются деструктивностью, способствуя возникновению нарушений многочисленных психических функций и, в конечном счете, снижению степени эффективности и надежности студенческой деятельности. По этой причине образуется необходимость дачи оценки и построения прогнозов эмоциональной устойчивости перед самой экзаменационной сессией [3, с. 81].

Из этого следует, что экзамены никак не прибавляют студентам здоровья, а, наоборот, отбирают его. На самом деле, большое число исследований свидетельствуют о том, что в процессе подготовке к экзаменам и их сдачи формируется интенсивная умственная деятельность,

ограничивается двигательная активность, нарушается режим сна и отдыха, а также возникают эмоциональные переживания.

В совокупности это способствует перенапряжению нервной системы, негативно влияя на состояние организма и его сопротивляемость в целом. Вследствие данной напряженной деятельности ума, множества получаемых данных во второй половине дня у студентов отмечается состояние мрачной подавленности и плохое настроение.

В особенности в трудном положении находятся студенты первых курсов, которые после школьных экзаменов, сложных вступительных экзаменов в учебное заведение оказываются в новых социальных отношениях и учебных условиях. То есть происходит изменение режима сна, труда и отдыха, становятся непривычными формы и методы процесса обучения, возникают новые переживания эмоционального характера.

Выделяются определенные группы психических состояний, которые характерны для данного возраста:

- внутренний дискомфорт, неуютность, раздражительность, бесцельность и рассосредоточенность. Становится сложнее справиться с мыслями и управлять собственными действиями, а также происходит снижение воли, эмоции становятся расторможенными, а мысли несобранными;
- выраженное недовольство, вражда, отрицательное отношение к окружающему миру. Такое состояние не является специально направленным на некоторый предмет, человека или действие, оно распространено практически на всех лиц, кто находится в этот момент времени в жизни студента;
- состояние, приближенное к драчливости, агрессии, грубости и гневливости, вызывающее конфликты со сверстниками и не располагающие к благоприятному взаимодействию с ними;
- выраженные аффективные вспышки, сопровождающиеся оскорблениями, драками, нарушениями дисциплины и грубостью [1, с. 23].

Зачастую данные состояния имеют место во второй половине дня, в конце недели обучения, в процессе развития усталости, утомления, которые снижают самообладание и волю. Данные состояния у студентов, которые имеют твердую направленность на хорошее обучение и надлежащее поведение, протекают в спокойном темпе. Завершение учебного года или семестра тонизирует студентов и повышает у них ответственность.

Для этапа юношества свойственны благоприятные эмоциональные и прочие психические состояния, к которым относятся следующие: состояние восторга, бурной радости в ходе достижения желаемого успеха в учебе, в процессе восприятия сообщений об успехах сокурсников, друзей, учебного заведения, в процессе просмотра любимых фильмов, прослушивания музыки и прочего; психическое состояние интеллектуальной работоспособности, которое связано с профессиональной заинтересованностью и последующем самовыражением в жизни.

Непосредственным психическим состоянием перед началом учебной деятельности студента является его готовность в данной работе. Помимо данной общей и продолжительной готовности бывает готовность в роли временного состояния, вызванного предшествующим состоянием.

Выделяют три основных экзаменационных состояния у студентов: обычное состояние; состояние повышенной готовности; состояние пониженной готовности.

Свое обычное состояние зачастую студент не замечает, он направляется в место обучения, не испытывая подъема или же упадка. Данное нейтральное психическое состояние зачастую бывает в случаях, когда студент привыкает выполнять свои учебные обязанности и в настоящий момент времени к нему не предъявляется каких-либо повышенных требований. Когда студент преуспевает по каждой учебной дисциплине, процесс обучения не вызывает у него сложностей и негативных реакций, к своей деятельности он приступает в

нейтральном состоянии. При этом каких-либо причин для таких изменений не бывает [2, с. 123].

Зачастую студенты приступают к обучению с высоким уровнем готовности. Такое состояние вызвано различными причинами, к которым относятся стимулирование этого вида деятельности, новизна поручений для выполнения, творческий подход к работе, хорошее самочувствие в физическом аспекте и предшествующее данному состоянию состояние.

Как правило, человек больше внимания обращает на негативные состояния перед экзаменами, поскольку они являются некоторыми сигналами определенных неполадок в психической деятельности, которые мешают осуществлению деятельности и нуждаются в устранении. Данные состояния уменьшения степени готовности к деятельности необходимо оценивать, как выраженное нарушение равновесия процессов торможения и возбуждения.

Порой студентам выдвигаются повышенные требования, которые являются для них сильными раздражителями. Невыполнимые требования способны вызвать у них чувство обострения, как в сторону возбуждения, так и в сторону торможения. Сложность поставленной задачи, а также требования студенты не всегда оценивают достоверно, поскольку в оценке зачастую содержится много субъективного. Не бывает студентов, которые бы не переживали особое психическое состояние в момент подготовки к экзаменам, в особенности в период самого экзамена.

В данной ситуации в психическом состоянии студента встречаются элементы стресса. Кроме усиленного напряжения в интеллектуальном плане студенты связывают с экзаменами такие негативные эмоции, как беспокойство, страх, тревога, основной причиной которых выступает неопределенность экзаменационной ситуации и ее субъективная критическая оценка. В момент сдачи экзаменов происходит ухудшение памяти, замедление реакции, выброс адреналина и норадреналина в кровь. Также происходит изменение таких вегетативных показателей, как учащение сердцебиения на

10-15 ударов в минуту, усиление ручного тремора и снижение пальцевой температуры.

Также необходимо отметить влияние физических нагрузок на состояние студентов, в результате которых формируются волевые, нравственные, психические качества. Проведенные Хромцовой К.А. [3] исследования показывают, что стабильность умственной деятельности имеет прямую зависимость от уровня многосторонней физической подготовленности. То есть умственная работоспособность менее ухудшается под воздействием негативных факторов, когда в данных условиях должным образом выполняются физические упражнения. Оптимальная физическая подготовленность сохраняет совокупность показателей высшей нервной деятельности, а именно устойчивость функций второй сигнальной системы.

Проведение на систематической основе физических тренировок, комплекса физических упражнений в ходе напряженной учебной сессии выполняет значимую роль в качестве средства снятия нервного напряжения и поддержки психического здоровья. Снятие повышенной нервной активности посредством выполнения движений признается самым эффективным.

Таким образом, в совокупности все это говорит о возбуждении нервной системы. В большинстве исследований говорится о негативном воздействии экзаменов на сердечную и сосудистую систему у студентов. Помимо этого, в экзаменационных ситуациях отмечается уменьшение внимания, памяти, мышления и прочих показателей.

### **Список литературы:**

1. Гужва И.В. Исследование эмоционального состояния студентов в период стрессового воздействия экзаменационной сессии // Перспективы развития социальной работы и социальной педагогики в Смоленском регионе с позиции будущих специалистов. – 2018. – С. 22-27.

2. Лизунова Е.В., Князева А. Особенности психических состояний студентов в период экзаменационной сессии // Научные исследования и разработки в эпоху глобализации. – 2016. – С. 122-124.
3. Храмцова К.А. Исследование психических состояний студентов в период экзаменационной сессии // Фундаментальная и прикладная наука. – 2017. – № 4. – С. 81-85.