

## ПЕРЕКРЕСТОК ИДЕЙ И ГИПОТЕЗ

*Лоренц Ольга Анатольевна,*

*старший преподаватель*

*Рязанский государственный университет имени С.А. Есенина,*

*г. Рязань*

### **СРЕДСТВА ПОВЫШЕНИЯ УМСТВЕННОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД СЕССИИ**

**Аннотация.** В данной статье рассмотрены основные подходы к определению стресса, а так же его проявления на разных уровнях (физиологическом, поведенческом и психологическом). В ходе работы будут предложены способы, благодаря которым можно благоприятно выйти из стресса, а так же были предложены методики для снятия физического напряжения.

**Ключевые слова:** студент, психология, физические показатели, психосоматическое расстройство, физические упражнения.

В течение своей учебной деятельности в высшем учебном заведении студенты с завидной периодичностью (дважды в году) неминуемо сталкиваются с таким явлением, как экзаменационная сессия. Ни для кого не секрет, что они при этом испытывают волнение и напряжение, режим сна и бодрствования отходит на второй план, и в жизнь студентов приходит состояние стресса.

Именно этот фактор наделяет высокой актуальностью тему данной работы. Поскольку умственная активность студентов во время экзаменов напрямую связана с проявлениями стрессовых реакций, именно поэтому упор в работе делается на стресс. Следовательно, техники по выходу из этого состояния в данном случае подходят и для повышения умственной активности.

Перед рассмотрением перечня средств для снятия стресса, стоит остановиться и более подробно рассмотреть само понятие.

Одна из наиболее разработанных концепций, которая используется психологами и по сей день, разработана Г. Селье.

По Селье, стресс<sup>1</sup> – это адаптивная реакция организма и психики на необычные, новые условия. При этом он выделял эустресс (полезная разновидность стресса, ведущая к эффективной адаптации и деятельности) и дистресс (негативный, разрушительный стресс, о котором обычно и идет речь при рассмотрении данного вопроса). Таким образом, по Селье, стресс может пойти и на пользу человеку, тонизировать работу организма и мобилизовать иммунную систему. Однако, стоит отметить, что в период экзаменов студенты испытывают скорее дистресс, о чём свидетельствуют вегетативные реакции и тревожные переживания.

В.В. Суворова рассматривает стресс в качестве функционального состояния организма, возникающего вследствие негативного воздействия на нервные процессы, психические функции или деятельность периферических органов.

В физиологии стресса большое значение имеют гормональные механизмы.<sup>2</sup> При этом состоянии активируется корковый слой надпочечников, что приводит к выбросу соответствующих гормонов (глюкокортикоидов). Под их действием усиливаются процессы обмена в организме, воспалительные процессы подавляются, происходит выброс глюкозы в кровь, чувствительность к боли уменьшается, в результате чего повышается уровень адаптации к внезапно повышенным требованиям окружающего мира.

---

<sup>1</sup> Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции наука [Текст] / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — С.132.

<sup>2</sup> Питкевич, М. Ю. Уровень стрессоустойчивости и функционального состояния сердечно-сосудистой системы первокурсников в период экзаменационной сессии [Текст] / М. Ю. Питкевич // Вестник РУДН, серия Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2014. – № 1. – С.314.

Дальнейшее течение зависит от того, насколько быстро организм справляется со стрессом и проходит последовательные стадии тревоги, адаптации и истощения.

Вначале организм пытается приспособиться к ситуации или преодолеть стресс. После длительного воздействия стрессора наступает адаптация – уравнивание стрессора и защитных механизмов организма. При этом происходит относительная компенсация затраченных ресурсов и энергии. У студентов эта стадия, как правило, наступает в первой половине экзаменационного периода. Однако и стадия адаптации не может длиться вечно, поскольку ее ресурсы тоже конечны. Поэтому, при дальнейшем непрекращающемся воздействии стрессора на организм, стресс обретает статус хронического, патологического, что приводит уже к психосоматическим заболеваниям. Например, артериальная гипертония, язва желудка, бронхиальная астма и другие заболевания часто являются психосоматическими, возникшими из-за осложнений длительного стресса.

Все многообразие проявлений стресса в поведении условно можно разделить на четыре группы:<sup>3</sup>

1. Психомоторные реакции;
2. Нарушение режима дня;
3. Нарушение социально-ролевых функций;
4. Реакции преодоления, компенсации стресса.

Нарушения психомоторных реакций могут проявляться в дрожании голоса, избыточном мышечном напряжении, треморе конечностей, уменьшении скорости реакции и т.д.

Нарушенный режим дня проявляется в отказе от полезных привычек, перебое режима сна-бодрствования.

---

<sup>3</sup> Матюшкина, Е. Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения [Текст] / Е. Я. Матюшкина // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. № 2. – С.237.

Нарушения социально-ролевых функций проявляются в появлении признаков асоциального или антисоциального поведения, нарушении межличностных отношений, повышении конфликтности, снижении эмпатии и сензитивности. К наиболее выраженным проявлениям стресса относятся повышенная утомляемость и сниженная работоспособность.

Неадекватное преодоление стресса может выражаться в повышении приема алкоголя или пищи, превышение уже сложившихся норм курения (если человек курит), увеличение просмотра телевизора. Также нередко оно проявляется в срывах на людях, выплескивании на них негативных эмоций. Эти неадекватные методы борьбы со стрессом чаще применяются людьми с внешним локусом контроля, которые причины своих неудач и стресса видят исключительно во внешнем мире, в других людях, но не в себе и последствиях своей деятельности.

Давайте рассмотрим методы снятия стресса<sup>4</sup>.

На данный момент разработаны различные методы борьбы со стрессом и, как следствие, повышения работоспособности. Каждый человек обладает своими предрасположенностями и нюансами проявления реакции организма на стресс, а, соответственно, способ необходимо выбирать индивидуально, в соответствии с личными особенностями. Итак, вот описание некоторых из них.<sup>5</sup>

**Физические упражнения.** Физические нагрузки и занятие спортом можно отнести как к профилактическим мерам, так и к одному из способов устранения стресса. Так, в некоторых исследованиях подчеркивается, что стимулирование парасимпатической нервной системы помогает в избавлении от последствий воздействия стрессоров, а вне лабораторных условий способом подобного воздействия являются

---

<sup>4</sup> Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции наука [Текст] / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — С.196.

<sup>5</sup> Щербакова, Н. А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза [Текст] / Н. А. Щербакова // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. — 2016. — № 1. — С. 174.

именно физические нагрузки. К тому же, двигательная активность является генетически запрограммированной реакцией организма на стресс (действия по обороне или бегству). К дополнительным преимуществам можно отнести пережигание избыточно выделенного адреналина и стимулирование работы сердечно-сосудистой системы.

**Дыхательные практики.** Равно как наше психологическое состояние влияет на характер дыхания, так и изменением дыхания можно в той или иной степени регулировать психоэмоциональное состояние. И дыхательные упражнения являются весьма распространенным способом, к которому люди прибегают для снятия стресса. Выделяют грудное и брюшное дыхание. Именно второе является наиболее правильным и даже полезным с физиологической точки зрения (например, из-за стимуляции органов брюшной полости при вдохе и выдохе, что благотворно сказывается на их состоянии и работе).

**Мышечная релаксация.** Негативные эмоциональные состояния вызывают мышечное напряжение и зажимы, они же, при последующем их усилении, в ответ усиливают эти самые негативные эмоции. В результате этого у человека образуется «мышечный корсет», снятием которого впоследствии занимаются массажисты, мануальные терапевты, остеопаты и психологи. Этот метод подразумевает произвольное, намеренное расслабление скелетных мышц, однако в этом и заключается его проблема и сложность. Напрячь мышцы для человека легче простого, однако, когда доходит до расслабления, люди зачастую сталкиваются с препятствиями. Для его преодоления предлагается следующий способ: перед непосредственным сбросом напряжения мышцы необходимо максимально напрячь. Именно при таком контрасте эта техника приобретает эффективность.

**Аутогенная тренировка.** Это один из методов самовнушения, с помощью которого можно оказывать влияние как на психологическое, так и на физическое состояние. При этом механизмы, благодаря кото-

рым происходит регуляция в процессе этой техники, до сих пор недостаточно ясны, однако влияние самовнушения и, в частности, аутогенной тренировки проверено в экспериментальных условиях и касается разных (иногда очень неожиданных) физиологических реакций. Особенно эффективна эта техника для людей с повышенной тревожностью. Проводить аутогенную тренировку следует в спокойной обстановке, в помещении, где как можно меньше факторов, мешающих сосредоточению и расслаблению.

Анализируя выше сказанное можно сделать вывод о высокой степени важности грамотного выхода из стресса.

При адекватном выходе из стрессового состояния во время экзаменационной сессии с помощью описанных в работе, студент сможет восстановить свои психофизические ресурсы, а также повысить уровень работоспособности и умственной активности.

#### *СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ*

- 1. Андреева, Е. А. Особенности проявления стресса у студентов во время сдачи экзаменационной сессии [Текст] / Е. А. Андреева, Соловьева С. А. // АНИ: педагогика и психология. – 2016. – Т. 5. № 1. – с. 140-143.*
- 2. Матюшкина, Е. Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения [Текст] / Е. Я. Матюшкина // Консультативная психология и психотерапия. – 2016. – Т. 24. № 2. – с. 47-63.*
- 3. Питкевич, М. Ю. Уровень стрессоустойчивости и функционального состояния сердечно-сосудистой системы первокурсников в период экзаменационной сессии [Текст] / М. Ю. Питкевич // Вестник РУДН, серия Экология и безопасность жизнедеятельности. – 2014. – № 1. – С. 92-100.*
- 4. Щербакова, Н. А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза [Текст] / Н. А. Щербакова // Образовательная среда сегодня: стратегии развития. – 2016. – № 1. – С. 171-173.*
- 5. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции наука [Текст] / Ю. В. Щербатых. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.: ил.*