

незащищенность; отсутствие идеологии или ее искажение, условий для самореализации; разочарование; инфантилизм. Среди возможных путей решения были названы: грамотная государственная политика, организация досуга и занятости, приобщение к культуре, собственный пример и живое общение студентов и преподавателей, психологическая коррекция и индивидуальный подход. Следует отметить, что, наряду с пониманием необходимости комплексного подхода к решению проблемы аддиктивного поведения среди студентов, прослеживается неопределенность представлений о практических способах такого решения. Большинство опрошенных (80%) согласилось с тем, что профессиональная деятельность, при определенных условиях, может выступать в качестве альтернативы алкоголю, наркотикам и другим аддиктивным агентам.

Таким образом, эмпирические и теоретические предпосылки, а также данные проведенного нами пилотажного исследования показывают, что формирующийся в процессе профессионализации образ Я-профессионал содержит в себе возможности педагогического воздействия на личность и поведение наркозависимых, так как при реализации определенных условий может выступать в качестве альтернативы диффузному и расплывчатому образу Я наркозависимого, а социально-образовательное пространство учебного заведения со своей системой ценностей, норм и правил – в качестве альтернативного поля для адаптации.

**Ю. А. Лекомцева,
М. В. Давыдова**

ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ ПРИ СДАЧЕ ТЕСТОВОГО И ТРАДИЦИОННОГО ЭКЗАМЕНА ПО ПОКАЗАТЕЛЯМ СЕРДЕЧНО- СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ*

Экзамен является одним из трудных и ответственных этапов учебного процесса в вузе. На экзамене студент отчитывается за проделанную работу, окончательно систематизирует и закрепляет пройденный материал и,

* Статья подготовлена под руководством старшего преподавателя кафедры физиологии и безопасности жизнедеятельности Т. Ф. Туровой.

наконец, получает оценку своим знаниям. Но экзамен – это не просто проверка знаний, но и проверка знаний в условиях стресса.

Экстремальные условия изменяют состояние человека на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. В условиях сессии студент получает двойной стресс: физиологический и психологический. В период сессии физиологическими стрессорами (экстремальное воздействие, приводящее к развитию стрессового состояния) могут стать плохое питание, недостаточное количество сна, изменение привычного режима жизни, отсутствие физических нагрузок, ухудшение кровообращения (при длительной работе сидя), затрудняющее дыхание, вызывающее напряжение в мышцах, в связи с чем развивается утомление. Психологическими стрессорами являются информационная перегрузка и угроза (опасность) не сдать сессию.

В зависимости от выраженности стресс может оказывать и положительное, мобилизующее, и отрицательное влияние на деятельность. У тех студентов, для которых результаты предстоящих экзаменов важны и есть потребность сдать их как можно лучше, перед экзаменом возникает состояние тревоги, объективными проявлениями которого являются, в частности, увеличение частоты сердечных сокращений (ЧСС) и повышение артериального давления (АД).

Естественной реакцией организма на стрессовую ситуацию неопределенности (в данном случае экзамен) является мобилизация. Высокая заинтересованность в конечном результате, ограниченное время на выполнение задания приводят к напряжению функциональных систем организма. Предстоящая деятельность требует концентрации внимания, максимального извлечения из памяти необходимой информации, готовности к неожиданным (дополнительный вопрос), находчивости. Такая продуктивная мобилизующая тревога подталкивает человека к деятельности и реализуется в деятельности. Эта тревога уменьшается после завершения вызвавшей ее стрессовой ситуации.

В настоящее время существуют различные способы приема экзаменов: традиционный устный ответ, письменный экзамен, собеседование, тестовая форма. Можно предположить, что степень психоэмоционального напряжения при разных формах экзаменационной работы будет различной. Это может быть вызвано, в частности, такими причинами, как неодинаковое количество времени, дающееся для подготовки, «непривычность»

формы экзамена, индивидуально-психологические особенности студента, личные предпочтения (например, взаимодействие с преподавателем во время устного экзамена или работа с бланком теста без последующей необходимости отвечать устно). Уровень тревожности, в свою очередь, несомненно, может влиять на результаты экзамена.

Была предпринята попытка исследовать степень психоэмоционального напряжения при разных формах экзамена (традиционной и тестовой). Традиционная форма – устный ответ, тестовый экзамен – метод множественного выбора по специальным тестам, где каждый вопрос имел от 2 до 5 ответов, из которых правильными являются лишь некоторые. На работу с тестами давалось 90 минут. Во время устного экзамена на подготовку отводилось 45 минут. Измерения производились во время экзамена по предмету «Основы физиологии высшей нервной деятельности».

Физиологическими коррелятами эмоционального напряжения являлись величина артериального давления и частота сердечных сокращений. Замеры производились трижды в течение экзамена: сразу после получения билета или тестового бланка, через 20–25 минут работы и перед устным ответом или сдачей теста. При обработке результатов вычислялись средние показатели диастолического, систолического давления и ЧСС. Затем результаты по группам сравнивались между собой.

В исследовании принимали участие студенты второго курса факультета психологии Российского государственного профессионально-педагогического университета. Экзамен в традиционной форме сдавали 37 человек, в форме теста – 39 человек. Возраст обследуемых находится в пределах от 18 до 21 года, средний возраст 19 лет.

Проведенное исследование не выявило существенных различий в динамике показателей сердечно-сосудистой системы в процессе сдачи экзамена в традиционной и тестовой форме. Так, перед экзаменом независимо от его формы, показатели ЧСС и АД повышались, к середине экзамена – снижались до исходного уровня, а к концу вновь достигали уровня, зафиксированного в начале экзамена.

Начальное повышение можно объяснить увеличением психоэмоционального напряжения (не известно содержание билетов и тестовых заданий, что усиливает состояние тревоги).

Снижение показателей в середине экзамена вызвано мобилизацией имеющихся знаний, ослаблением ориентировочно-исследовательского по-

иска решения задачи и наступлением активной умственной деятельности (при активной мыслительной деятельности тормозятся подкорковые отделы мозга и соответственно снижается деятельность вегетативной нервной системы).

Повышение ЧСС и АД в конце экзамена может быть обусловлено неуверенностью в успешной сдаче экзамена, недостаточной готовностью к ответу и, как следствие, вновь повысившейся тревогой.

В численном отношении повышение ЧСС у студентов, сдававших тестовый экзамен, на 4,3% превосходит повышение ЧСС студентов, сдававших экзамен в традиционной форме. Динамика изменения ЧСС в группах также несколько различается: при традиционном экзамене пульс у студентов во время работы постепенно снижался, при тестовом экзамене перед сдачей теста он увеличился. Причиной этого стало, вероятно, повышение сложности тестового экзамена, связанное с его необычной формой, необходимостью обладать знаниями по всему курсу и невозможностью узнать результаты сразу после окончания экзамена.

Стоит заметить, что повышение АД сопровождается увеличением ЧСС, что следует рассматривать как проявление согласованности вегетативных регуляторных механизмов при выраженном психоэмоциональном напряжении.

Работа в этом направлении будет продолжена. Планируется измерение не только физиологических, но и психологических показателей (уровень мотивации, уровень притязаний и уровень тревожности личности), выявление зависимости динамики психоэмоционального напряжения от степени успешности сдачи экзамена.

**И. В. Рублева,
И. И. Сафин**

НЕОБХОДИМОСТЬ ЗНАНИЯ ПРИРОДЫ СЕМЕЙНО-БЫТОВОГО КОНФЛИКТА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

Семья – это основной институт становления человека. Семья решает вопросы разработки правильного семейного воспитания, которое формировало бы гармоничную, высоконравственную творческую личность. Ро-