

- наличие сознательного, направляющего, продуманного, организующего и регулирующего воздействия людей на собственную общественную, коллективную, групповую жизнедеятельность в формах самоуправления;

- соотношении развития самоуправления с повышением самостоятельности организаций, активизацией гражданских инициатив [5, с. 41].

Литература

1. *Безрукова, В.С.* Словарь нового педагогического мышления [Текст] / В.С. Безрукова. Екатеринбург: Свердлов. обл. ин-т усовершенствования учителей, 1992.

2. *Григорова, В.К.* Самореализация как фактор становления личности в условиях юношеского сообщества: теоретический аспект [Текст] / В.К. Григорова // Сред. проф. образование. 2009. № 11.

3. *Заславская, О.В.* Инновации в сфере воспитывающего обучения: объекты, субъекты моделирования, направления инновационного поиска [Текст] / О.В. Заславская // Завуч. 2008. № 2.

4. *Коджаспирова, Г.М.* Педагогический словарь: для студентов высш. и сред. пед. учеб. заведений [Текст] / Г.М. Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. М.: Издат. центр «Академия», 2000.

5. *Коротких, Л.И.* Студенческое самоуправление: истоки и перспективы [Текст] / Л.И. Коротких // Сред. проф. образование. 2009. № 11.

6. *Кульневич, С.В.* Управление современной школой. Выпуск II. Организация и содержание методической работы: практ. пособие для школьной администрации, руководителей методических объединений, методистов, учителей, студентов пед. учеб. заведений, слушателей ИПК [Текст] / С.В. Кульневич, В.И. Гончарова, Т.П. Лакоценина. Ростов-н/Д: Изд-во «Учитель», 2003.

7. *Петрова, Е.Л.* Психолого-педагогическое сопровождение воспитания личностной целостности [Текст] / Е.Л. Петрова // Сред. проф. образование. 2009. № 11.

8. *Пономарева, О.Я.* Самоуправление студентов как психологический фактор развития социально-личностных компетенций [Текст] / О.Я. Пономарева // Проф. образование. Столица. 2009. №12.

Ю.А. Шерстобитова

О ПУТЯХ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА

Все знают, что такое сессия! Но не все знают, какой вред своему здоровью можно нанести за это короткое время. Во время сес-

сии студенты переживают сильный экзаменационный стресс: психологический и физиологический. Что же такое стресс?

Стресс — неспецифическая (общая) реакция организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом).

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у студентов. Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечнососудистую и иммунную системы студентов и даже может вызывать нарушения генетического аппарата, повышая вероятность возникновения онкологических заболеваний [3].

К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам, можно отнести интенсивную умственную деятельность, повышенную статическую нагрузку, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна, эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов — все это приводит к перенапряжению вегетативной нервной системы, осуществляющей регуляцию нормальной жизнедеятельности организма [3].

Исследования показывают, что во время экзамена повышается частота сердечных сокращений, возрастает артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения. После сдачи экзамена физиологические показатели не сразу возвращаются к норме. Обычно требуется несколько дней для того, чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам [3]. Проанализировав вышеперечисленные сведения, можно сделать вывод о том, что экзаменационный стресс является серьезной угрозой здоровью студентов, актуальность данной проблемы это ее массовый характер, ежегодно охватывающего сотни тысяч учащихся в масштабах нашей страны.

Для того что бы пережить сессию «без потерь» для своего здоровья, нужно прислушаться к советам врачей и психологов.

Врачи и психологи дают ответы на наши вопросы: Как справиться с экзаменационным стрессом? Как правильно подготовиться к экзамену? Как почувствовать себя уверенно на экзамене? Как не навредить своему здоровью во время сессии?

Рассмотрим некоторые рекомендации о том, как правильно организовать свой режим дня во время сессии, как правильно питать-

ся и сколько нужно спать, как быстро успокоится перед экзаменом и как наладить психологический контакт с преподавателем.

Для успешной сдачи экзаменов необходимо учитывать два фактора: теоретическую и психологическую подготовку студентов. Только в случае работы по этим двум направлениям студент может рассчитывать, с одной стороны, на глубокие и прочные знания по изучаемому предмету, а, с другой, — на получение высокой оценки во время экзаменационной сессии [1].

Теоретическая подготовка к экзамену делится на два раздела, в течение всего учебного года и предэкзаменационная. Если студент хочет иметь глубокие и прочные знания, а кроме того, облегчить себе жизнь во время сессии, то он должен приступать к подготовке к экзамену с самого первого периода изучения предмета. Это удобно, так как, с одной стороны, помогает студенту готовиться к текущим занятиям, а с другой, — во время сессии значительно облегчает процесс подготовки к экзамену.

При организации предэкзаменационной работы во время сессии следует: во-первых, равномерно распределить учебный материал на все время подготовки (количество вопросов делится на время подготовки к экзамену, причем вторую половину дня перед экзаменом нужно оставить в резерве). Во-вторых, оптимальным образом организовать свой быт, так чтобы в нем не было ночных занятий, злоупотребления никотином и кофеином, а также выделено специальное время для физической активности [1].

В период подготовки к экзаменам не следует радикально менять свой режим дня, так как резкая смена привычного образа жизни плохо «вписывается» в налаженные биологические ритмы человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время экзаменационной сессии желательно сохранить привычный ритм сна и бодрствования, ограничившись минимальными изменениями режима дня. Эти изменения должны заключаться в следующем:

1. *Режим сна и бодрствования:* не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти. Как показали исследования ученых, именно во время сна происходит перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память. Поэтому сокращение количества времени, отведенного на сон, не только будет приводить к плохому психи-

ческому самочувствию, вялости и апатии, но и снизит эффективность усвоения учебного материала. Во время подготовки к экзаменам помимо ночного сна желательно ввести в распорядок дня кратковременный (1—1,5 часа) дневной сон.

2. *Чередование умственной и физической деятельности.* Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с 15-минутными перерывами между ними для физической активности. Способ физической активности не имеет существенного значения — это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр. При этом желательно задействовать все группы мышц для усиления кровообращения в организме.

Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1—2 больших часовых перерыва для прогулок на свежем воздухе.

3. *Питание.* Во время интенсивной умственной работы рекомендуется 4—5 разовое питание. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов — овощей и фруктов.

Рассмотрим советы психологов: как справиться с экзаменационным стрессом.

Поверьте в себя.

Вы бы не смогли обучаться, если бы у Вас не было на то способностей. А это значит, что если Вы проведете достаточно времени и подготовитесь к экзамену соответствующим образом, то Вы обязательно его сдадите, без лишнего волнения и беспокойства.

Не пытайтесь быть совершенным.

Пытаться всегда быть успешным и тянуться к звездам — это прекрасно. Но при этом необходимо придерживаться баланса. Думая, что получая оценку меньше «отлично» означает провал, Вы тем самым возводите для себя горы бесполезного стресса. Необходимо всегда стараться делать все хорошо, но не забывать, что никто не может постоянно оставаться совершенным.

Предпринимайте последовательные шаги для преодоления проблем.

Если Вы что-то не понимаете в материале курса, то расстройством и стрессом Вы не избавитесь от проблем. Необходимо решать их в корне, следуя советам преподавателя или ища помощи у товарищей.

Не держите все в себе.

Ищите поддержку у друзей и делитесь с ними своими проблемами, Вы тем самым значительно снижаете свою тревогу перед предстоящим экзаменом.

Смотрите на все в перспективе.

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в аспекте всей Вашей дальней жизни — это всего лишь небольшая ее часть [2].

Для того чтобы наладить хороший психологический контакт с преподавателем, следует учесть следующие рекомендации психологов.

Любой акт общения не ограничивается только словами, которые произносят люди. Помимо вербальной формы общения существует и невербальная: формулировки речи, интонация, паузы, позы, жесты, мимика. Считается, что во время обычной бытовой беседы 92% производимого вами впечатления определено тем, как вы выглядите и как говорите, и лишь 8% тем, что вы говорите. При этом невербальный канал информации — не просто дополнительный, но и наиболее надежный, так как в случае противоречия между вербальным и невербальным сообщением предпочтение следует отдавать невербальному [1].

Конечно, на экзамене важна вербальная составляющая — т. е. суть ответа и знание материала, но инстинктивно преподаватель оценивает и другие факторы: уверенность студента, его эмоциональный настрой. То есть более высокую оценку получит студент уверенно отвечающий, открыто и доброжелательно настроенный по отношению к преподавателю и максимально похожий на него по дополнительным признакам (позе, жестам, ключевым словам, ритму дыхания и пр.). Следовательно, на итоговую оценку влияют, помимо формального содержания ответа, ваша поза, жесты, тон голоса, выражение лица и соответствие ваших телесных сигналов сигналам экзаменатора. Поэтому примите и постарайтесь применить несколько советов.

Если есть возможность, лучше ставить свой стул не напротив экзаменатора, а под углом к нему, что уменьшит вероятность конфликта и противостояния.

На экзамене желательно стремиться к открытым позам (при которых туловище развернуто к собеседнику, ладони открыты и развернуты), и избегать закрытых поз (скрещенных на груди рук, перекрещенных ног, сцепленных пальцев).

Прямой взгляд с лицом, полностью обращенным к партнеру, демонстрирует доверие, готовность к прямому воздей-

вию, а люди, избегающие визуального контакта, оцениваются скорее негативно. Поэтому во время ответа смотрите на собеседника, но не пытайтесь «есть его глазами». Считается, что идеально поддерживать зрительный контакт в течение трети времени общения, но трудно прикинуть заранее, как долго оно продлится. Поэтому постарайтесь держаться непринужденно и избегайте, слишком часто отводить взгляд, так как это не внушает доверия [1].

Во время ответа постарайтесь принять позу, наиболее похожую на позу экзаменатора. Не стесняйтесь спрашивать преподавателя, уточнять его вопрос, если вам что-то не понятно, чтобы быть уверенным в том, что ваш ответ соответствует вопросу экзаменатора.

Итак, рассмотрев некоторые рекомендации врачей и психологов можно подвести итоги.

Для того, что бы подготовиться к экзамену без проблем, вам следует четко распределить оставшееся время до экзамена, разделив его на количество вопросов.

Распланируйте свой режим дня: учеба + питание + сон + обязательная физическая активность. Не экономьте за счет сна! Сведите к минимуму кофе и сигареты, заменив их витаминами и спортом.

Питание должно быть дробным (4—5 раз в день). Больше овощей, фруктов, меда, орехов и растительного масла. Меньше жиров и углеводов.

Во время экзамена постарайтесь наладить психологический контакт с преподавателем. Не забудьте поздороваться, улыбнуться и спокойно встречайте взгляд собеседника. На экзамене демонстрируйте уверенность в себе и уважение к собеседнику.

Все выше перечисленные рекомендации, на наш взгляд, помогут студентам сохранить здоровье и успешно сдать сессию.

Литература

1. Фаустов, А.С. Обучение и здоровье [Текст] / А.С. Фаустов, Ю.В. Щербатых. Воронеж, 2000.
2. Рекомендации психолога: как не бояться экзаменов [Электронный ресурс] <http://sch178.minsk.edu.by>.
3. Щербатых, Ю.В. «Вегетативные проявления экзаменационного стресса» [Электронный ресурс] <http://web.vrn.ru/center/nauka.htm>