

сти, максимально полного освоения материальных и духовных ценностей, культурой общественного бытия (И.А. Зимняя, Н.И. Кочетов, Ю.М. Орлов, В.И. Слободчиков и др.).

Новая гуманистическая парадигма призвана утвердить следующие позиции:

- по своей сути личность представляет уникальное, неповторимое явление, в целостности реализующее себя в социуме;
- ключевой характеристикой личности выступает стремление к саморазвитию и самореализации. Поэтому необходимость изучать личность не столько с точки зрения достигнутого ею, сколько исходя из учета ее творческого потенциала и стратегии индивидуального жизненного пути;
- в качестве основного способа существования личности выступает система целеполагания, к ведущим условиям реализации поставленных целей относятся потребности и мотивы личности, побуждающие ее к постоянной творческой деятельности;
- изучение личности необходимо проводить исходя из «социальной ситуации ее развития» (Л.С. Выготский), включая как внешние факторы многостороннего социального воздействия, так и ее внутренний, феноменологический мир;
- эффективность внешнего воспитательного влияния на личность будет значительно выше в условиях не прямого, а опосредованного воздействия;
- отношения формирующейся личности с социальным окружением должны строиться на основе партнерского взаимодействия, в котором она выступает и воспринимается как активный субъект деятельностного саморазвития.

*Д.И. Егунов
БГЭУ (Минск)*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРИЧИН СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРЯЖЕННОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРЕДСЕССИОННЫЙ ПЕРИОД

Изучение стрессовых состояний, адаптационных способностей, их развитие и саморегуляция в студенческой среде является актуальной научной проблемой. Объективно доказано, что основным стрессовым фактором для студентов считается экзаменационная сессия, которая является не только частью учебного процесса, но и сильной психологической нагрузкой.

Чаще всего стресс возникает в ответ на экстремальную ситуацию. В предсессионный период и во время сессии основными экстремальными факторами являются объективная сложность поставленной перед студентом задачи (переработка огромных потоков информации, отвле-

кающие воздействия, высокий темп работы) и фактор ограниченности времени.

Для большинства студентов экзамен — это своеобразная критическая ситуация, которая определяет их положение в учебном заведении и дальнейшую судьбу.

Подготовка и сдача экзаменов сопряжены с чрезвычайно большим напряжением организма студента, вызванным интенсивной умственной деятельностью и повышенной статической нагрузкой. Возрастание напряжения проявляется субъективно — в переживаниях беспокойства, тревожности, раздражительности, напряженности, угнетенном состоянии. Соответственно, количественные и качественные показатели деятельности либо ухудшаются, либо улучшаются за счет мобилизации сил. При этом то или иное его действие зависит от длительности действия стресса и от того, восстанавливаются ли нарушенные функции организма. Это связано с тем, что экзаменационные стресс-факторы действуют многократно и вызывают функциональные сдвиги. У тех, чья тревога перед экзаменом носит мобилизующий характер, все показатели вегетативной нервной системы приходят к норме буквально через несколько десятков минут после завершения экзамена независимо от степени удовлетворенности результатами.

У лиц, склонных к возникновению невротической тревоги, экзамен затрагивает гораздо более глубокие пласты личности, скрытые от сознания. Возможность провала на экзамене становится сигналом жизненной несостоятельности, человеческой неполноценности. Тогда данная ситуация становится препятствием, которое может лишить человека уважения в глазах других людей и своих собственных. Подлинная причина такого состояния — в раннем опыте неудач, а предстоящий экзамен делает его актуальным.

Предэкзаменационная тревожность отражает индивидуальные различия в склонности субъекта испытывать тревогу в ситуации оценки, экзамена. Ее уровень тем более точно предсказывает ухудшение деятельности в ситуации экзамена, чем больше величина общей личностной тревожности. Особенностью тревоги является интенсивность эмоциональной реакции на стрессовую ситуацию, которая непропорционально выше величины объективной опасности. Одним из методов, который может быть использован для реабилитации стрессовых состояний у студентов является проведение тренинговой программы, позволяющей оптимизировать психофизиологическое состояние студентов. Данный тренинг был проведен в кураторской группе первого курса специальности «Налоги и налогообложение» факультета финансов и банковского дела. Тренинговая программа для студентов была направлена на формирование навыков саморегуляции студентов в стрессовой ситуации, расширение репертуара форм поведения, снижение нервно-психического напряжения, мобилизацию резервных возможностей. Результатом проведения нужно считать снижение тревожности студентов в исследуемой группе и успешную сдачу первой экзаменационной сессии.