

ЕМОЦІЙНЕ НАВАНТАЖЕННЯ НА КУРСАНТІВ В ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ ПЕРІОД

Іспити – це не тільки перевірка знань, не тільки рівень їх засвоєння, але й серйозна перевірка емоційної стійкості тих, хто їх складає. У вищі навчальні заклади, як правило, приходять випускники середніх шкіл, які при вступі до них потрапляють у стресову обстановку (великий обсяг засвоєного матеріалу і високий темп його одержання, високий рівень підготовки викладачів тощо). У вищих навчальних закладах системи МВС до загальноприйнятих стресагентів додаються і специфічні (носіння форменого одягу, підпорядкування старшим за званням, більш жорстка дисципліна, проживання поза домівкою і т.і.).

У період іспитів приблизно у 48% юнаків і 60% дівчат знижується маса тіла, підвищується артеріальний тиск до 140 – 155 мм. рт. ст., спостерігається звуження або розширення судин, змінюється ритм дихання, склад крові і слини, підсилюється потовиділення. І тільки 25% слухачів не мають негативних емоцій. З тих курсантів, хто вперше складає іспити, тільки у 9% не виявлено прояву негативних емоцій [1, с.58–63].

Різні види емоцій виявляються за відсутності трьох видів ресурсів: інтелектуального, енергетичного та часу. На іспитах із застосуванням фізичної сили можуть бути відсутні усі три ресурси, а на інших іспитах спостерігається відсутність знань і часу [2]. До основних видів емоційного прояву у курсантів відносяться: гнів на товариша, який не допомагає; гнів на викладача; вигуки; неадекватні дії (плач, сміх, удари по різних предметах, самовільний вихід з аудиторії тощо); тремтіння голосу; страх.

У Національному університеті внутрішніх справ було проведено опитування 128 курсантів після закінчення першого та другого курсу. Їм було запропоновано відповісти на декілька питань, присвячених емоційному навантаженню на курсанта при складанні ним іспитів.

Найбільш розповсюджені реакції:

- слабке хвилювання – 78.1%;
- частішає пульс – 18.75%;
- сильне хвилювання – 10.4%.

У 1% опитаних спостерігалось навіть запаморочення або втрата свідомості на іспиті. Яскраво виражені емоційні прояви мали місце в загальному випадку в 19.4% опитаних, з них:

- гнів – 4.1%;
- хотіли встати і піти з іспиту – 4.1%;
- починали тремтіти голос і пальці рук – 4.1%;
- хотіли плакати чи сміятися – 3.1%;

Яскраво виражені емоційні прояви надалі позначаються на стані здоров'я курсантів. При отриманні частих та тривалих негативних емоцій це може призвести до появи стресу. Такий стан спричиняє хворобу, погіршення успішності, апатію, брутальність (агресію) з підлеглими та начальни-

ками, і навіть інколи суїцид. Тому такі прояви необхідно постійно відслідковувати і робити їх профілактику.

Аналізуючи анкетування курсантів, можна встановити і шляхи профілактики стресового стану при складанні іспитів. 95.8 % опитаних вважають, що для виконання поставленої задачі працівник міліції повинен керувати своїми емоціями, і 96.9% вважають, що існують способи регулювання своїх емоцій. Таким чином, можна говорити про особисту підготовку до майбутніх стресових ситуацій тих, хто навчається, перед складанням іспитів. Мова йде про способи емоційної реабілітації, якими повинний володіти і постійно використовувати кожний.

Як показує досвід, емоційна неврівноваженість є наслідком не тільки непоінформованості, але й низької підготовки людей до дій у надзвичайних ситуаціях, відсутність психологічного загартування. Серед людей завжди знайдеться слабка особистість – панікер. Йому навіть незначна небезпека здається перебільшеною, величезною. Реальність витісняється плодами уяви. Підставою для паніки може служити крайнє стомлення людей, коли вони тривалий час залишаються в бездіяльності, незнанні, напруженому чеканні. Чималу роль грає сильно знижений тонус свідомої активності. Він робить індивіда нездатним до правильної поведінки у критичній ситуації. Підвищена ж емоційна збудливість та активізація уяви стимулюють імпульсивні, нерациональні дії. Частіше це трапляється при несподіваному і раптовому прояві небезпеки. На жаль, емоційні «сплески» від однієї людини переходять іншим, викликаючи колективні прояви емоцій. Індивідуальний страх первинний, він є передумовою і ґрунтом для групового страху.

Для цього в першу чергу варто відвернути увагу від джерела страху чи збудника паніки. Дати можливість людям хоч на мить відволіктися від страху і спробувати взяти керування на себе. Слід переключити увагу людей з дій «лідера» панікерів на людину, яка тверезо мислить, холоднокровна і врівноважена. І, звичайно, основним способом для створення гарного морального стану при здачі іспитів є ретельне навчання.

Переважає більшість курсантів цілком не захищені від впливу стрес – факторів і не можуть їм протистояти. Це невміння породжує страх перед іспитами й іншими видами екстремальних ситуацій. От чому, як свідчить статистика, тільки 4% працівників міліції можуть ефективно виконувати свої обов'язки в екстремальних умовах (надзвичайних ситуаціях природного і техногенного характеру, при пожежах, масових безладдях, у місцях проведення терактів, у місцях масової загибелі людей).

Другим важливим аспектом порушеної проблеми є дії, поведінка викладача перед іспитом і на самому іспиті. Настрій викладача передається слухачам, він може гнітати їх, а некоректно поставлені питання цілком можуть вивести з рівноваги. Таку точку зору підтримують 85,4% опитаних, що є дуже істотною величиною. Роль викладача полягає не тільки в прагненні надати велику кількість знань, але й їх практичному осмисленні, доступності викладу, програванні можливих ситуацій на практиці, проведенні бесід поза навчальним часом, керівництві науковою діяльністю курсантів тощо.

Підсумовуючи сказане, можна назвати етапи профілактики екзаменаційного стресу:

– I етап (завчасний). Підвищення якості навчання, поступова підготовка до іспитів, а не тільки під час консультацій, не слід залякувати курсантів іспитами впродовж семестру;

– II етап (передекзаменаційний). На цьому етапі необхідно змалювати атмосферу іспитів, порядок їх проходження, як одягатися, що брати, як одержувати завдання. Звернути увагу слухачів на те, що вони мають увесь необхідний обсяг знань. Сон, харчування, антистресор – активний руховий режим;

– III етап – екзаменаційний. На третьому етапі особлива роль належить викладачу. Поведінка викладача, хвилювання його передається й аудиторії. Усунення страху у курсантів, їх підтримка, а не холодне звертання до них, адже страх блокує пам'ять і інтелект, паралізує волю (як наслідок – провали в пам'яті, сльози, непритомність).

На перших двох етапах велику роль грають колективи (групи), товариші, батьки, рівень навчання, загальний клімат у навчальному закладі. На останньому етапі провідну роль грає викладач. Але про успішне рішення проблеми екзаменаційного стресу можна говорити тільки за комплексного вирішення цієї проблеми з участю всіх зацікавлених сторін (батьків, керівництва, викладачів, лікарів, психологічного відділу і т.д.).

Надалі необхідно розробити для курсантів перших курсів методику підготовки до іспитів з елементами емоційного тренування, таким чином усебічно підготувати їх до майбутніх іспитів. Така підготовка буде дуже корисною у зв'язку з подальшою їх службою в органах внутрішніх справ в умовах надзвичайних і екстремальних ситуацій.

Список літератури: 1. Синягина Н. Сфера, в которой реализуется мастерство // Директор школы. М., Вып. №5. 2000. 2. Все худшее, что может с вами случиться. Энциклопедия экстремальных ситуаций. М., 2001.

Надійшла до редколегії 02.07.03