

К ВОПРОСУ О ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ СОСТОЯНИИ СТУДЕНТОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Эффективность учебно-воспитательного процесса в высшей школе во многом зависит от того, насколько гармонично образовательное пространство, в рамках которого происходит взаимодействие студентов с педагогами и другими его субъектами и объектами.

В рамках данной проблемы актуальность приобретает изучение функциональных состояний студентов. Анализ исследований отечественных психологов позволяет сделать вывод о том, что психофизиологические состояния являются одним из центральных интегрирующих звеньев познавательных процессов и существенно влияют на эффективность обучения (К.А. Абульханова-Славская, Г.М. Анцыферова, Н.Д. Левитов, А.О. Прохоров и др.).

Однако чаще всего изменения психофизиологических состояний студентов рассматриваются как результат адаптации (или дезадаптации) организма к условиям окружающей среды (В.А. Ганзен, Л.Г. Дикая, В.Л. Маришук, В.И. Медведев и др.). Критерием таких изменений является снижение или повышение эффективности деятельности, которая понимается как результативность и как работоспособность – приспособленность субъекта к определенным условиям деятельности, в том числе и учебной, для достижения поставленной цели. Считается также, что основными факторами, формирующими деструктивные функциональные состояния студентов в учебной деятельности, являются различные квалификационные испытания. Отдельные исследования посвящены изучению эмоциональных состояний личности студента в ситуации экзамена и, как правило, свидетельствуют о том, что состояние человека в стрессовой обстановке (например, на экзамене) характеризуется той или иной степенью психологического дискомфорта, уровнем тревожности (О.В. Овчинникова, А.О. Прохоров, Э.Ю. Пунга и др.). Введение в качестве индикатора психической напряженности показателей тревожности позволяет количественно измерить и дать психологическую интерпретацию собственно эмоционального компонента психического состояния.

В психологии выделяется особый вид состояний – психофизиологические состояния, которые связаны с психическими и физиологическими структурами человека. При этом любое психическое состояние человека оказывается связанным с физиологическими структурами человека (либо оно будет вызвано физиологическими процессами, либо будет способствовать возникновению определенных физиологических процессов). Всякое состояние является как переживанием субъекта (его психический компонент), так и деятельностью различных его функциональных систем и выражается не только в ряде психофизиологических показателей (физиологический компонент), но и в поведении человека.

Необходимо заметить, что изучение психофизиологических состояний и их значения в целенаправленном поведении, в условиях разной степени воздействия среды открывает путь к пониманию биологических основ индивидуальных различий между людьми, расшифровке нейрофизиологических механизмов сложных психических явлений. Изучаемые нами предэкзаменационные состояния (в частности, экзаменационная тревога) характеризуются также определенными показателями функциональной активности головного мозга. Да, действительно, предэкзаменационная ситуация вызывает активацию функционального состояния головного мозга и повышает уровень тревоги. Об этом свидетельствуют результаты нашего исследования с помощью 8-канальной компьютерной электроэнцефалографии. Наличие явления десинхронизации позволяет объяснить существование корреляционной взаимосвязи между показателями (амплитуда бэта-ритмов) функциональной активности головного мозга в затылочной доле правого полушария, показателями (спектр и частота) функциональной активности головного мозга в затылочной доле левого полушария и показателем тревоги, а преобладание бэта-ритма говорит о том, что мозг находится в напряженном состоянии.

Исследование психологического компонента психофизиологического состояния – состояния тревоги студентов второго курса факультета педагогики и психологии детства и исторического факультета во время сдачи экзаменационной сессии с помощью компьютерного варианта 8-цветового теста Люшера, проведенное нами, обнаружило интересный результат: студенты с повышенным уровнем тревоги перед экзаменом имеют более высокие показатели успеваемости на экзамене.

Полученные результаты позволяют предположить, что существуют и другие факторы, оказывающие влияние на психофизиологическое состояние студента во время экзаменационной сессии, например, такие, как личностные особенности студента, уровень притязаний, его мотивация, отношение к предмету и преподавателю и др.

Таким образом, проблема исследования психофизиологических состояний всех обучающихся, и студентов в том числе, еще далека от своего разрешения, что объясняется весьма сложным характером взаимоотношений в триаде «личность – состояние – учебная деятельность».