

## **К ВОПРОСУ О ПРЕОДОЛЕНИИ СТРЕССА КУРСАНТАМИ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ**

**Железняк Р.Ю.**

ВУНЦ ВВС «Военно-воздушная академия имени профессора Н.Е. Жуковского  
и Ю.А. Гагарина» (г. Воронеж), Россия, e-mail: mariana\_g@mail.ru

Подготовка конкурентоспособного специалиста, важной профессиональной характеристикой которого является стрессоустойчивость, является важным и необходимым условием модернизации системы образования. У курсантов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в военном вузе, нередко наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности. Курсанты-первокурсники, попадая в новую среду, образовательную среду военного вуза, сталкиваясь с различного рода проблемными ситуациями, нуждаются в особой поддержке со стороны различных должностных лиц вуза, позволяющей поддерживать высокий уровень стрессоустойчивости, в том числе в период экзаменационной сессии.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, подготовка к экзамену, преподаватель, курсант военного вуза

## **TO THE QUESTION OF STRESS MANAGEMENT BY CADETS DURING THE EXAMINATION SESSION**

**Zheleznyak R.Yu.**

MESC AF «N.E. Zhukovsky and Y.A. Gagarin Air Force Academy» (Voronezh),  
e-mail: mariana\_g@mail.ru

The training of a competitive professional, whose important professional characteristic is stress resistance, is an important and necessary condition for the modernization of the educational system. Cadets experiencing high intellectual and emotional burdens in the process of studying at a military university often have negative dynamics in their attitude to educational activities. One of the reasons for this situation is a decrease in their level of stress tolerance in educational activities. Freshman students, getting into a new environment, the educational environment of a military university, facing various kinds of problematic situations, need special

support from the university, which allows maintaining a high level of stress resistance, including during the examination session.

**Keywords:** stress, stress resistance, preparation for exam, teacher, cadet of military university

Формирование офицера как личности и профессионала – ведущая задача высшей военной школы, и она является доминантной не только в процессе обучения, но и на рубежных и итоговом этапах – экзаменах. Экзаменационная сессия как ситуация проверки знаний, связанная с четкой системой оценивания, для многих курсантов является весьма проблематичной. Негативные эмоциональные переживания, связанные с экзаменами, влияют по функциональное состояние нервной системы, познавательные процессы, а, следовательно, и качество экзаменационного ответа [1, 2]. То, что происходит с курсантом в процессе экзамена, далеко не всегда связано с отсутствием необходимых знаний.

Среди задач психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса следует отметить и подготовку курсантов к преодолению трудностей, развитие устойчивости к стрессам. Ведь именно трудности являются стимулирующим началом образовательного процесса, профессиональной подготовки и развития личности [3-5].

Проблема преодоления стресса в период экзаменационной сессии заключается в том, что большинство курсантов не работают на понимание, так как в школе привыкли работать на запоминание, что особенно стало ярко проявляться в связи с введением ЕГЭ. Да и преподавателю, нередко легче проверить запоминание, чем понимание. Понимание требует от курсанта больших усилий и затрат, но потом на понятый материал легко и естественно усваивается новый материал. При понимании запоминается легче, а учиться становится интереснее.

Направить усилия курсантов на понимание – непростая психолого-педагогическая задача. В первую очередь преподаватель должен признать неприемлемость сложившейся ситуации. Глобальный ответ на вопрос о том, как обеспечить работу курсантов на понимание, лежит в изменении психологии преподавателя.

Самое сложное для преподавателя – создать на экзамене условия для творческого применения полученных курсантами знаний, переноса их в деятельность, требующую интуиции, инициативы и самостоятельности. В системе высшего образования экзамены занимают важную роль не только в плане контроля знаний, но также несут воспитательную и мотивирующую функции.

Любой профессионально построенный контроль (в том числе и экзаменационный), сам несущий элементы стресса, вполне может выполнять функцию укрепления устойчивости к стрессам, более того – еще и стимулирующую функцию. Непременное условие – эмпатия

экзаменатора, в особенности при устных формах контроля. Среди приёмов, позволяющих свети к минимуму роль случайности, прежде всего, особое место занимают дополнительные вопросы. Они предотвращают как занижение, так и повышение оценки. Кроме того, с успехом могут применяться различного рода тренинги, позволяющие не только безболезненно преодолеть ступень из школы в вуз, но и дающие дополнительную информацию должностным лицам об индивидуально-психологических особенностях отдельных курсантов. Конечно же, это не прогнозы оценок, но экзаменатор, зная о повышенной тревожности курсанта, может выстроить индивидуальную линию общения с курсантом на экзамене. Немаловажно для установления психолого-педагогических правильных взаимоотношений доказать объективность оценки. Преподавателю необходимо помнить о том, что курсант (особенно первокурсник) находится в противоречии между высокой самооценкой и теми трудностями, с которыми он сталкивается в процессе подготовки к экзамену. Надо так выстроить общение, чтобы после экзамена у курсанта осталась уверенность в том, что это не преподаватель поставил ему оценку, а это он сам ее получил.

Определяющую роль в создании благоприятного психологического климата на экзамене принадлежит преподавателю. От его образа мыслей, действий, педагогической интуиции зависит и психическое состояние курсанта. Следовательно, для того, чтобы экзамен не только являлся средством контроля, но и выполнял особую воспитательную функцию, необходимо не только готовить курсантов к преодолению стрессовой ситуации на экзамене, но и обучать преподавателей основам психологии и педагогики высшей школы.

#### Список литературы:

- 1 Андреева А.А Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов [Текст]: дисс. ... канд.психол.наук. – Тамбов, 2009. – 227 с.
- 2 Баст Е.И. Особенности проявления стрессоустойчивости у студентов-первокурсников педагогических специальностей вуза [Текст] // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. – 2015. – №3. – С.4-8.
- 3 Даровских К.А., Наумова Н.В. Психологические особенности стрессоустойчивости курсантов [Текст] // Вестник Самарской гуманитарной академии. Серия: Психология. – 2015. – №1(17). – С.48-55.
- 4 Дежичева К.С. Стресс и стрессоустойчивость студентов бакалавров // Материалы X Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум»; URL: <https://scienceforum.ru/2018/article/2018002239> (дата обращения: 21.01.2021).

5 Серов А.Н. Теоретические аспекты формирования стрессоустойчивости у курсантов военных вузов [Текст] // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2008. – Вып.60. – С.452-455.