

### Список використаної літератури

1. Виготський Л. С. Розвиток вищих психічних функцій. – М.: Педагогіка, 1985. – 230 с.
2. Дюркгейм Еге. Самогубство: Соціологічний етюд. – М.: Думка, 1994. – 399 с.
3. Малофеев Н. Н., Макшанцева Э. Н. Основы управления специальным образованием. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 336 с.
4. Парсонс Т. Понятие общества: компоненты и их взаимоотношения // Американская социологическая мысль. – М., 1996. – С. 494–526.
5. Проблемы человека в современной философии. – М.: Изд-во «Наука», 1969. – 431 с.
6. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Прогресс, 1990. [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.philosophy.ru/library/misc/frankl>.

## ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ СТРЕС ЗДОБУВАЧІВ МЕДИЧНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ СЕСІЇ: ОЗНАКИ Й ПРОФІЛАКТИКА

*Ряднова В.В., Безкоровайна І.М., Безега Н.М., Воскресенська Л.К.,  
Пера-Васильченко А.В., Стебловська І.С.*

Полтавський державний медичний університет

*Розглянуто особливості виникнення й перебігу екзаменаційного стресу здобувачів освіти в умовах сесії. Проаналізовано фактори виникнення, симптоми прояву стресу, методики дослідження й методи самодопомоги. Запропоновано впровадження в навчальний процес тренінгів із подолання екзаменаційного стресу.*

**Ключові слова:** сесія, іспит, екзаменаційний стрес, переживання, тривога, фрустрація, саморегуляція.

*The article considers the peculiarities of the occurrence and course of examination stress of students in the session. Factors of occurrence, symptoms of stress, research methods and methods of self-help are analyzed. It is proposed to introduce trainings on overcoming exam stress into the educational process.*

**Key words:** session, exam, exam stress, experience, anxiety, frustration, self-regulation.

Екзаменаційний стрес (від англ. stress – напруга, тиск) – один із видів прояву психічного стресу, який є реакцією на ситуацію складання іспитів під час сесійного періоду навчання (проміжок часу від підготовки до іспитів, складання іспитів до постекзаменаційного періоду) і часто виступає психотравмувальним чинником, що вражає всі сфери життя людини (студента). Він стає серйозною загрозою для здобувача, адже негативно впливає на різні системи організму: нервову, серцево-судинну, ендокринну, імунну та, у разі тяжкого й довготривалого перебігу, може призводити навіть до реактивної депресії й психічних розладів [9, с. 233]. Саме тому профілактика негативних наслідків екзаменаційного стресу на організм людини є вкрай важливим питанням сучасної медичної освіти, адже допомагає зберегти здоров'я здобувачів, покращити результати засвоєння ними знань, якісно і вчасно підготуватися до сесії й успішно скласти іспити, розвиває в студентів навички саморегуляції, опанування своїми емоційно-вольовими процесами, а отже, забезпечує формування здорової повноцінної особистості та сприяє підвищенню освіченості майбутніх медичних фахівців.

Виділяють певні фактори, які впливають на розвиток екзаменаційного стресу: недостатня підготовленість або неадекватне оцінювання власних можливостей; інтенсивність розумової діяльності, збільшення інтелектуального навантаження; емоційні переживання за результати (очікувані або вже отримані) заліків та іспитів; зміни в режимі харчування, відпочинку, сну; зменшення фізичної, рухової активності; брак часу на підготовку, а також щільний графік складання заліків та іспитів; високий рівень тривожності, перфекціонізм; наявність конфлікту з викладачем/викладачами; побоювання не скласти сесію і, як результат, втратити/не отримати стипендію або бути відрахованим із навчального закладу тощо [7, с. 248].

Богуш В.М. виділяє такі симптоми стресового стану: сильне серцебиття, надмірне потовиділення, дратівливість, почуття сильної втоми, втрата апетиту, запаморочення та ін. Можуть виникати неадекватні емоційні сплески, безсоння, мігрені, астматичні явища, порушення травлення, загальне погане самопочуття й нездатність розслабитися, загострення хронічних хвороб тощо [1].

Інші вчені вказують на виявлені високі показники ситуативної й особистісної тривожності здобувачів вищої освіти в умовах сесії, умови стресу під час екзаменів і фрустраційні (від лат. frustratio – омана, марне очікування) реакції на умови сесії, які загострюють екстра- або ж інтрапунітивні реакції з вираженими ауто- чи зовнішніми агресивними проявами [5].

Основні прояви екзаменаційного стресу здобувачів освіти можна класифікувати на такі групи: когнітивні (відчуття безпорадності, неможливість позбавлення від сторонніх думок, погана концентрація уваги), поведінкові (порушення соціальних контактів, поганий сон, поспіх, відчуття постійної нестачі часу), емоційні (дратівливість, образливість, поганий настрій, депресія, страх, тривога, втрата впевненості, зниження самооцінки) і фізіологічні прояви (прискорене серцебиття, біль у серці, утруднене дихання, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, напруга чи тремтіння м'язів, головний біль, низька працездатність, підвищена стомлюваність) [4, с. 43].

Серед основних методик дослідження навчального й екзаменаційного стресу можна використовувати такі [8]: методику вивчення навчального стресу Щербатих Ю.В., «Шкалу психологічного стресу PSM-25» Лемура-Тес'є-Філіона (в адаптації Н.Є. Водоп'янової), тест дослідження особистісної та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна, тест дослідження рівня тривоги Дж. Тейлор, тест шкільної тривожності Філіпса, тест самовідчуття (Вісман, Рікс), тест здоров'я (Голдберг), тест САН, тест самооцінки психічних станів (Г. Айзенка), опитувальник нервово-психічної напруги (Т.А. Немчин), диференціальну шкалу емоцій К. Ізарда, методику експрес-діагностики неврозу К. Хека і Х. Хеса, тест нервово-психічної адаптації, психофізіологічні методи (вимірювання артеріального тиску,

ЧСС тощо) та ін.

Васил'євих Л.Г. за наслідками експериментального дослідження наводить чотири групи факторів, які можуть стати причиною стресу, пов'язаних із: навчальним процесом; біологічні й фізіологічні фактори; психологічні фактори; соціальні фактори [2].

Фактори, пов'язані з навчальним процесом: велике навчальне навантаження; необхідність прискореної обробки інформації в умовах дефіциту часу; відсутність підручників або незрозумілі, нецікаві підручники; небажання вчитися або усвідомлення неправильного вибору професії; навчання вночі; невпевненість у своїх знаннях; переживання про можливі непорозуміння з викладачем; зниження уваги, пам'яті та мислення; погана концентрація уваги тощо.

Біологічні й фізіологічні фактори: невміння правильно організувати свій режим дня; відсутність раціонального харчування – уживання речовин, які збуджують ЦНС, наприклад, кофеїн, і нерегулярне вживання їжі; поганий сон; зниження працездатності та швидка втома тощо.

Психологічні фактори: відчуття безпорадності, неможливості розв'язати проблеми; дратівливість, гнів, образливість, страх, напади агресії й афективні стани; поганий настрій, туга, тривога, депресія; втрата впевненості, зниження самооцінки; негативний прогноз виникаючих ситуацій тощо.

Соціальні фактори: умови життя без батьків (для тих, хто мешкає в гуртожитку або знімає квартиру); невміння правильно використовувати обмежені фінансові можливості; проблеми спільного проживання разом з іншими студентами; конфлікт у навчальній групі; тимчасова ізоляція від спілкування з друзями; відсутність контролю за подіями; проблеми в особистому житті; пристрасть до куріння, вживання алкоголю; порушення соціальних контактів, проблеми в спілкуванні тощо.

Також було визначено позитивні фактори, які сприяють розвитку адаптації студентів до навчального й екзаменаційного стресу: позитивний емоційний фон (позитивні мотивації, установки і сподівання); досвід розв'язання подібних проблем у минулому; позитивні прогнози на майбутнє; підтримка дій людини соціальним середовищем; наявність достатніх ресурсів для перемоги [2].

Дубчак Г.М., за наслідками емпіричного дослідження серед здобувачів освіти, зазначає, що серед прийомів зняття стресу близько 80% здобувачів освіти використовують спілкування з друзями або коханою людиною й сон; близько 50% використовують прогулянки на свіжому повітрі, смачну їжу, підтримку або поради батьків і фізичну активність і лише менша кількість осіб для зняття стресу використовують куріння, вживання алкоголю й наркотики, які не завжди ефективні й шкодять здоров'ю [4].

Серед основних методів самопомоги під час екзаменаційного стресу задля зняття напруги й розслаблення, саморегуляції емоційного стану рекомендовано [8]: самонавіювання, аутогенне тренування, медитацію, релаксаційні вправи, йогу, цигун, дихальні й фізичні вправи, рухливі ігри, прогулянки на свіжому повітрі, теренкур, водні процедури, таймменеджмент, розподіл праці й відпочинку, здорове харчування й сон; не зловживати шкідливими звичками й гаджетами; спілкуватися з приємними людьми; застосовувати ароматерапію, музикотерапію тощо, які створять гарний настрій, впевненість у собі та своїх силах, знімуть надлишкове занепокоєння й загалом нормалізують емоційний і фізичний стан організму.

Отже, екзаменаційний стрес – це нормальна реакція психіки на умови підготовки до сесії та складання іспитів здобувачами освіти. За адекватного рівня напруги він може мати мобілізуючий і мотивуючий характер, сприяючи адекватному складанню сесії. Але невміння подолати стрес чи використання неефективних або шкідливих прийомів його уникнення і припинення може призводити до погіршення стану здоров'я, а відповідно, і до незадовільних результатів самої сесії. Саме тому в медичних закладах освіти потрібно впроваджувати тренінги з подолання екзаменаційного стресу здобувачами освіти задля профілактики негативних наслідків стресу, вироблення вмінь і навичок долати стрес, засвоєння технік самопомоги й надання допомоги оточенню під час високого рівня стресу, аби мінімізувати вплив загрозливих чинників на організм людини.

#### Список використаної літератури

1. Богуш В.М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 9.1. С. 1-4.
2. Васил'євих Л.Г. Вплив навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету "Україна"*. 2010. № 2. С. 226-228.
3. Висідалко Н.Л., Бабенко А.І. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 12.1(40). С. 199-201.
4. Дубчак Г.М. Аналіз навчального стресу студентів : гендерний аспект. *Актуальні проблеми психології* : зб. наук. пр. Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАНП України. Київ-Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2016. Т. VI. Психологія обдарованості. Вип. 12. С. 39-47.
5. Заїка В.М., Моргун В.Ф. Особливості прояву тривожності та фрустраційних реакцій студентів в умовах екзаменаційного стресу. *Актуальні проблеми психології*: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАНП України. 2019. Том. XI: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Випуск 19. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. 2019. С. 158 – 173.
6. Ковальська Н.А., Попій А.А. Стрес у навчальній діяльності студентів. *Збірник наукових праць ЛОГОС*. 2021. № 6. С. 42 – 44.
7. Пасько К. Психологічні аспекти стресу у студентів ЗВО. *Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка*. 2018. № 1. С. 245-249.
8. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. К.: Кондор, 2005. 278 с.
9. Шевчук Д. Особливості прояву та переживання екзаменаційного стресу. *Магістерський науковий вісник*. Тернопіль : Тернопільський національний педагогічний університет ім. В. Гнатюка, 2019. Вип. 32. С. 232-235.