

# ПСИХОЛОГІЯ ПОДОЛАННЯ СТУДЕНТАМИ МЕДИЧНОГО ВУЗУ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ

*В.Г.Юфименко, І.В.Зигун*

Екзамен — неминуча віха життя тих, хто навчається. Екзамен має психотравмуючий потенціал, який спричиняє так званий екзаменаційний невроз.[2] За психологічною сутністю екзамен є відтворенням у «лабораторних» умовах критичної для особистості ситуації. На з'їзді французьких лікарів письменник Андре Моруа сказав: «Перспектива важкого екзамену інколи діє на студента дужче, ніж найсильніше проносне. Тривога і страх — самі по собі хвороби; нашаровуючись на іншу недугу, вони роблять її перебіг ще жорсткішим». Відомо, що протягом усього періоду розвитку освіти екзамени пристрасно і аргументовано критикувалися. «Псування учіння», «домовина допитливості» — так характеризував екзаменаційний напрям у навчанні видатний хірург і педагог М.І.Пирогов. А визначний психолог, психоневролог і педагог Г. Россолімо говорив своїм учням: «Екзамен — одна з найбільш потворних і безглузвих форм обліку знань. Це одне із знарядь катування, що залишилося нам у спадок з часу інквізиції».

Є, проте, один суттєвий психологічний аргумент на користь збереження екзаменаційного випробування — його психотренувальний ефект, серйозний психофізіологічний тренінг організму. Як же подолати те, що змінити студент не в змозі? Треба вчитися долати переживання, що виникають внаслідок передекзаменаційного неспокою: страхів, невпевненості у собі, скутості, нерішучості. Цьому допоможе спеціальний тренінг: «Я — екзаменатор», «Я — екзаменований», «Обдумування», «Головне — почати», «Нешасливий білет». Завдяки тренінгу студент кілька разів, у кількох варіантах «переживе» майбутній екзамен. Психологічний механізм оволодіння власною діяльністю в умовах екзаменаційного стресу для кожної особистості різний, але існує один загальний фактор: «Виявляйте впевненість, — радить видатний психолог Д.

Карнегі, — дійте так, начебто ви справді сміливі, напружте всю свою волю, і напад страху зміниться напливом мужності».

А взагалі, це дає студентові ще один привід — психологічний, зважаючи на характер екзаменів, упевнитись у тому, чи відповідає його природі обрана професія.[1] І тоді впевненість, яку дає влада над самим собою, допоможе обернути екзаменаційну напруженість на мобілізуючу - мислення, уяви і почуттів. Адже вміння долати страх — це тренування до випробувань, яких не можна уникнути лікарю.

#### Література

1. Лещенко Т. О. Про деякі аспекти гуманітарної підготовки студентів-медиків / Т. О. Лещенко, В. Г. Юфименко // Гуманітарна та екологічна підготовка студентів : тези навч.-метод.конф. – Полтава, 1994. – С. 42–43.
2. Лещенко Т. О. Система методів контролю знань студентів з основ загальної психології / Т. О. Лещенко, В. Г. Юфименко // Удосконалення методів контролю знань студентів : матеріали конф. – Полтава, 1995. – С. 29–30.