

не тільки для розуму, а й для почуття [1].

Без сумніву, найкращим каталізатором підвищення емоційності занять є застосування у викладацькій практиці гуманістичної психології навчання, яка базується на забезпеченні співробітництва у прийнятті рішень між усіма учасниками навчального процесу; наданні можливостей для довільного вибору, творчого і радісного навчання. Щоб реалізувати таку модель навчання, від викладача вимагається, окрім інформаційного забезпечення, розроблення відповідної емоційної партитури подання знань та постійного зворотного зв'язку з аудиторією, його власної захопленості предметом.

#### Література

1. Керрол Э. Изард Психология эмоций/ Перев. с англ. — СПб., 1999.
2. Исторический смысл психологического кризиса// Л.С.Выготский. Собр. соч. В 6 т. Т. 1. М., 1982.
3. Леонтьев А. Н. Потребности, мотивы и эмоции.- М., 1981.

### СТРЕС ВИПРОБУВАННЯ: СТУДЕНТ І ЕКЗАМЕН

Гребенюк Д.І., СумДУ

Суспільне життя людини постійно ставить її в ситуації «іспитів». Класичний приклад «екзаменаційного стресу» можна виявити в періоди сесії в будь-якому навчальному закладі. Безсонні ночі, тривожні думки, зниження апетиту, прискорений пульс і тремтіння в кінцівках - ось типові прояви страху перед іспитами. Проведені останніми роками дослідження показали, що страх перед іспитами зачіпає всі системи організму людини: нервову, серцево-судинну, імунну та ін. Нещодавні дослідження вчених з медичної школи Х'юстону (США)[3] показали, що під впливом цього страху в частини студентів відбувається порушення генетичного апарату, підвищення ймовірності виникнення онкологічних захворювань. За даними російських авторів, в період екзаменаційної сесії у студентів і школярів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи, які супроводжуються почастишанням пульсу, підвищенням артеріального тиску і порушенням балансу відділів вегетативної нервової системи.[3]

Соціологічні дослідження показують, що студенти сприймають іспит як «поєдинок питань і відповідей», «як витончені тортури», як «інтелектуальне і емоційне перевантаження». Значущість іспиту викликана тим, що його підсумки впливають на соціальний статус молодої людини, його самооцінку, матеріальне положення (стипендію), на подальші перспективи навчання у вузі і, можливо, подальшу професійну кар'єру. Такі чинники, як тривале чекання іспиту, елемент невизначеності при виборі білету (повезе — не повезе?) і жорсткий ліміт часу на підготовку підсилюють емоційну напругу до максимальних значень, що супроводжується «гормональною і вегетативною бурєю». Наприклад, у окремих студентів артеріальний тиск перед іспитом доходив до відмітки 170-180 мм рт.ст., а пульс — до 120-130 ударів в хвилину, що відповідає або показникам гіпертоніків з солідним стажем захворювання, або ж показникам спортсменів, що мають значні фізичні навантаження. За даними анкетування, 33% студентів скаржилися на почастішання серцебиття перед іспитом, 31 % відзначали розлад сну, 20% студентів говорили про порушення контролю за мускулатурою (некероване м'язове тремтіння, слабкість в колінах...), 8% говорили про неприємні відчуття в грудях, 4% студентів скаржилися на головні болі та ін.[2]

Цікаво, що студенти, які бояться іспиту, вважають за краще шукати причину передекзаменаційної тривоги в зовнішніх факторах, знімаючи з себе відповідальність за свій страх. На питання: «Що турбує вас більш всього перед іспитами і викликає сумнів в успішній його здачі?» - 49% опитаних як чинник, що заважає отримати гарну оцінку, відзначили «складний білет», 21% — недоброзичливе ставлення екзаменатора, 11%- невпевненість в собі», 10% - поганий фізичний стан і лише 8,5% студентів вказали на «низький рівень знань».[2]

Слід зазначити, що при виникненні будь-якої уявної або реальної небезпеки в різних індивідуумів включається переважно «активний» або «пасивний» тип реагування: у більшості людей в разі небезпеки відбувається почастішання пульсу і підвищення артеріального тиску, тоді як в меншій частини - навпаки, пульс

сповільнюється і знижується тиск (у них від страху «завмирає серце», «перехоплює дихання»), знижується загальна активність організму). Згідно з дослідженнями, дана картина виявляється і у студентів, які випробовують страх перед майбутніми іспитами: тоді як у більшості молодих людей стан нервової напруги і тривоги супроводжувався почастищенням серцебиття і підвищенням артеріального тиску, в частини студентів спостерігалася інша реакція - уповільнення ритму серця, ослаблення м'язового тону, падіння артеріального тиску. Цей тип реакції на іспит спостерігався в основному в осіб із слабким типом нервової системи, у людей з меланхолічним темпераментом, не здатних витримати сильних навантажень. Причому якщо перед першим іспитом у них ще зустрічався «нормальний» тип реагування із загальною активацією організму, то до друго-третього іспиту у них, як правило, наставало позамежне гальмування, що супроводжувалося пасивністю і різким знесиленням, погіршенням настрою. Такі студенти складали останні іспити сесії як би «за інерцією» і були готові прийняти будь-яку оцінку, аби «ця мука» швидше закінчилася.

Також було виявлено вплив індивідуально-психологічних характеристик (за Кеттелом) на ставлення до іспиту: іспитів більшою мірою бояться "глибоко порядні люди, які мають високі моральні принципи, точні і акуратні в справах, схильні не порушувати соціальних норм" (чинник G); "неспокійні, непосидючі люди, що не уміють розслабитися і схильні до фрустрацій" (Q 4); "м'які, витончені люди, що володіють багатую уявою" (J); "залежні особи, чутливі до групової думки, для яких погана оцінка на іспиті означає зниження соціального статусу" (- Q 2).[1] Деякі зарубіжні і вітчизняні дослідники, які вивчали цю проблему, взагалі прийшли до висновку, що з психогігієнічних позицій іспити небажані і мають бути скасовані.[3] В той же час існує і інша точка зору, що стверджує, що іспити стимулюють діяльність мозку і підвищують пізнавальну активність. Американський психолог Саразон встановив, що учні, які бояться

іспиту, можуть помітно поліпшити свої досягнення і навіть перевершити тих, хто іспитів не боїться.

Цікаво, що тоді як для одних людей проблемою є зниження рівня екзаменаційного стресу, для інших, навпаки, потрібно «як слід розсердитися» або злякатися, щоб повною мірою мобілізувати свої сили і успішно скласти іспит. Для кожної людини потрібний свій, оптимальний рівень хвилювань і страху, при якому він показує найкращі результати. Наприклад, для меланхоліків, які відносяться до слабкого типу нервової системи, бажано знижувати зайве збудження, а ось для флегматика з сильним і інертним типом нервової діяльності, щоб краще відповісти, необхідно, навпаки, більше переживати і боятися іспиту.

При першому погляді на білет часто виникає відчуття: «Нічого не пам'ятаю». Не впадайте в паніку — просто вашій пам'яті потрібний деякий час на пошуки необхідної інформації. Починайте згадувати головну ідею питання, найбільш важливі його складові, намагайтеся пригадати малюнки, приклади і т. д. Якщо і це не допомагає, пригадаєте, як саме Ви вивчали дане питання, що при цьому відбувалося і т. п. Уривчасту інформацію, яка спливає при цьому, фіксуйте на листку. Головне — заспокоїтися і планомірно згадувати. Занотуйте на аркуші схему розкриття питання з великими інтервалами між пунктами. Потім поступово вписуйте дрібніші підпункти, що розкривають його сутність.

Не читайте всю відповідь з вашого паперу, адже у викладача можуть з'явитися певні сумніви в ваших знаннях, а відповідно і додаткові питання. Коли Ви відчуваєте, що по першому завданню більше нічого додати, спокійно переходьте до підготовки наступного питання, періодично повертаючись до першого, додаючи інформацію, яка згадалася пізніше. Інколи пригадати забуте допомагають відповіді товаришів і репліки викладача.

Більшість екзаменаторів особливо цінують у студентах вміння виділити головне; самостійність — уміння узагальнювати матеріал з різних джерел, а не лише з підручника, використання своїх власних прикладів, оригінальні шляхи практичного використання; зацікавленість в предметі; показ зв'язків, місця

даного питання в майбутній роботі за фахом; вміння застосувати свої знання для відповіді на додаткові питання. Пам'ятайте: екзаменаторам, подобається спокійна впевненість в собі, але не подобається помітна самовпевненість! Взагалі, для допомоги у подоланні страху перед іспитом необхідно проводити для студентів ВНЗ певні семінари з навчання прийомам саморегуляції і подолання стресового стану.

#### Література:

1. <http://www.publiclibrary.ru/readers/25kadr/ekzameni.htm>
2. Ю. Щербатих, Как не бояться экзаменов - <http://web.vrn.ru/center/strax.htm>
3. Щербатых Ю. Психология страха. Популярн. энциклопедия, 2007.

### ТРИВОЖНІСТЬ СТУДЕНТІВ ЯК ЧИННИК, ЯКИЙ ОПОСЕРЕДКОВУЄ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МОТИВАЦІЇ І УСПІШНОСТІ В НАВЧАННІ

Шаповал А.І., аспірант СумДУ

З кожним роком збільшується емоційно-психічне навантаження на студента, яке, поєднуючись із його індивідуально-особистими рисами, справляє негативний вплив на всі види його діяльності. Проте проблема особистої тривожності студентів ВНЗ залишається поки недостатньо дослідженою. Для виявлення рівня ситуативної і особистої тривожності студентів в основному використовується методика «Дослідження тривожності» Ч.Д.Спілбергера [4]. За результатами ряду проведених нами досліджень були сформульовані наступні висновки.

Студенти молодших і середніх курсів (I-III курси), як менш адаптовані до соціально-психологічних особливостей навчання в конкретному вузі, мають вищий рівень тривожності і страху перед іспитом, а у студентів V курсу переважає помірний рівень. Це пов'язано із кардинальними змінами ціннісних орієнтації і мотивів навчання на старших курсах. Ще одним фактом, що впливає на ступінь зацікавленості студентів в навчанні, є їх задоволеність вибором спеціальності. Якщо студенту подобається спеціальність,