

УДК 159.944.4-057.87

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ ДВНЗ

Богущ В.М.

Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет
імені Григорія Сковороди

У статті представлений аналіз теоретичних підходів до проблеми екзаменаційного стресу у студентів вищих навчальних закладів. Теоретично вивчено вплив екзаменаційного стресу на організм, стійкість до стресу і рівень тривожності у студентів в семестровий період і під час екзаменаційної сесії. Розглянуті поняття «стрес», «навчальний стрес», «екзаменаційний стрес», «психосоматика». Наведено визначення та аналіз проявів навчального та екзаменаційного стресу у студентів. Надані рекомендації для подолання проявів стресу та нейтралізації його наслідків.

Ключові слова: стрес, навчальний стрес, екзаменаційний стрес, психосоматика, техніки.

Постановка проблеми. Для молоді, що отримує вищу освіту, навчання є тривалим та складним процесом, який вимагає великих інтелектуальних та фізичних зусиль, а також емоційної стійкості, психологічної зрівноваженості та подолання різних стресових ситуацій, особливо в екзаменаційний період.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема дослідження стресу привертала та привертає увагу багатьох вчених, зокрема таких як Г. Сельє, Т. Холмс, Р. Рейс, Вейс, Н.В. Самоукіна, Ю.В. Щербатих та інші. Незважаючи на достатньо високий теоретичний рівень досліджень, присвячених проблемі стресу, лише незначна їх частина присвячена емпіричному вивченню окремих аспектів стресових реакцій, які проявляються в навчальній діяльності сучасних студентів, що явно свідчить про недостатню увагу, яку приділяють дослідники цій проблематиці (Дж. Гринберг, 2002; Ю. Щербатих, 2006; О. Лозгачова, 2004; О. Кохун, 2004; Т. Кружева, 2005 та ін.). Натомість, навчальний та екзаменаційний стрес займають одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів, призводять до порушення продуктивності в навчальній діяльності та гальмують пошук виходу зі стресових ситуацій (Ю. Щербатих, 2006; М. Хуторна, 2007; І. Меньшикова, 2008; О. Сергеева, 2008). Однак, у вітчизняній психологічній літературі ще недостатньо висвітлені результати емпіричних досліджень стосовно психологічних аспектів навчального стресу сучасних студентів вищих та середніх навчальних закладів, які, в першу чергу, повинні ґрунтуватися на повноцінній діагностиці проявів стресу, виявленні індивідуальної схильності сучасних студентів до розвитку стресу і використанню різних прийомів його подолання [3].

Мета статті. Основною ціллю висвітлити особливості прояву стресу у студентів під час навчання, а саме навчального та екзаменаційного стресу. Також надання рекомендацій для подолання стресу під час екзаменів та подолання наслідків стресу.

Виклад основного матеріалу. Навчально-професійна діяльність студентів пов'язана із періодичною або ж тривалою інтенсивною напругою, яка негативно впливає на діяльність і особистість загалом. Термін «стрес» (від англ. Stress – напруга, тиск) у фізіологію та психологію запровадив у 1932 р. Уолтер Бредфорд Кеннон у своїх роботах з універсальної реакції «боротися чи втікати».

Студентське життя повне надзвичайних і стресових ситуацій, тому студенти часто відчувають нервово-психічне напруження. В основному стрес розвивається в наслідок великого потоку інформації, відсутності системної роботи під час семестру та, як правило, в період сесії.

Під екзаменаційним стресом розуміють специфічний стан людини, що складає іспит. Цей процес доволі довготривалий. Як правило стрес починається з того моменту, коли студент починає усвідомлювати, що найближчим часом йому доведеться скласти іспит. У різних студентів ця думка виникає в різні терміни до іспиту: від декількох тижнів до декількох днів, і з цієї миті починає наростати тривожне очікування іспиту, яке досягає максимуму вже в навчальній аудиторії, де відбувається здача.

При стресі, як правило, відчувається сильне занепокоєння: людина відчуває, що не може контролювати ситуацію і впоратися з проблемою.

Є у стресового стану і чіткі симптоми – це сильне серцебиття, підвищене потовиділення, дратівливість, почуття сильної втоми, втрата апетиту, запаморочення. Можуть виникати неадекватні емоційні сплески, безсоння, мігрені, астматичні явища, порушення травлення, загальне погане самопочуття і нездатність розслабитися.

Стрес може викликати і депресію, при якій у людини спостерігається різка зміна настроїв, погіршується апетит і сон, знижується самооцінка. Депресія дуже підступна, бо впливає на мотивацію вчинків, ускладнюючи тим самим підготовку до іспитів.

Мало хто знає, що у стресу є і позитивні сторони. У малих дозах він просто необхідний, так як він сигналізує про виникнення проблем і відповідає за наше «налаштування» на адекватну поведінку в небезпеці. У випадку з іспитами стрес забезпечує організм додатковим адреналіном, підтримуючи студентів в потрібній формі [11].

Іспити – це серйозне випробування на міцність всієї нервової системи.

Як часто одногрупники заздрять відмінникові: «Тобі, звичайно, нема чого хвилюватися, вже ти-то все знаєш!». Російські психологи провели цікавий експеримент. Вони заміряли у школярів перед іспитом різні фізіологічні параметри, на підставі яких можна судити про емоційний стан людини (наприклад, частоту пульсу і рівень артеріального тиску), і виявили, що двієчники і відмінники хвилюються однаково сильно.

Якщо результат іспиту важливий для людини, то зовсім позбутися хвилювання неможливо.

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, що приводить до постійних, затяжних стресів, які негативно впливають на здоров'я людини.

Екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну і імунну системи людей і навіть може викликати порушення генетичного апарату, підвищуючи вірогідність виникнення онкологічних захворювань, також може привести до психічних розладів. Таким чином екзаменаційний стрес є серйозною загрозою здоров'ю студентів і школярів, причому особливу актуальність проблемі додає масовий характер даного явища, що щорічно охоплює сотні тисяч людей, що вчать в масштабах нашої країни.

За даними соціологічних опитувань студенти ставляться до іспитів, як до інтелектуального та емоційного перевантаження. На екзаменаційний стрес впливають різні чинники, наприклад, залежність результату і подальшого отримання стипендії. Погіршують емоційне перевантаження тривале очікування іспиту, строгий викладач, складний предмет і жорсткий ліміт часу. Згідно з дослідженнями у деяких студентів тиск і пульс досягали показників гіпертоніків зі стажем захворювання. Як зменшити страх перед іспитом? Розглянемо рекомендації психологів. Отже, як боротися з таким явищем, як екзаменаційний стрес у студентів [6].

Стрес перед іспитом зазвичай проявляється в двох видах реагування. До них відносяться:

- активне реагування – перед нервовою подією у частини студентів помічається почастищення пульсу, підвищується артеріальний тиск;

- пасивне реагування – у деяких студентів, навпаки, від страху знижується загальна активність організму. У них знижується артеріальний тиск, сповільнюється ритм серця, послаблюється м'язовий тонус. Зазвичай до кінця сесії такі люди здають іспити що залишилися за інерцією, вони готові отримати будь-який результат, аби ця «мука» завершилася.

Відбувається підвищення мозкової активності. Зустрічається ще емоційно-конструктивна поведінка при стресі. У студентів підвищується інтелектуальна діяльність, вони не відчувають сильних емоційних переживань, а лише зосереджують свою увагу на наявній задачі.

Дослідники, які вивчали проблему, вважають, що іспити стимулюють мозкову діяльність і підвищують пізнавальний інтерес і активність. Дослідники доводять, що стрес під час сесії потрібен. Так, ті студенти, які хвилювалися перед іспитами, покращували свої показники в порівнянні з тими, хто не відчуває стресу в ситуації отримання оцінки. При цьому потрібно враховувати вид нервової діяльності. Для людини зі слабкою нервовою діяльністю будь-який іспит є сильним стресом, і вона може не показати рівень своїх знань. А для людини з сильним типом нервової діяльності, навпаки, краще пережити і боятися, тоді результат буде краще [7].

Соціологічні опитування показують, що студенти сприймають іспит як «поєдинок питань і відповідей», як «інтелектуальне і емоційне перевантаження». Значимість іспиту викликана тим, що його підсумки впливають на соціальний статус юнака, його самооцінку, матеріальне становище (стипендія), на подальші перспективи навчання у вузі і, можливо, подальшу професійну кар'єру. Такі фактори, як тривале очікування іспиту, елемент невизначеності при виборі квитка (пощастить – не пощастить) і жорсткий ліміт часу на підготовку, підсилюють емоційну напругу до максимальних значень, що супроводжується «гормональною і вегетативною бурєю». Наприклад, у окремих студентів систолічний артеріальний тиск перед іспитом піднімався до 170-180 мм.рт.ст., а пульс – до 120-130 уд./хв., що відповідає або показниками гіпертоніків із тривалим часом захворювання, або ж показниками спортсменів, які відчувають значні фізичні навантаження. Також багато студентів скаржилися на прискорене серцебиття перед іспитом, на розлад сну порушення контролю за м'язами (некероване м'язове тремтіння, слабкість в колінах та ін.), неприємні відчуття в грудях, та багато іншого [10, с. 110].

Цікаво, що боячись іспиту, студенти вважають за краще шукати причину передекзаменаційної тривоги в зовнішніх чинниках, знімаючи з себе відповідальність за свій страх.

Слід зазначити, що при виникненні будь-якої химерної або реальної небезпеки у різних індивідуумів включається переважно «активний» або «пасивний» вид реагування. У більшості людей в разі небезпеки відбувається почастищення пульсу і підвищення артеріального тиску, в той час як у меншій частини – навпаки, пульс сповільнюється і знижується тиск (у них від страху «завмирає серце», «перехоплює подих», знижується загальна активність організму). Дана картина виявляється і у студентів, які відчувають страх перед майбутніми іспитами: в той час як у більшості студентів стан нервової напруги і тривоги супроводжуються почастищенням серцебиття і підвищенням артеріального тиску, у 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 зі слабким типом нервової системи, у людей з меланхолійним темпераментом, нездатних витримувати сильних навантажень. Причому якщо перед першим іспитом у них ще зустрічався «нормальний» тип реагування з загальною активізацією організму, то до другого-третього іспиту у них, як правило, наступало постійне гальмування реакцій, що супроводжується пасивністю і різким занепадом сил і настрою. Такі студенти здавали останні іспити сесії як би «за інерцією» і були готові прийняти будь-яку оцінку, аби швидше закінчилася сесія [10, с. 111].

Деякі зарубіжні та вітчизняні дослідники, досконально вивчали цю проблему, взагалі прийшли до висновку, що з психологічних позицій іспити небажані і повинні бути скасовані. У той же час існує й інша точка зору, яка стверджує, що іспити стимулюють діяльність мозку і підвищують пізнавальну активність. Американський психолог Саразон встановив, що боячись іспиту

учні можуть помітно поліпшити свої досягнення і навіть перевершити тих, хто іспитів не боїться. Тільки для цього, на думку вченого, необхідно доброзичливе ставлення до них з боку екзаменаторів – потрібно щадити самооцінку учнів, менше сварити їх і більше хвалити. Тільки в цьому випадку іспит може бути корисний [10, с. 111].

Цікаво, що в той час як для одних людей проблемою є знизити рівень екзаменаційного стресу, для інших, навпаки, потрібно «як слід розлютитися» або злякатися, щоб в повній мірі мобілізувати свої сили і успішно скласти іспит. Для кожної людини потрібен свій, оптимальний рівень хвилювання і страху, при якому він показує найкращі результати. В першу чергу це залежить від типу вищої нервової діяльності або темпераменту: наприклад для меланхоліків, що відносяться до слабкого типу нервової системи, бажано знижувати зайве збудження, а ось для флегматика з сильним і інертним типом вищої нервової діяльності, щоб краще відповісти, необхідно, навпаки, більше переживати і боятися іспиту [4, с. 56].

За даними дослідження страхової компанії Techniker Krankenkasse, проведеного в 2009 році, за професійною допомогою до психологів звертаються п'ять студентів зі ста. Найпоширеніші причини, за даними дослідження, – це страх, прояв нервозності, неспокій. Але, як зазначає представник компанії Андреа Кляйнбройер (Andrea Kleinbreuer), гірше інше: у 16 відсотків були відзначені перші ознаки депресії, причинами якої стали страх перед іспитами, стрес і нестача часу. До цього доміщується ще й страх не знайти роботу по завершенню навчання.

До позитивних тенденцій можна віднести те, що студенти перестали боятися розповідати про свої проблеми. Правда, як зазначає Габі Юнгнікель, психолог з Кельнського університету, за допомогою частіше звертаються дівчата. «70 відсотків із тих, хто приходить до нас, – це жіноча частина студентства. Чоловіки більш стримані в цьому відношенні», – відзначає вона [2, с. 15].

Хоча стрес в житті студента і є невід'ємною частиною, потрібно щоб іспит не став причиною нервового зриву. Тому запропоновано загальні рекомендації, які допомагають стати більш спокійним.

Бажано об'єктивно оцінювати свої знання і вірити в себе. Зазвичай людина малює собі страшні картини, але насправді це звичайний робочий процес для викладача.

Не намагатися бути досконалими. Для чого потрібна саме ця оцінка? Бажано дотримуватися золотой середини і не намагатися брати неможливі бар'єри.

В сучасному світі іспити здаються масштабним заходом в житті, але якщо дивитися на них в аспекті всього життя, то це всього лише незначна подія.

Бажано не пити перед іспитами занадто багато чаю, кави і газованих напоїв. Кофеїн збуджує мозок і робить його несприйнятливим до інформації. Краще з'їсти апельсин, банан або волоські горіхи. Багато студентів знають про припливи сил після шоколаду. Деякі запасуються на період сесії шоколадками, але ефект бадьорості від нього короткочасний і триває приблизно півгодини [9].

Будь-які поради психолога будуть неефективні, якщо не практикувати вправи і не пробувати

впоратися з передекзаменаційні хвилюванням. Коли перед іспитом втрачається самовладання і важко впоратися зі стресом, можна використувати вправи для зняття тривоги. Отже, елементарні вправи для зняття стресу: необхідно напружувати всі частини тіла, робити це слід послідовно. Після напруги м'язи розслабляють. Бажано починати з пальців ніг, а завершувати напругу з розслабленням відділу шиї. М'язи напружують секунд на десять. Після виконання техніки з'являється розслаблення після якого підвищується тонус [11, с. 5].

Для цієї вправи руки потрібно покласти на коліна і зайняти зручну позу. Ноги при цьому твердо стоять на опорі. Слід повільно рахувати до десяти, здійснюючи на кожен рахунок вдих і видих. Дихання повинно бути повільним. Потім потрібно закрити очі і порахувати в зворотному порядку. Дихання затримується, а видихати треба на п'ятий рахунок. При видиху уявляється, як зменшується напруга. Можна збільшувати рахунок до тридцяти [5].

Великим пальцем правої руки треба натиснути на середину долоні лівої руки. Саме там знаходиться точка уваги. Після десяти повторень таку ж маніпуляцію повторити на іншій долоні. При кожному натисканні здійснювати вдих, а при ослабленні натискання видих.

Добре допомагають в тривожних моментах формули самонавіювання. Вони повинні бути складені коротко і позитивно. Наприклад, я впевнений в собі, я відчуваю бадьорість. Моя мова спокійна. На кожне слово потрібно здійснювати вдих. Після формулювання здійснюється глибокий видих з емоційним забарвленням [1].

Потрібно стиснути долоню в кулак, великий палець всередині. Кулак стискають з невеликим зусиллям, п'ять або шість разів. При стисканні здійснюється видих, при розтисканні вдих. Можна виконувати вправу з закритими очима, тоді ефект від нього збільшується. Техніка допомагає краще запам'ятовувати, тому, її добре використувати перед іспитами.

Висновок. Жити і працювати взагалі без стресу неможливо, та й нудно, оскільки і тіло і душа людини старіють без роботи. Якщо намагатися тільки тікати від стресів або уникати їх, то можуть наступити депресія, байдужість, відчуття нудьги і туги. З іншого боку, беручись за непосильну ношу або тривалий час працюючи на межі своїх сил, можна проскочити за критичний поріг виснаження, і тоді стрес стає згубним і для людини, і для її справи.

Стан стресу у людини так само старий, як і сама людина. Стресу піддаються всі – від немовляти до немічного старого.

Стрес у студентської молоді являє собою повсякденні перевантаження, пов'язані з особливостями процесу навчання у вузі та надають безпосередні та незалежні ефекти на самопочуття і психічні або соматичні функції.

Для сучасного студента стрес не є надприродним явищем, а скоріше реакцією на накопичені проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою і діяльністю організації або подіями в особистому житті людини.

У результаті дослідження з'ясовано, що основними причинами появи стресу у студентів є великі навчальні навантаження, які з'являються із-за великої кількості завдань з різних навчальних дисциплін. Все це призводить до поспіху і постійної нестачі часу. Найчастіше студенти відновлюють сили міцним сном і спілкуванням з друзями та близькими людьми.

Зі стресом можна боротися. При настанні гострого стресу ви можете застосовувати різні техніки. Хотілось би нагадати слова Ганса Сельє: «Стрес – це аромат і смак життя. Оскільки стрес пов'язаний з будь-якою діяльністю, уникнути його може лише той, хто нічого не робить. Але кому приємне життя без дерзань, без успіхів, без

помилочок. Окрім того, деякі види діяльності володіють цілющою силою і допомагають тримати механізми стресу «в хорошій формі». Тому важливо навчитися не уникати стресу, а знаходити задоволення від нього [8].

Отже, стрес – це невід'ємна частина повсякденного життя кожного студента. Реакція на стрес, як і початок трудового дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку і сну, взаємини з оточуючими, є складовими частинами способу життя. Від самого студента залежить, яким буде його спосіб життя – здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним, а, отже, як часто і тривало він буде перебувати у стресовому стані.

Список літератури:

1. Аутотренинг и самокоррекция / Отв. за вып. Ю.Г. Хацкевич. – М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2002. – 160 с.
2. Баева И.А. Психология безопасности как теоретическая основа анализа экстремальной ситуации / И.А. Баева // Практична психологія та соціальна робота. – 2012. – № 11. – С. 50-56.
3. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія // О.М. Кокун. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. – 200 с.
4. Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях / А.А. Осипова. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 315 с.
5. Пузииков В.Г. Технология ведения тренинга / В.Г. Пузииков. – СПб: Речь, 2005. – 224 с.
6. Ромен А.С. Самовнушение и его влияние на организм человека / А.С. Ромен. – Алма-Ата: Казахстан, 1970. – 200 с.
7. Сандомирский М.Е. Как справиться со стрессом? / М.Е. Сандомирский. – Воронеж: МО-ДЭК. – 2000. – 176 с.
8. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979. – 180 с.
9. Соколов Е.А. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях: Монография / Е.А. Соколов. – Новосибирск, 2006. – 368 с.
10. Судаков К.В. Индивидуальная устойчивость к стрессу / К.В. Судаков. – М., 1998. – 268 с.
11. Щербатых Ю.В. Психология успеха / Ю.В. Щербатых – М.: Эксмо, 2004. – 560 с.

Богущ В.Н.

Переяслав-Хмельницкий государственный педагогический университет имени Григория Сковороды

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ГВУЗ

Аннотация

В статье представлен анализ теоретических подходов к проблеме экзаменационного стресса у студентов высших учебных заведений. Теоретически изучено влияние экзаменационного стресса на организм, устойчивость к стрессу и уровень тревожности у студентов в семестровый период и во время экзаменационной сессии. Рассмотрены понятие «стресс», «учебный стресс», «экзаменационный стресс», «психосоматика». Приведены определение и анализ проявлений учебного и экзаменационного стресса у студентов. Предоставлены и рекомендации для преодоления проявлений стресса и нейтрализации его последствий.

Ключевые слова: стресс, учебный стресс, экзаменационный стресс, психосоматика, техники.

Bogush V.M.

Pereiaslav-Khmelnytskyi State Pedagogical University named after Hryhorii Skovoroda

THE PECULIARITIES OF MANIFESTATION OF UNIVERSITY STUDENTS' EXAMINATION STRESS

Summary

The article analyzes the theoretical approaches to examination stress in college students. In theory, the author has studied the influence of exam stress on the body, resistance to stress and anxiety level of students in semester period and during examinations. The items of «stress», «training stress», «examination stress», «psychosomatics» have been considered. An identification and analysis of training and examination manifestations of stress in students have been reported. The article gives recommendations how to overcome manifestations of stress and neutralize its effects.

Keywords: stress, training stress, examination stress, psychosomatics, techniques.