

### Стрес напруженого навчання

Відомо, що екзаменаційний стрес займає одне з чільних місць серед чинників, які викликають психічну напругу в учнів середньої і особливо вищої школи [1,2,3]. У період екзаменаційної сесії студенти працюють майже в екстремальних умовах, що віддзеркалюється на їхньому здоров'ї. До несприятливих чинників, які передують самому екзамену, можна віднести інтенсивну розумову діяльність, підвищене статичне навантаження, обумовлене тривалою вимушеною позою, сильне обмеження рухової активності, порушення режиму сну, емоційні переживання. Усе це призводить до перенапруження нервової системи, негативно впливає на загальний стан та імунну систему молодого організму. Встановлено, що стресова ситуація екзамену викликає різкі зміни психофізіологічних параметрів організму, а звання до екзаменаційного стресу не спостерігається і реакція організму чітко виражена на будь-який екзамен сесії. Наприклад, студент медичного університету за весь час навчання повинен здати 36 заліків і 32 іспити [4].

Найбільших змін зазнає серцево-судинна система, що проявляється у різкому підвищенні частоти серцевих скорочень та збільшення показників артеріального тиску до значних величин [1, 2, 5]. При цьому характер реакції організму студентів на екзаменаційний стрес залежить не тільки від самого стресора, але й від таких психосоціальних параметрів, як особистісні особливості студентів, їхні мотивації до навчання, соціального статусу та інших чинників. У деяких студентів процедура екзаменів може здійснювати значний травмуючий вплив на психіку аж до появи невротичних розладів. Відомо, що короточасне емоційне напруження навіть значної сили досить швидко компенсується нейро-гуморальними механізмами організму, в той час, як відносно невелика, але тривала стресорна дія може призвести до зриву нормальних психічних функцій мозку і викликати незворотні вегетативні порушення. Тривалість учбової сесії продовжується два-три тижні, що при певних умовах достатньо для виникнення синдрому екзаменаційного стресу, який включає у себе порушення сну, підвищену тривожність, стійке підвищення артеріального тиску та інші показники. Умовно-рефлекторним шляхом всі ці негативні явища можуть пов'язуватися із самим процесом навчання, викликаючи в подальшому страх іспитів, небажання вчитися, невіру у власні сили.

Згідно результатів опитування, проведеного у Воронежській медичній академії, більшість студентів переносять відповідальність за свої помилки на екзамені на зовнішні обставини, знімаючи з себе відповідальність за невдачі. Так, на питання “Що тривожить вас більш за все на екзамені і викликає сумніви в успішному його складанні?” 41% з усіх опитаних студентів вказали “складний білет”, а 22% - “недоброзичливе ставлення з боку екзаменатора”. Близько третини студентів шукали причини своїх невдач у собі. З них 22% студентів у якості найбільш тривожного фактору відмічали невпевненість у собі, 9% - свій поганий фізичний стан і тільки 6% опитаних відмічали низький рівень своїх знань у якості причини можливих невдач на екзамені [6].

Але екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи при цьому властивості “дистресу”. В певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи учню мобілізувати всі свої знання та особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним учбових задач. Тому в загальному вигляді, мова йде про оптимізацію (корекцію) рівня екзаменаційного стресу – тобто зниження його у надтривожних студентів із занадто лабільною психікою та, можливо, деякому підвищенні його у

інертних, маломотивованих учнів. У цьому випадку перед педагогами встає проблема прогнозу стресових реакцій того чи іншого учня на процедуру екзамену. Його розв'язання неможливе без детального опрацювання як фізіологічних, так і психологічних складових екзаменаційного стресу з обов'язковим врахуванням індивідуальних особистісних особливостей [2].

Як правило, під екзаменаційним стресом розуміють стан людини, яка складає іспит, але, насправді цей процес займає досить тривалий час. Дослідження показують, що екзаменаційний стрес починається з того моменту, коли студент усвідомлює, що у найближчий час йому неминуче прийдеться скласти той чи інший іспит. Актуалізація цієї думки у різних студентів відбувається у різні терміни до екзамену: від декількох днів до місяця, і з цього моменту починає наростати тривожне очікування екзамену, яке досягає максимуму в навчальній аудиторії, де проходить складання іспиту. Таким чином, максимальні зміни в організмі студентів та школярів виникають не під час екзамену, а ще до нього. Хоча після складання першого екзамену емоційне напруження значно послаблюється, воно, як правило, не опускається до фонових значень, бо студент усвідомлює, що попереду будуть інші випробування. Якщо студент отримує оцінку нижче бажаної, то тривожне очікування наступного іспиту може бути ще вищим. Напружений психічний стан студентів у період посиленого навчання може несприятливо відбиватися на стані здоров'я студентів, викликаючи різноманітні психосоматичні захворювання [1].

За результатами опитування, проведеного після учбової сесії, 26% студентів відмітали, що максимальний страх вони відчували за день до екзамену, 16% - за годину до нього, 26% - відчувають найбільш сильні негативні емоції безпосередньо перед входом до аудиторії, 12% - коли отримують завдання, а 21% - тільки тоді, коли їм трапляється питання, на яке вони не знають відповіді. Таким чином, серед студентів можна умовно виділити три основні групи: перша, найбільш тривожна, починає відчувати страх раніше, за добу до початку іспиту, друга – відчуває страх безпосередньо перед подією, яка лякає їх, а третя здатна зберігати відносний спокій і починає хвилюватися тільки у випадку реальної загрози отримання негативної оцінки [4].

На питання “Які відчуття під час складання екзаменів (чи перед ними) хвилюють вас більш за все?” 29% студентів відмітили прискорене серцебиття, на другому місці (22%) було “некероване м'язове тремтіння”, на третьому (19%) – порушення сну, на четвертому (15%) “неприємні відчуття у грудній клітині (стискання, біль), на п'ятому - шостому “порушення апетиту” (6%) та “головні болі” (6%), на сьомому – “утруднене дихання”(1%).

Загальна тенденція динаміки фізіологічних показників була наступною: основні показники активності симпатичної нервової системи поступово підвищувалися по мірі наближення до моменту входу в екзаменаційну аудиторію. Чим більше затягувалося очікування екзамену, тим більше була активація вегетативної нервової системи (максимально можливе продуктивне очікування складає не більше 2-3 годин, після чого неминуче настає спадання активності симпатичної системи та активація парасимпатичного відділу).

Якщо студент чекав екзамену достатньо довго (2-3 години), так що показники його артеріального тиску вже йшли на спад, то у момент входження до екзаменаційної аудиторії відмічався другий максимум активації симпатичної системи, який тривав 10-30 хвилин після отримання білету і початку підготовки до відповіді. Третій сплеск активності симпатичної системи спостерігався безпосередньо перед відповіддю екзаменатору. Динаміка змін вегетативних показників після завершення екзамену сильно залежала від отриманої оцінки (точніше – від її відповідності запланованій оцінці). Якщо результат екзамену оцінювався студентом як позитивний, то після отримання бажаної оцінки відбувався останній четвертий пік активності симпатичної нервової системи. Якщо ж результат екзамену оцінювався студентом як незадовільний, то відбувалася активація парасимпатичної нервової системи.

Тривалість негативних переживань з приводу екзамену носить досить індивідуальний характер. Згідно проведеного опитування, більша частина студентів (61%) відчуває хвилювання до тих пір, поки не отримають оцінку, 15% відчувають надмірне збудження і хвилювання ще протягом години після завершення екзамену, 15% - протягом декількох годин після його завершення, 5% - протягом всього екзаменаційного дня. Найбільшу тривогу викликає 4% студентів, у яких хвилювання триває декілька днів після іспиту. Безперечно, що такі студенти потребують спеціальних заходів з психологічної реабілітації [5].

Як визнають багато дослідників, які займаються проблемами здоров'я студентів, навчання у вузі має свою специфіку, котра вимагає ретельного вивчення. Згідно думки спеціалістів, праця студентів володіє сукупністю ряду специфічних особливостей, властивих тільки цій формі розумової діяльності:

- Одночасне спостереження за декількома процесами, які змінюються у часі, або вивчення багатьох предметів за короткий термін.
- Часте і швидке переключення з одного об'єкту чи предмету на інший, постійна переадаптація.
- Сприйняття та переробка різноманітної і багаточисельної інформації, яка часто має емоційний характер.
- Гострий дефіцит часу для переробки цієї інформації і для прийняття відповідальних рішень.
- Почуття підвищеної відповідальності за рішення, що приймаються, і часте виникнення стану нервово-психічного напруження.
- Виконання значної частини роботи у вечірній та нічний час.
- Мала участь апарату рухового аналізатора (робота виконується більшою частиною сидячи; не потребує великих фізичних витрат). Робоче навантаження сумлінного студента у звичайні дні досягає 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії – 15-16 годин. Тому хоча за важкістю праця студентів відноситься до 1 категорії (легка), за напруженістю її відносять до 4-ї категорії – дуже напружена праця [19].

Перехід від шкільного до навчання у вишах являє для багатьох студентів значні труднощі. Труднощі адаптації першокурсників до нових форм навчання деякі автори виділяють в особливий “дезадаптаційний комплекс”, в який включають ряд об'єктивних і суб'єктивних факторів: відсутність регулярного контролю за перебігом навчання; нові форми навчання; труднощі входження у новий учбовий колектив; відсутність індивідуального підходу з боку викладачів; відрив від сім'ї та необхідність проживати у гуртожитку, де є низка факторів, які утруднюють навчання; психологічні особливості юнацького вікового періоду – нестійкість нервової системи, відсутність сформованих позитивних життєвих настанов та труднощі адекватного самовираження. Увесь цей комплекс об'єктивних і суб'єктивних чинників може викликати відлюдкуватість, безініціативність, немотивовані пропуски занять, що звичайно погіршує проблеми екзаменаційного стресу.

До визначення адаптації студента можна підійти з трьох позицій – позиції успішності, яка є основною у процесі навчання; об'єктивних зрушень у функціональному стані організму під час навчального процесу і екзаменів та з позиції самооцінки, тобто реєстрації суб'єктивного стану студентів. Досить часто суб'єктивний стан студентів-першокурсників далекий від оптимального. У перші місяці навчання у виші у зв'язку з незвичними для вчорашніх школярів методами навчання та великою кількістю нової інформації у студентів часто розвиваються невротичні симптоми. Масове обстеження студентів з метою виявлення у них установок на здоровий спосіб життя виявило, що тільки у 9,2% з них був сформований високий рівень здорового способу життя, у 34,3% - середній рівень, у 51,5% - низький, і у 5,4% - зовсім низький [4]. Таким чином, у більш ніж половини студентів від початку не був сформований здоровий спосіб життя, а якщо додати до цього інтенсивне

розумове навантаження, гіподинамію та періодичні екзаменаційні стреси, як невід'ємні складові частини сучасної навчальної діяльності, то прогноз здоров'я буде невтішним.

#### Висновки:

1. Навчальний процес у виші проходить нерівномірно: з мінімальними навантаженнями на початку семестру, підвищеними наприкінці та надвисокими – під час сесії. З одного боку, це сприяє студенту поступовій адаптації до зростаючого потоку нової інформації, а, з іншого, створює передумови для перевтоми та зривів механізмів адаптації до початку екзаменаційної сесії.
2. До кінця семестру у значної більшості студентів відмічається погіршення функціонального стану у порівнянні з початком семестру, що є результатом некомпенсованої втоми, яка поступово зростає: знижується реактивність і збудженість ЦНС, підвищується тремор, погіршується концентрація уваги, страждає точність роботи.
3. Для подолання негативних наслідків напруженого навчання студентам необхідно оволодіти прийомами психологічної саморегуляції та дотримуватися певного психогігієнічного режиму праці, що потребує обов'язкового вивчення Валеології з опрацюванням на лабораторних заняттях відповідних методик.

#### Список літератури:

1. Плотников В. В. Оценка психовегетативных показателей у студентов в условиях экзаменационного стресса /В.В.Плотников // Гигиена труда. - 2003. - №5. – С.48-50.
2. Фаустов А. С. Воздействие факторов социальной среды на вегетативный гомеостаз /А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатых// Окружающая среда и здоровье человека. - Воронеж, 2010. - С.64-67.
3. Щербатых Ю. В. Применение методов саморегуляции у студентов как пример экологически сбалансированного подхода к воздействиям внешней среды / Ю. В. Щербатых, И. Э. Есауленко, О. И. Бакаева и др. // Здоровье человека и действие факторов внешней среды. – Воронеж-Липецк, 2006. - С.83-84.
4. Щербатых Ю. В. Саморегуляция вегетативного гомеостаза при эмоциональном стрессе / Ю. В. Щербатых//Физиология человека. – 2000. - №5. – С.182-183; т.26.
5. Фаустов А. С. Обучение и здоровье: Методические указания для студентов и преподавателей/А. С. Фаустов, Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 2002. – 32с.