

ЕКЗАМЕНАЦІЙНА СЕСІЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ І ФІЗІОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТА

*Землянська О.В., ст. викл. (каф. ОПЦБ НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського»);
Панченко А.М., ст. (гр. ЕК-41, ФЕА НТУУ «КПІ ім. Ігоря Сікорського»)*

Психофізіологічними небезпечними факторами є ті, що мають безпосередній вплив як на фізіологію, так і на психологію індивіда.

В сучасному світі небезпеки психологічного та фізіологічного характеру, тобто психофізіологічні небезпеки є причинами єдності чи розладу, балансу чи дисгармонії, спокою чи тривоги, успіху чи поразки, морального та фізичного благополуччя. На сьогоднішній день немає жодного фактора з класу психофізіологічних небезпек, що не впливав би на людину. Не є винятком і екзаменаційна сесія у студентів.

Екзаменаційна сесія – це захід, який проводиться для оцінювання набутих студентами знань протягом семестру. Сесія включає в себе заліки та екзамени, кількість та дати проведення яких визначаються навчальним планом. Перерва між екзаменами, яка необхідна студентам для підготовки, повинна становити не менше 3-4 днів, що не завжди відповідає дійсності.

Розглядаючи екзаменаційну сесію як потенційну небезпеку психофізіологічного характеру можна виділити такі можливі наслідки її впливу на здоров'я студентів, як:

- втома внаслідок недосипання;
- надмірні розумові навантаження, як наслідок опанування великої кількості навчального матеріалу у стислий термін;
- значні навантаження очей;
- стрес, як результат надмірних хвилювань [1].

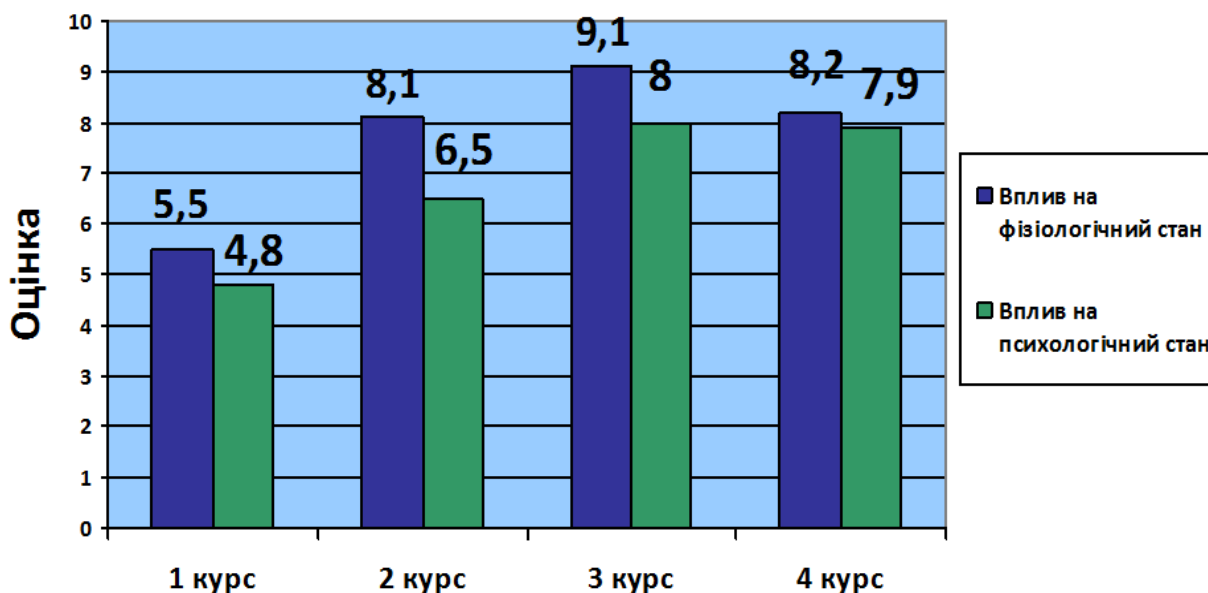
Варто зазначити, що прояв цих наслідків залежить від багатьох факторів.

По перше, велику роль відіграє успішність студента. За болонською системою навчання – чим більшу кількість рейтингових балів студент заробить протягом семестру, тим меншу кількість балів необхідно набрати на екзамені для отримання задовільної оцінки. Студенти з великими вхідними балами менше хвилюються перед екзаменами, що не наносить шкоди їх психофізіологічному станові. Сильні переживання та тривога можуть призвести до виникнення стресу.

Складність екзаменаційної сесії також є важливим фактором. Отримання задовільної оцінки з дисципліни, матеріал якої є тяжким для розуміння і має великий обсяг, потребує якісної підготовки студента до екзамену. Під підготовкою до екзамену розуміється робота з підручниками та конспектом, а також розв'язування практичних задач. Все це вимагає значної розумової діяльності, в наслідок якої може з'явитися втома та послаблення організму. Такі наслідки зазвичай проявляються в студентів середнього рівня успішності.

При оцінці впливу екзаменаційної сесії на психофізіологічний стан необхідно враховувати рік навчання студента. Мною було проведено соціальне

опитування, в якому студентам різних курсів потрібно було оцінити вплив екзаменаційної сесії на їх власний психологічний та фізіологічний стани. Оцінювання відбувалося за десятибальною шкалою, оцінка «1» характеризувала стан близький до депресії та хвороби, а максимальна оцінка «10» – стан повного здоров'я. В опитуванні приймало участь по 50 чоловік з кожного курсу навчання. На діаграмі 1 зображені результати опитування.



Діаграма 1. Вплив екзаменаційної сесії на психологічний та фізіологічний стан студентів різних курсів.

Проаналізувавши діаграму можна сказати, що екзаменаційна сесія має найбільш негативний вплив саме на студентів 1-го курсу. Це можна пояснити незвичністю першокурсників до даного випробування. На студентів 3-го курсу сесія має найменш негативний вплив як на фізіологічний так і на психологічний стани. Результат студентів 4-го курсу характеризується більш негативним впливом екзаменаційного періоду порівняно з третьокурсниками. Причиною цього є наявність в четвертокурсників дипломної роботи та фінальних іспитів. Слід зазначити, що екзаменаційна сесія більш негативно впливає на психологічний стан, ніж на фізіологічний [2].

Також відомо, що різні люди на одну ситуацію мають різну психологічну реакцію. Вона залежить від стресостійкості особистості. Стресостійкість – це комплекс якостей, завдяки яким організм людини реагує на стресові фактори адекватно, стримано та спокійно. Її можна вдосконалювати. Для цього існує велика кількість різних методик, духовних практик, спеціальних вправ, тренувань, психологічних тренінгів [3].

Загальні рекомендації для того щоб прийти до згоди зі своїм внутрішнім «Я» та підвищити свою стресостійкість:

– будь-яка проблема має рішення і якщо ви заспокоїтесь то його знайдете;

- проговорюйте або записуйте те що вас хвилює – це допоможе зняти напругу і вам буде легше думати над вирішенням проблеми;
- у важких для вас ситуаціях не втрачайте впевненості і рішучості;
- не переймайтеся своїми недоліками, а позбавляйтеся від них, розвивайте гідності та підвищуйте самооцінку;
- намагайтеся у будь-якій ситуації бачити позитивні моменти;
- посміхайтесь – це знижує рівень стресу;
- опануйте методику правильного дихання;
- фізичні навантаження через вироблення ендорфіну нейтралізують наслідки стресу;
- активний відпочинок на природі сприяє швидкому поверненню до нормальної фізіологічної активності;
- пам'ятайте усі зміни – це частина нашого життя, а вирішені проблеми – сходинки особистісного розвитку.

Для уникнення негативного впливу на психологічне і фізіологічне здоров'я необхідний правильний підхід як до екзаменаційної сесії так і до навчання загалом. Перш за все, старанність протягом семестру дасть обізнаність в вивченому матеріалі і підготовка до екзаменів не потребуватиме значних зусиль. Варто також зазначити, що успішний студент буде впевнений в своїх знаннях і не хвилюватиметься. В період підготовки до іспиту, тобто в період розумового навантаження важливим є здоровий сон, правильне харчування та активний відпочинок.

Література

1. Булах І.С., Долинська Л.В. Психологічні аспекти міжособистісної взаємодії викладачів і студентів. / Навчально-методичний посібник. – К.: НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2002. – 114с.
2. Водров В.А. Психологический стресс М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528с.
3. Стресс, выгорание, совладание в современном контексте. – М.: Изд-во ИП РАН, 2011 – 512с.