

7. Labour and health of Pskovsk teachers [Text] / GP Artyunyna, PV Semenov, L. Orlov, AA Boyanovskaya // Pskovsk regional magazine. — 2007. — N 5. — S. 155-168.

## **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ`Я ВИПУСКНИКІВ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ ПІД ЧАС ЗОВНІШНЬОГО НЕЗАЛЕЖНОГО ОЦІНЮВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКА СТРЕСІВ ПЕРЕД ІСПИТАМИ**

*Ткаченко В.В.*

*Відділ освіти, молоді та спорту Золочівської районної державної адміністрації  
Харківської області*

Життя і діяльність людини в умовах сучасного суспільства нерозривно пов'язані з періодичним, іноді досить тривалим інтенсивним впливом несприятливих соціальних, економічних, професійних та інших факторів, що супроводжуються сильними емоційними переживаннями, перенапругою фізичних і психічних функцій. Ці сильні емоційні переживання, що супроводжуються фізичною або психічною перенапругою, об'єднані терміном *стрес*.

Стрес є реакцією на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом. Це в більшій мірі продукт нашого сприйняття і розуміння навколишньої дійсності, напряму думок і оцінки ситуації, знання власних можливостей (ресурсів), ступеня навченості способів керування організацією і їхньому адекватному вибору. Тому умови виникнення і характер прояву стресу в однієї людини не є адекватними для іншої.

Різноманіття форм прояву стресу обумовлюється тим, що практично будь — яка людина протягом свого життя неодноразово переживає цей стан.

Диференціація стресу від емоційних станів досить складна й у більшості випадків досить умовна. Найбільш близькими до стресу станами є негативні емоції і стомлення. При достатній інтенсивності і тривалості такі стани, як страх, тривожність, дискомфорт і напруженість, можуть розглядатися як варіанти стресу, тому що супроводжуються всіма проявами стресової реакції: від дезорганізації поведінки до адаптаційного синдрому. Згідно з "інформаційною" теорією емоцій П.Симонова, негативні емоції виникають у ситуаціях дефіциту інформації. При цьому доцільно реагувати на широке коло сигналів, що запобігає пропускові такого сигналу, ігнорування якого може коштувати життя. Першим кроком до цього є оцінка загрози.

Загроза — це передбачення людиною можливих небезпечних наслідків ситуації, що впливає на неї. Процеси оцінки загрози, пов'язані з аналізом значення ситуації і відношенням до неї, мають складний характер: вони включають не тільки відносно прості перцептивні функції, але і процеси пам'яті, здатність до абстрактного мислення, елементи минулого досвіду суб'єкта, його навчання і т.п.

З моменту оцінки загрози впливу починається процес її подолання з метою усунення або зменшення очікуваного тимчасового ефекту.

Загроза породжує захисну діяльність, або захисні імпульси, що володіють тими ж характеристиками, що звичайно приписуються емоцій-

ним станам. Вони спрямовані на усунення або зменшення передбачуваних небезпечних впливів і виражаються в різному відношенні людини до останніх, а саме в запереченні, подоланні ситуації або її прийнятті.

Предметом нашого безпосереднього розгляду є екзаменаційний стрес і можливі шляхи його подолання. Саме він посідає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в учнів. Це пояснюється тим, що іспит сприймається ними як своєрідна критична ситуація, яка впливає на соціальний статус, матеріальне становище і подальші перспективи навчання у ВНЗ. Такі фактори, як необхідність укласти відповідь у відносно твердий ліміт часу, випадковий вибір квитка або питання, що вносить у процедуру іспиту елемент невизначеності, є ймовірними причинами посилення емоційної напруги.

Острах іспитів спостерігається в значній кількості учнів у сучасній школі з її інноваціями і змінами в підході до оцінки знань. У результаті в багатьох учнів різко підвищується частота серцевих скорочень, зростає легенева вентиляція і величина артеріального тиску, підсилюється тонус кісткової мускулатури, порушується нормальне співвідношення фаз сну. Характер реакції організму учнів на екзаменаційний стрес залежить не тільки від самого стресового фактора, але і від особистісних особливостей учнів, мотивації до навчання. У деяких учнів процедура іспиту може мати значний травмуючий вплив на психіку аж до появи невротичних розладів.

Тривалість екзаменаційного періоду продовжується 2-3 тижні, чого буває досить для виникнення і розвитку синдрому екзаменаційного стресу, що проявляється порушенням сну, підвищеною збудливістю, виникненням почуття тривоги, збільшенням або зниженням тиску й інших показників, викликаючи в учнів необґрунтований страх перед іспитами, небажання вчитися, непевність у власних силах.

Розглядаючи проблему готовності до тестування, слід відзначити, що рівень розвитку пізнавальних процесів старшокласників дозволяє їм успішно впоратися з такою формою оцінювання.

Говорячи про особливості уваги, слід підкреслити, що старші школярі легко можуть зосередити увагу на предметі діяльності, вони володіють прийомами переключення уваги, можуть самі правильно її організувати. У них переважає довільна увага. Розвиток окремих сторін уваги призводить до вдосконалення спостережливості.

Пам'ять також стає довільною, керованою. Старший школяр володіє різними прийомами запам'ятовування, може виділити у матеріалі головне, систематизувати його на власний розсуд, сформулювати те, що запам'яталось. Різко збільшується обсяг осмисленого запам'ятовування. Мова учнів старших класів стає лексично багатого, більш гнучкою за інтонацією. Іноді письмова мова розвинена краще, ніж усна. Уява старших школярів характеризується великим розвитком самоконтролю. Фантазія, що раніше безконтрольно відводила учня у бік від реальності, зараз критично осмислюється. Мислення наближається до мислення дорослої людини. У цілому пізнавальні можливості учнів відрізняються підвищенням розумової діяльності, здатністю до розуміння абстрактного матеріалу, довільністю інтелектуальної діяльності.

Таким чином, розвиток пізнавальних процесів забезпечує їхню готовність до тестування, а саме: уміння виділяти головне; уміння бачити схожості та відмінності, порівнювати; уміння працювати зосереджено; уміння згадувати те, що потрібно для відповіді на запитання; уміння

узагальнювати та диференціювати; уміння міркувати та робити висновки.

Безумовно, учень повинен володіти достатнім обсягом знань з предмета, що поєднує в собі: сформовані поняття з предмета; наявність ряду відомостей загального характеру.

Для зниження стресових факторів, що травмують нервову систему й організм у цілому, необхідно проводити заходи, спрямовані на профілактику стресу, які дозволять безболісно справитися з майбутніми іспитами і підготовкою до них. Ця робота включає комплекс заходів, що дозволяють досягти поставленої мети.

Під час підготовки до тестування перед школярем постає проблема великого обсягу фактологічного, конкретного матеріалу, який не завжди логічно між собою пов'язаний.

Для розв'язання цієї проблеми психологи рекомендують робити шпаргалки- конспекти, в яких на окремих аркушах пропонують представити у вигляді логічних схем, моделей зміст вивченої теми. Основні розділи навчального матеріалу повинні бути висловлені у вигляді коротких тез зі встановленням логічних зв'язків між ними.

Головні положення, думки краще виділити червоним кольором, обґрунтування думок — синім, конкретизацію — коричневим, функціональні особливості (якщо є) — зеленим і т. ін. Стрілками (прямими, хвилястими, пунктирними та ін.) позначити зв'язки, відносини тощо.

Займаючись художнім оформленням логічних моделей тієї чи іншої теми — розфарбуванням рамок, стрілок чи інших символів — учень зосереджується на основних моментах проблеми, встановленні зв'язків між окремими думками, осмисленні цілого. На думку психологів, чим більше часу учень витратить на такі заняття, тим ефективнішою буде засвоєна інформація. Таким чином, набувається важливий життєвий досвід легкого засвоєння важкого.

Після того як учень опрацював навчальну інформацію, склав логічну схему, оформив її, осмислив, шпаргалка, по суті, стає непотрібною. Учень вільно зможе відтворити навчальний матеріал. Потрібно пам'ятати, що запам'ятовуються не слова, а думки, вкладені в них. Чим більше розмаїття позитивних та осмислених зв'язків з одиницею інформації, тим легше вона відтворюється у ситуаціях використання. Крім того, корисно пам'ятати, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в одному, вже вирішеному, зазвичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповісти на нове завдання.

Багато завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє в результаті сконцентрувати увагу всього на одному-двох варіантах, а не п'яти-семи. Можна порекомендувати учням залишити час для перевірки своєї роботи, щоби встигнути подивитися її та помітити явні помилки.

Не можна не враховувати стан нервової системи учня: ступінь його збудженості та врівноваженості, сили та рухливості (порушення нервової діяльності призводять до швидкої стомлюваності учня й негативно впливають на кінцевий результат). Для розв'язання цієї проблеми доцільно проводити міні-тренування майбутнього тестування, яке допоможе поступово адаптувати нервову систему до можливого майбутнього стресу. Для цього можна виконувати якомога більше різних опублікованих тестів з потрібних предметів. Необхідно пам'ятати, що одна з найважли-

віших вимог тестування — обмежений час виконання. Тому бажано тренуватися із секундоміром у руках: на одне завдання у найпростіший частині має витратитися не більше двох хвилин.

Також важливою є емоційна підготовка, яка допоможе школяреві впоратися із хвилюванням в перші хвилини тестування. Якщо учень дуже хвилюється, то краще прикрити очі, розслабитися, пригадати що-небудь приємне. І лише після того, як прийде «робочий стан», можна уважно прочитати запитання. Не може бути такого, щоб учень нічого не знав. Тому не слід засмучуватися та лякатися у першу ж хвилину. Рекомендується почати з того запитання, на яке учень може правильно відповісти. Поступово пригадаються й інші. Якщо відповідь невідома, то краще запитання залишити й приступити до наступного.

Як же можна сформулювати поради учням для самостійної підготовки безпосередньо за декілька днів до тестування?

1. Залежно від психологічного типу учня («жайворонок» або «сова») максимально використовувати вранішній або вечірній час.
2. Складаючи план на кожний день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні треба повторити або вивчити.
3. Необхідно чергувати заняття та відпочинок: 40 хвилин занять, потім 10 хвилин перерви (краще у цей час прийняти контрастний душ).
4. Напередодні тестування обов'язково необхідно виспатися. Бажано увечері зробити невеличку прогулянку.
5. Обов'язково налаштовуйтеся на сприятливий результат. Ніколи не слід думати про те, що із завданням можете не впоратися.

Таким чином, тестування, що передбачає розвиток самостійності та спеціалізацію розумових здібностей, формує індивідуальний стиль розумової діяльності як стійкої сукупності індивідуальних варіацій у способах сприйняття, запам'ятовування та мислення, за якими стоять різні шляхи одержання, накопичення, переробки та використання інформації.

#### Література

1. Бодров В.А. Інформаційний стрес: Навчальний посібник для вузів. — М.: ПЕРСЕ, 2000. — 352 с..
2. Жданов О.І. Практична психологія і аутопсихологія: Лекції з курсу «Акмеологія здоров'я». — М: 1999. — 77 с.
3. Занюк С. Мотивація та саморегуляція учня .- К.: Главник, 2004. — 96 с .
4. Мислення дитини / Упор .: Максименко С., Кондратенко Л., Главник О. — К.: Главник, 2004. — 112 с.
5. Немов Р. С. Психологія : — В 3-х кн.— кн. 2 : Основы возрастной психологии .- М. : Гуманит. изд. центр ВЛАДОС , 2001 . — 254 с.

### **THE RELATION OF MEDICAL STUDENTS OF JUNIOR COURSES TO THEIR HEALTH AND TO THE PHYSICAL EDUCATION CLASSES AT THE UNIVERSITY.**

*Тkachenko H.V., Lukavenko H.G.  
Харківській національний медичний університет*

Self-discipline, constant responsibility for health and life of other people, contact with different human characters and different infections, the