

Війна принесла випробування у наше життя. Втім наш вибір – вистояти, перемогти й відродитися. А для цього нам потрібна психологічна стійкість – індивідуальна й колективна. Це те вміння, яке дозволить пройти крізь усі випробування, залишаючись людьми світла, правди й любові, зберігаючи, відновлюючи та плачучи при цьому наше психічне здоров'я, особистісну цілісність та зростання.

#### Список використаних джерел

1. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. К.: Шк. світ, 2007. 120 с.
2. Мюллер М. Якщо ви пережили психотравмуючу подію. Львів: Видавництво УКУ: Свічадо, 2014. 120 с.
3. Назаренко Е. Арт-терапія. URL: <http://live-andlearn.ru/Art-terapiya.html>
4. Підлипна Л. Терапія мистецтвом. 2-ге вид., оновл. Івано-Франківськ: ОППО; Снятин: Прут Принт, 2009. 136 с.
5. Подкоритова Л. Багатомірність арт-терапії як професійного буття психолога. Зб. наук. ст. / УМО, 2010, ГО «Арт-терапевтична асоціація», Золоті ворота, 2011. С. 15–19.
6. Полчанова Г. С. Психологічна підтримка під час війни: збірка листівок. Житомир, 2022. 61 с.

Дзюба Тетяна Михайлівна,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри кризової психології  
Полтавського національного педагогічного  
університету імені В. Г. Короленка  
м. Полтава

### ЕКЗАМЕНАЦІЙНА ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ФОРМА ІНФОРМАЦІЙНОЇ ПЕРЕВТОМИ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

**Актуальність дослідження.** Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, які викликають психоемоційне напруження у студентської молоді. Екзаменаційні випробування доволі часто стають потужним психотравмуючим фактором, який здійснює негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентів. Окрім того, екзаменаційний стрес, особливо в поєднанні з вживанням кофеїну, може призводити в подальшому до стійкого підвищення артеріального тиску: у студентів, рееструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи [1]. Інформаційна перевтома стає одним із додаткових факторів, які посилюють екзаменаційну тривожність та порушують цілісність образу «Я» особистості.

**Мета статті** – проаналізувати особливості прояву екзаменаційної тривожності студентів в умовах інформаційного перевантаження та інформаційної перевтоми.

**Виклад основного матеріалу.** Екзаменаційна тривожність доволі поширене явище серед студентської молоді, яке може суттєво впливати на їхнє навчання та загальне самопочуття. В сучасному інформаційному суспільстві, де студенти постійно стикаються з величезними обсягами інформації, цей вид тривожності набуває нових рис і стає більш складним для подолання.

У наукових дослідженнях екзаменаційну тривожність визначають як сукупність фізіологічних, психологічних та поведінкових реакцій на стимули, які асоціюються індивідом із ситуацією перевірки або оцінки.

*Екзаменаційна тривожність* – це окремий випадок загальної тривожності, яка характеризується почуттями зростання усвідомлення своїх дій і сприйняття безпорадності, що часто призводять до погіршення результатів виконання тестових завдань або, в більш широкому контексті, всіх типів когнітивних і академічних випробувань.

Американський психолог С. Сарасон був одним із перших, хто показав негативний вплив тривожності на тестові результати [2]. Згодом Дж. Мендлер узагальнив результати

численних досліджень на цю тему й показав, що загальна тривожність у цілому негативно впливає на показники результатів тестових випробувань. Більш специфічна тривожність, наприклад, математична або комп'ютерна, асоціюється з низькими результатами з цих предметів [3].

До несприятливих факторів, пов'язаних із екзаменаційними випробуваннями можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене статичне навантаження; крайнє обмеження рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з майбутньою задачею іспитів та ін.

Сукупність і тривалість впливу зазначених факторів призводить до перенапруження вегетативної нервової системи, яка забезпечує оптимум активності та здійснює регуляцію нормальної життєдіяльності організму людини. Під час тестування (екзамену) значно підвищується частота серцевих скорочень, підвищується артеріальний тиск, рівень м'язового і психоемоційного напруження. По закінченню екзаменаційних випробувань фізіологічні показники не відразу повертаються в норму, потрібно кілька днів, щоб ці параметри повернулися до початкових величин.

Отже, екзаменаційний стрес є серйозною загрозою здоров'ю студентів.

Водночас, ученими зазначається, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер («дистрес»). У певних ситуаціях психологічне напруження може мати стимулююче значення, допомагаючи студентові мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для складання іспиту. У зв'язку з цим слід оптимізувати (коригувати) рівень екзаменаційного стресу у надто тривожних студентів з надмірно лабільною психікою і, можливо, дещо підвищувати його в інертних, мало вмотивованих студентів.

Інша сторона зазначеної проблеми стосується феномену інформаційного перевантаження та перевтоми студентської молоді. Інформаційна перевтома – це реальність буття сучасного студента, оскільки він постійно перебуває в інформаційному потоці. Соціальні мережі, новини, навчальні матеріали – все це створює колосальне навантаження на нервову систему. Тому в даному контексті, *інформаційна перевтома* розуміється нами як стан, коли мозок просто не в змозі обробити такий обсяг даних.

*Ознаками прояву інформаційної перевтоми* можуть бути: *погіршення концентрації уваги* (студенту важко зосередитися на конкретному завданні, він постійно відволікається на сторонні стимули); *проблеми із запам'ятовуванням значного об'єму потрібної інформації* (інформація, яку студент намагається запам'ятати, швидко забувається через перевантаження мозку); *емоційна нестабільність* (перевтома може призводити до дратівливості, апатії, безсоння та інших емоційних зсувів); *зниження мотивації* (коли студент відчуває, що не може ефективно засвоїти матеріал, у нього з'являється відчуття безпорадності та знижується мотивація до навчання); *прокрастинація* (відкладання виконання завдань на останній момент через страх невдачі); *соматичні прояви* (головний біль, безсоння, розлади шлунку та інші фізичні симптоми, пов'язані зі стресом).

Важливо також розуміти *механізми посилення інформаційної перевтоми* серед студентської молоді, зокрема: *недостатня підготовка* (через проблеми з концентрацією уваги та пам'яттю окремі студенти не можуть якісно підготуватися до іспитів); *страх невдачі* (розуміння того, що вони не готові до екзамену, посилює тривогу і страх отримати низьку оцінку); *відчуття безпорадності* (студенти можуть відчувати, що вони нічого не можуть змінити і заздалегідь орієнтовані на неуспіх).

У методах, спрямованих на корекцію психоемоційного стресу, простежується спроба розробити особливі стратегії навчання і мислення. Також навчають методам релаксації. В одній, вельми інтригуючій методиці, розробленій Дрейком, Фрідом і Хантером учням з метою зниження тривожності під час тесту дозволялося використовувати шпаргалки.

**Методи за допомогою яких викладач може попередити, знизити екзаменаційну тривожність.**

1. Змістити акцент навчальних та оцінювальних стратегій на очікування позитивного результату. Таким чином знижуючи очікування провалу;

2. Збільшити час виконання завдань, щоб позбутися ефекту тиску часу або пояснити студентам як максимально корисно використовувати час, відведений на тест;

3. Змінити рівень складності тестових завдань у відповідності з реальними можливостями студентів.

Огляд 562 досліджень по екзаменаційної тривожності, проведений Р. Хембрі показав, що ці методи справді ефективні при зниженні екзаменаційної тривожності і вони дійсно сприяють поліпшенню результатів тестування. Р. Хембрі зауважував, що тести інтелекту або стандартизовані тести досягнень і навіть тести, розроблені викладачами, як правило, недооцінюють здібності тривожних учнів [2]. Таким чином, екзаменаційна тривожність є реальним фактором, який об'єктивно впливає на результат екзаменаційних випробувань.

**Висновки.** Екзаменаційна тривожність студентської молоді як форма інформаційного стресу є складною проблемою, яка вимагає комплексного підходу до її вирішення. Вона значно ускладнює підготовку до іспитів і посилюється різними факторами інформаційної перевтоми. Основною характеристикою екзаменаційної тривожності є специфічні переживання, що полягають у хвилюванні, остраху, порушенні спокою та нервування тощо. Тривожність студентів часто пов'язана з нестачею життєвого досвіду, розгубленістю, опануванням нових соціальних ролей, ситуаціями екзаменаційних випробувань тощо.

#### Список використаних джерел

1. Журавльов, С. О., Михайленко, В. М., Лускань, О. Ю., Хоружева, Л. Є., & Юнак, В. Г. (2023). Стресостійкість та психологічні особливості, у студентів першого курсу під час екзаменаційної сесії. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 11 (171). С.72-75.

2. In D. Kuhn & R. Siegler (Eds.), *Cognition, perception, and language*, Vol. 2, of W. Damon (Ed.), *Handbook of Child Psychology*, 1998

3. Maloney, E. A., and Beilock, S. (2012). Math anxiety: who has it, why it develops, and how to guard against it. *Trends Cogn. Sci.* 16, 404-406.

**Єфремова Марія Олексіївна,**

практичний психолог

Кролевецького закладу дошкільної освіти (ясел-садка) №7

Кролевецької міської ради Сумської області

### **ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПРАКТИЧНИМ ПСИХОЛОГОМ ЗАКЛАДУ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

**Актуальність дослідження.** Соціологічне дослідження «Проблеми українських дітей під час війни», що проводилося соціологічною групою «Рейтинг» на замовлення проекту «Дій для дітей України» (Ukraine Children's Action Project) [4], показало масштабність проблеми збереження психічного та фізичного здоров'я маленьких українців. Так, серед факторів, які можуть викликати у дітей травматичні психологічні стани, матері найчастіше фіксували страх перед гучними звуками (особливо це стосується найменших дітей до 9 років). Також відносно частіше фіксували дратівливість та апатію, байдужість до навчання і минулих захоплень (більш поширені ці прояви у дітей середнього та старшого шкільного віку). Крім того відносно частою проблемою є спалахи гніву, агресії (серед усіх дітей).

**Мета статті** – теоретично проаналізувати та окреслити можливі шляхи збереження психологічного здоров'я у дітей дошкільного віку в умовах воєнного стану.

**Виклад основного матеріалу.** Проведене нами теоретичне дослідження визначення поняття «психологічне здоров'я», засвідчило, що у сучасній науковій думці однозначного підходу до даного поняття не існує. І. Галецька у своїй роботі «Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки» (2012) виділяє три основні підходи до трактування психологічного здоров'я у сучасній літературі: 1) психологічне здоров'я та психічне здоров'я вживають як синоніми, не визначаючи, у чому полягають відмінності; 2) психологічне