

осіб) – обирали для себе установку на подолання перешкод. Можливо це пов'язано із закінченням шкільного семестру та очікуванням контрольних. 7,4% (2 осіб) – обрали установку на лідерство, і хотіли б бути лідерами 25,9% дітей (7 осіб).

Для визначення особливостей самооцінки дитини й уявлень дитини про те, як її оцінюють інші люди, дітям пропонувалося поставити себе на одну з сходинок і обґрунтувати свою відповідь. Далі дітям пропонувалося поставити фігурку (букву М) на ту сходинку, на яку, на їх думку, поставила б мама.

У ході діагностики виявлено: 48,2% учнів (13 дітей) мають адекватний рівень самооцінки, ці діти вже мають здатність критично оцінювати себе як особистість. Ставлять себе на 2-3 сходинку згори, мамина оцінка або така ж, або вища. У 44,4 % учнів (12 осіб) завищений рівень самооцінки, тобто діти ставлять себе на найвищі сходинки і вважають, що їх думка і думка мами збігається. Це може свідчити про те, що ці діти менш благополучні або вони видають бажане за дійсне. 7,4 % учнів (2 осіб) мають занижений рівень самооцінки, такі діти вважають, що мама поставить їх нижче, ніж вони самі себе, це характеризує дітей як не благополучних.

Для визначення емоційного рівня самооцінки дітям пропонувалося обрати своє місце у схематичних малюнках. У ході діагностики виявлено, що 3,8 % дітей (1 особа) мають високий рівень самооцінки, такі діти переоцінюють свої можливості, можуть характеризуватися відсутністю самоконтролю. 19,2 % дітей (5 осіб) мають середній рівень самооцінки, ці діти – активні, спритні, самостійно шукають помилки у роботі, обирають завдання відповідно до їх можливостей. 77% учнів (20 осіб) мають низький рівень самооцінки, такі діти невпевнені у собі, бачать тільки негативне, починаючи будь-яку діяльність, очікують невдачі. Так само можна сказати, що 61,5 % учнів визнає свою унікальність, а от 38,5 % визнають свою схожість з іншими.

Результати дослідження показали, що лише невелика кількість дітей має адекватний рівень самооцінки, у більшості молодших школярів самооцінка є ще недостатньо сформованою і потребує певної корекції. Саме у цьому віці можна і навіть необхідно створювати умови для формування адекватної самооцінки у дітей. Вважаємо, що організовуючи навчально-виховну роботу, учитель повинен свідомо та цілеспрямовано формувати самооцінку молодших школярів надалі.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі логічно вбачати в розробці психологічних рекомендацій вчителям і батькам щодо роботи з дітьми для покращення умов формування адекватної самооцінки у молодших школярів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вікова та педагогічна психологія: Хрестоматія. Москва, 2003. 367с.
2. Зверева О. Л. Сімейна педагогіка і домашнє виховання дітей. Москва, 2009. 256 с.
3. Сергєєва О. В. Становлення дій самоконтролю і самооцінки у молодших школярів. *Початкова школа плюс До і Після*. 2006. №6. С. 12-15.
4. Феннел М. Як підвищити самооцінку. Москва, 2005. 287 с.

*Шевчук Д.*

*Науковий керівник – викладач Чіп Р. С.*

#### **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ**

В умовах сьогодення людині часто приходится переживати стресові ситуації, що детермінують виникнення різних типів реакцій, які проявляються як у адаптивній здатності, так і у неможливості протистояти складним обставинам. У зв'язку з цим, значний дослідницький інтерес науковців спрямований на вивчення особливостей впливу стресу на особистість та її здатності до оволодіння стресовою ситуацією та пошуку шляхів подолання стресу. Складний процес здобування освіти молоддю вимагає неабияких фізичних та інтелектуальних зусиль, емоційної стійкості, врівноваженості, подолання та сприйманні різних стресових ситуацій, а особливо в екзаменаційний період. Відтак, особливої уваги вимагає проблема переживання стресу студентами під час навчання, в період складання іспитів та потребує розробки нових підходів до вивчення психологічного стану студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень та публікацій свідчить про те, що в останні роки проблема вивчення стресу привертає увагу багатьох вчених (Г. Сельє, Т. Холмс, Р. Рейх, Вейс, Н. Самоукіна, Ю. Щербатих, Й. Шинкарчук, Т. Хомс, Р. Рахе, С. Хобфолл, Т. Пасілковські, Г. Сенк та інші учені). Загальні аспекти сприйняття та оцінки стресових ситуацій вивчали Л. Китаєв-Смик, А. Кучинська, Б. Янда-Денбек. Особливості адаптаційних захисних механізмів, котрі виникають у відповідь на стресову ситуацію, досліджували Б. Вавак-Соберацька, С. Хобфолл.

Зокрема на значущість стресу у житті кожної людини вказує Г. 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 випробувань, без успіхів, без помилок. 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 [6].

Мета статті полягає у розкритті особливостей прояву та переживання студентами екзаменаційного стресу.

Сьогодні проблема екзаменаційного стресу є дуже актуальною, оскільки суспільне життя людини постійно ставить її в ситуації «іспитів» – тих або інших випробувань, де їй потрібно доводити свою соціальну спроможність, матеріальне благополуччя, фізичне самопочуття або рівень інтелекту. Стрес – це невід'ємна частина повсякденного життя кожного студента. Екзаменаційний стрес займає одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів, призводить до порушення продуктивності в навчальній діяльності та гальмує пошук виходу зі стресових ситуацій. В сесійний період шкідлива дія різних факторів на організм студента збільшується, що порушує його життєдіяльність і викликає напруження всіх адаптаційних систем і в подальшому може призвести до значних пошкоджень організму.

Приклад екзаменаційного стресу, який супроводжується безсонними ночами, тривожними думками, зниженням апетиту, прискореним пульсом та тремтінням в кінцівках, можна виявити в періоди сесії у студентів будь-якого навчального закладу. Екзаменаційний стрес є серйозною загрозою здоров'ю студентів, адже негативно впливає на нервову, серцево-судинну, імунну системи людей та навіть може викликати порушення генетичного апарату, підвищує ймовірність виникнення онкологічних захворювань, а також може призвести до психічних розладів.

Науковці визначають стрес як стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах [6]. Під екзаменаційним стресом зазвичай розуміють стан людини, що складає іспит, але насправді цей процес займає достатньо тривалий час. У кожної людини цей етап виникає в різні терміни: від декількох тижнів до декількох днів, і з тої миті починається тривожне очікування випробування, яке досягає максимуму вже в навчальній аудиторії, де відбувається складання іспиту [7].

Будь-який іспит – це потужний стрес, який серйозно впливає на здоров'я.

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 [1].

Теоретичний аналіз літературних джерел з даної теми дозволяє виокремити основні чинники, які впливають на розвиток стресу. Умовно їх можна поділити на: вроджені і набуті. До вроджених відносяться: генетична схильність, гендерні особливості, вік, тип ВНД та інші. Серед набутих науковці виділяють: характер, професію, освіту, близьке соціальне оточення, статус, умови праці, наявність підтримки, життєдіяльність тощо [3].

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

- активне реагування – перед подією у частини студентів помічається поштовхання пульсу, підвищується артеріальний тиск;
- пасивне реагування – у деяких студентів, навпаки, від страху знижується загальна активність організму [3].

Дослідники, які вивчали особливості прояву та переживання екзаменаційного стресу, вважають, що іспити стимулюють мозкову діяльність, підвищують пізнавальний інтерес і активність, також вони 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 тип 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 кращим. Цікаво, що боячись іспиту, студенти вважають за краще шукати причину передекзаменаційної тривоги в зовнішніх чинниках, знімаючи з себе відповідальність за свій страх [7].

Оскільки науковці пов'язують стрес із типом вищої нервової діяльності і доводять його індивідуальний вплив на людину, то вони зазначають, що для одних людей важливо знизити рівень екзаменаційного стресу, а 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 вона здатна показати найкращі результати. Насамперед це залежить від типу вищої нервової діяльності або темпераменту: наприклад для меланхоліків, що відносяться до слабого 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 пережити і боятися іспиту [4].

Тривалі дослідження російського психолога і фізіолога Ю. Щербатих були спрямовані на вивчення впливу іспитів на здоров'я студентів і школярів, оцінювання, прогнозування і корекцію екзаменаційного стресу. Учений зазначає, що згубний вплив цього явища на організм і психіку учнів і студентів явно недооцінюється. Соціологічні опитування, які він провів, показують, що студенти сприймають іспит як «поєдинок питань і відповідей», «як витончені тортури», як «інтелектуальне і емоційне переваження» [9].

Зарубіжні дослідники (Г. Маршал, А. Ромен, С. Агарвал), які вивчали проблему екзаменаційного стресу, дійшли висновку, що з психогігієнічних позицій іспити небажані і повинні бути скасовані. В той же час, існує й інша точка зору, що іспити стимулюють діяльність мозку і підвищують пізнавальну активність. Американські психологи довели, що учні, які бояться іспиту, можуть помітно поліпшити свої досягнення і навіть перевершити тих, хто іспитів не боїться. Проте, у даній ситуації значущим, на думку учених, є доброзичливе ставлення до них екзаменаторів. Тільки в цьому випадку іспит може бути корисним [8].

Оскільки стрес в житті студента є невід'ємною частиною, потрібно щоб іспит не став причиною нервового зриву. Тому психологи запропонували загальні рекомендації:

- об'єктивно оцінювати свої знання і вірити в себе;
- не намагатися бути досконалими;
- дотримуватися золоті середини і не намагатися брати неможливі бар'єри.

Водночас варто зазначити, що будь-які поради психолога будуть неефективні, якщо не практикувати вправи і не пробувати впоратися з передекзаменаційними хвилюваннями. Коли перед іспитом втрачається самовладання і важко впоратися зі стресом, можна використовувати вправи для зняття напруги [9]. В тривожних ситуаціях переживання екзаменаційного стресу ефективними є техніки самонавіювання. 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].

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчує наявність труднощів, що виникають при дослідженні стресів в навчальній діяльності та показує значущість проблеми впливу екзаменаційного стресу на організм студентів та вивчення стійкості до стресу і рівня тривожності у період сесії. В повсякденному житті, під час роботи чи навчання без стресу неможливо обійтися. Водночас намагання уникати стресів може провокувати появу депресії, байдужість, відчуття нудьги і туги. З іншого боку, тривалий час працюючи на межі своїх сил, можна перейти за критичний поріг виснаження і тоді стрес стане небезпечним і для людини, і для її справи. Стрес у студентів проявляється у повсякденних перевантаженнях, пов'язаних з особливостями навчального процесу та впливають на самопочуття і психічні або соматичні функції.

Перспективою подальших досліджень є вивчення особистісних ресурсів у переживанні та подоланні екзаменаційного стресу у студентів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Грибан В. Г. Валеологія. Київ: Центр навчальної літератури, 2005. 256с.
2. Коқун О. М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця : монографія. Київ : ДП «Інформ.-аналіт. агентство, 2012. 200 с.
3. Онищук Л. Емоційне здоров'я. Уміння керувати емоціями : Урок-тренінг // Шкільний світ. 2007. № 6. С. 13–15.
4. Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья. Москва: АСТ, 2005. 640с.
5. Сандомирский М. Е. Как справиться со стрессом? Воронеж : МО-ДЭК, 2000. 176 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. Москва, 1974. С.109.
7. Соколов Е. А. Стратегия преодоления стресса в экстремальных ситуациях: монография . Новосибирск, 2006. 368 с.
8. Судаков К. В. Индивидуальная устойчивость к стрессу. Москва, 1998. 268 с.
9. Щербатых Ю. В. Психология успеха. Москва : Эксмо, 2004. 560 с.

*Мисевич І.*

*Науковий керівник – доц. Чотик С. В.*

### СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ІНТЕГРАЛЬНА ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ

Проблема дослідження природи стресостійкості, особливостей її формування та підтримки має вагомe значення для особистості у контексті життєвих і професійних ситуацій.

Сучасний темп життя характеризується швидкими змінами у всіх сферах, що вимагає від людини розвинутого вміння гнучко реагувати на ці зміни і адаптуватися до них. Неможливість чи невміння цього зробити часто веде до високого напруження, тривоги, стресів. Нездатність людини впоратися зі стресом стає підґрунтям для розладів здоров'я, що призводить до зниження якості життя у різних сферах.

Стрес є невід'ємною частиною нашого життя. Різні ситуації на роботі, в сім'ї, щоденні побутові проблеми, непередбачувані події, які вибивають із звичного ритму і, часто руйнують наші плани, виступають своєрідними стресорами і можуть вивести людину зі стану рівноваги. Вплив тривалих стресів на особистість веде до виникнення відчуття втоми, зниження рівня розумової працездатності, загострення почуття небезпеки, пасивного ставлення до виконання обов'язків. Залежно від індивідуальних особливостей та причин, кожна людина може по різному реагувати на стресову ситуацію. Здатність індивіда тривалий час не піддаватися стресу, своєрідна опірність організму до стресу називається стресостійкістю.

У психології існують різноманітні підходи до дослідження феномену стресостійкості. У одних працях стресостійкість визначається як проблема бар'єру психічної адаптації людини (Ю. Александровський, А. Вальдман, В. Лебедев), в інших – як емоційна стійкість і здатність контролювати емоції (Е. Мілерян). Низка дослідників основою стресостійкості вважає здатність витримувати значні навантаження та з успіхом вирішувати завдання в екстремальних ситуаціях (Н. Данилова); саморегуляцію людини (Л. Дика, О. Конопкін, В. Моросанова, Р. Сігаєв), яка складається із певних ланок (О. Конопкін) і стилістично досить різноманітна (В. Моросанова, Р. Сагієв, Л. Дика) . До стресостійкості відносять різноманітні копінг-механізми і механізми психологічного захисту (Н. Хаан), на які впливає локус контролю (Д. Роттер), етнічний фактор (Л. Таукенова), тип вищої нервової діяльності (Л. Собчик), психічні та соматичні захворювання (Н. Сирота, Е. Чехлатий, В. Ялтонський). Вчені підкреслюють, що стресостійкість, як властивість психіки, відображає здатність людини успішно здійснювати необхідну діяльність (життєдіяльність) у складних умовах.

Мета статті – здійснити теоретичний аналіз психологічних особливостей стресостійкості особистості.

Феномен стресу цікавить дослідників досить давно, проте ще й досі не вироблено єдиної концепції стресу і, відповідно, існують протиріччя у визначеннях та поняттях. Впроваджуючи авторську концепцію або модель стресу, вчені намагаються дати власне визначення поняття «стрес». Терміном «стрес» визначають стан, протилежний спокою, а при надмірному стресі – горе, страждання, інші прояви дистресу [3].