

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Навчально-науковий інститут новітніх освітніх технологій
Кафедра психології та соціальної роботи

КОЧИН Наталія Валеріївна

**Хвилювання особи під час іспиту як психологічна проблема і способи її
вирішення / Anxiety during the exam as a psychological problem and ways to
solve it**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконала студентка групи
ПСЗМ-21
Н.В. Кочин

Науковий керівник:
д.психол.н., професор
А.В. Фурман

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«__» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ **А.Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ-2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
<i>РОЗДІЛ 1</i>	
ПРОБЛЕМА ХВИЛЮВАННЯ І СТРЕСУ НА ІСПИТІ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ВИВЧЕННЯ	8
1.1. Специфіка прояву хвилювання та стресу на іспиті	8
1.2. Особливості формування стресостійкості в учбовий період	14
Висновки до розділу 1	25
<i>РОЗДІЛ 2</i>	
ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ХВИЛЮВАННЯ НА ІСПИТІ	26
2.1. Схема подолання хвилювання та підвищення стресостійкості у період іспитів	26
2.2. Практичні рекомендації з подолання хвилювання на іспитах	32
2.3. Вправи для зміцнення психологічної стійкості на іспитах	35
Висновки до розділу 2	38
<i>РОЗДІЛ 3</i>	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ХВИЛЮВАННЯ НА ІСПИТІ	39
3.1. Емпіричне дослідження хвилювання і стресу на іспиті	39
3.2. Результати емпіричного дослідження	45
Висновки до розділу 3	49
ВИСНОВКИ	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Протягом усього життя людина постійно відчуває стрес. Будь-яка ситуація може бути стресовою для особистості. Не є винятком і період складання іспитів. Не важливо, в якому віці ми складаємо іспити, важливо те, як сама підготовка та складання іспиту впливають на нас і нашу психіку. Іспити є дуже серйозним випробуванням на міцність усієї нервової системи людини. Період проведення іспитів – завжди складний період у житті молоді людини. Іспит не лише часто викликає гострий афективний стан в учня чи студента, але й інколи перешкоджає виявленню знань, дискоординуючи поведінку. Актуальність дослідження хвилювання на іспиті досі є важливою. Це головне пов'язують з тим, що вже досліджені механізми, умови та фактори не відповідають на головні запитання: «Як подолати екзаменаційне хвилювання і стрес?» та «Хто його здатний подолати?». Сучасні уявлення про особистість як суб'єкт відповідають на поставлене питання, підкреслюючи, що тільки суб'єкт як творець власної долі здатний зробити взаємозумовлені зміни у світі та у собі задля досягнення своїх цілей. Проблема дослідження хвилювання і стресу під час проведення іспитів зумовлена потребою виділення суб'єктного механізму в окремий психологічний концепт та чіткого визначення предмета діагностики його компонентів, а також їхньої верифікації. У зв'язку із цим необхідний системний аналіз, що ґрунтується на узагальненні теоретичних підходів для подальшого здійснення процедур його виявлення.

Незважаючи на те, що проблема хвилювання і стресу здавна є предметом вивчення багатьох дослідників, вона досі залишається актуальною. Дослідження психологічного стресу здійснювалися у рамкових межах різних методологічних підходів. Зокрема, системний підхід дозволив при експериментальному дослідженні виділити системотвірний фактор екзаменаційного стресу.

Суб'єктно-діяльнісний підхід дав змогу врахувати те, що стан хвилювання і стресу на іспиті не є статичним, і лише особистість визначає суб'єктивний зміст іспиту, від якого надалі залежить розвиток стану екзаменаційного хвилювання та його подолання.

Стан дослідження проблематики. Проблема хвилювання і стресу найчастіше розглядається як ситуативний особистісно значущий стан учня чи студента, що супроводжується сприйняттям ситуації іспиту як загрозової. Екзаменаційний стрес протікає за активної участі вегетативної нервової системи, дія якої опосередковується та модифікується типом вищої нервової діяльності, а також особистісними факторами. Найбільш близьким для цього дослідження є підхід Р. Лазаруса [60], що розглядав стрес не просто як реакцію або стан, а як процес взаємодії індивіда з середовищем (довкіллям). Цей різновид стресу розвивається динамічно, поєднуючи послідовну зміну наступних стадій: 1) оцінка ситуації (на предмет значущості та загрози), 2) виникнення емоційних реакцій (тривога, гнів та ін.) і 3) копінг-поведінка (психологічний захист). Свідома поведінка відноситься до поведінки суб'єкта і проявляється у проблемно зорієнтованих стратегіях подолання, зниження суб'єктності та відображається у використанні непродуктивних стратегій подолання. У процесі подолання екзаменаційного хвилювання і стресу суб'єктність особистості, як здатність бути автором власних дій, є ключовим механізмом.

Можемо припустити, що успішність подолання хвилювання, тривоги і стресу під час іспиту забезпечується наявністю суб'єктного механізму як взаємодіючої єдності компонентів суб'єктної активності особистості. Пошук суб'єктного механізму подолання хвилювання і стресу може бути здійснений через операціоналізацію, як процедуру встановлення зв'язку концептуальних основ суб'єктності з методичним інструментарієм, що полягає у пошуку референтів (компонентів суб'єктного механізму). Виразність та зв'язок компонентів суб'єктного механізму спрямованого на подолання

екзаменаційного стресу як взаємодіючої єдності, що має структурні елементи, рівні та якісні характеристики, можуть бути верифіковані через результати математичного перетворення даних, що свідчать про високий рівень їхнього взаємозв'язку. Зниження ступеня вираженості та руйнування взаємодіючої єдності компонентів суб'єктного механізму блокує його дію та впливає на вибір непродуктивних моделей поведінки у екзаменаційний період.

У роботі ми використовували напрацювання з даного напрямку українських та зарубіжних науковців, зокрема І. Аршави [1], В. Борищука [5], В. Дудяка [19], К. Ізарда [20], Д. Ковпак [23], Р. Лазаруса [60], В. Москальця [30], Н. Родіної [41], Г. Сельє [42], Л. Терлецької [47], А. Фурмана [51], О. Фурман [16-17], О. Хайруліна [52], О. Ходаківської [53], Ю. Щербатих [56] та ін.

Об'єктом дослідження є хвилювання особи під час іспиту; **предметом** – способи його вирішення. **Мета дослідження** виявити та описати суб'єктний механізм подолання хвилювання та стресу особи в час іспитів.

Завдання дослідження:

- 1) виявити специфіку прояву хвилювання та стресу на іспиті;
- 2) показати особливості формування стресостійкості в учбовий період;
- 3) сформувавши схему подолання хвилювання та підвищення стресостійкості у період іспитів;
- 4) дати практичні рекомендації з подолання хвилювання на іспитах;
- 5) провести емпіричне дослідження хвилювання і стресу на іспиті.

Відповідно до мети та завдань дослідження використовувалися теоретичні та емпіричні **методи дослідження**. Достовірність отриманих результатів забезпечується репрезентативністю літературного матеріалу, застосуванням взаємодоповнюючих методів дослідження, достатністю статистичних даних та проведеною перевіркою значимості отриманих оцінок з використанням статистичних методів. Для виявлення рівня екзаменаційного стресу використовувалися методики: «Шкала психологічного стресу PSM-25»,

«Симптоматичний опитувальник стресу» «Когнітивна оцінка ситуаційних характеристик іспиту». При доборі діагностичних методів виявлення суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу враховувалася багатогранність суб'єктності особи. Методи кількісної та якісної обробки даних: дисперсійний, кореляційний (критерії Пірсона та Спірмена), ієрархічний кластерний, факторний та регресійний аналізи. Обробка даних проводилася за допомогою SPSS 17.0. Для опису результатів застосовувався якісний аналіз.

Наукова новизна та теоретична значимість. Встановлено, що суб'єктний механізм подолання хвилювання на іспиті базується на системній структурі, що складається з суб'єктних компонентів, що містять життестійкість, особистісний адаптаційний потенціал, управління емоціями, мотивацію успіху, саморегуляцію, самоактуалізацію, самоефективність, раціональність, свідомість життя, рефлексію минулого досвіду, при цьому взаємодія має високий рівень проявів. Доведено, що у випадку якщо якісь із компонентів механізму знаходяться на низькому рівні або не виявляються, дія механізму порушується, особистість відчуває стан стресу, що проявляється у неконструктивній поведінці студентів у період іспиту. Виявлено, що виникнення та подолання хвилювання на іспиті не залежить від вікових та професійно-спрямованих особливостей студентів і це робить внесок у розширення уявлень про особистісно-суб'єкту детермінацію подолання екзаменаційного стресу.

Практична значимість дослідження полягає у можливості використання його теоретико-прикладних результатів в освітніх установах, закладах надання психологічної допомоги. Результати дослідження можуть стати основою для розробки індивідуальних прийомів роботи з особами, які мають труднощі у навчанні та у період здачі іспитів. Практичні рекомендації з подолання хвилювання під час іспитів можуть бути рекомендовані до використання психологам закладів освіти та соціальним педагогам.

Структура магістерського кваліфікаційного дослідження. Робота складається з вступу, трьох розділів з висновками до кожного, загальних висновків, списку опрацьованої літератури з 62 джерел. Загальний обсяг дослідження становить 61 сторінку, основний текст висвітлено на 53 сторінках. Результати проведеного дослідження презентуються у двох авторських публікаціях у вигляді тез доповідей на конференціях.

РОЗДІЛ 1

ПРОБЛЕМА ХВИЛЮВАННЯ І СТРЕСУ НА ІСПИТІ ЯК ОБ'ЄКТ НАУКОВОГО ВИВЧЕННЯ

1.1. Специфіка прояву хвилювання та стресу на іспиті

Хвилювання на іспиті займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в учнів і студентів. Дуже часто іспит стає психотравмувальним фактором, який враховується при визначенні характеру психогенії і може бути пусковим механізмом реактивної депресії. Екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентів. У період екзаменаційної сесії у студентів та школярів з'являються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи, які виявляються у підвищенні частоти серцевих скорочень, збільшенні артеріального тиску, зростанні рівня м'язової та психоемоційної напруги [56].

Емоційна напруга може призводити до активації симпатичного або парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, а також розвитку перехідних процесів, що супроводжуються порушенням вегетативного гомеостазу і підвищеною лабільністю реакцій серцево-судинної системи на емоційний стрес. Після складання іспиту фізіологічні показники не відразу повертаються до норми – зазвичай потрібно кілька днів у тому, щоб параметри артеріального тиску повернулися до вихідних величин. Хвилювання і стрес на іспиті, особливо у поєднанні з вживанням кофеїновмісних речовин, може призводити в подальшому до стійкого підвищення артеріального тиску. Слід

також зазначити, що проблема екзаменаційного стресу щорічно торкається сотень тисяч студентів та школярів нашої країни і для свого вирішення потребує спільних зусиль фахівців різних наукових дисциплін.

Традиційно як вегетативні кореляти психоемоційного стресу використовували два основних параметри діяльності серцево-судинної системи: частота серцевих скорочень і величина артеріального тиску, а також похідний від цих величин показник «вегетативний індекс Кердо», які дозволяли лише в найзагальніших рисах судити про співвідношення активів симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи при хвилюванні і стресі. З впровадженням математичного аналізу варіабельності серцевого ритму (BCP) стало можливим вибірково визначати внесок симпатичного та парасимпатичного відділів у регуляцію процесів організму людини [6]. Крім того, представляється вельми цікавим пошук корелятив між психологічними та фізіологічними реакціями особистості на учбові стресові ситуації, виявлення яких дозволить не тільки виробляти індивідуальні рекомендації, а й наблизитися до механізмів розуміння психосоматичних взаємин.

У той же час слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди має шкідливий характер, набуваючи властивостей дистресу. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи учню мобілізувати свої знання та особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним учбових завдань. Тому йдеться як про розробку методів прогнозування показників екзаменаційного стресу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів і студентів, так і створення ефективних методів корекції і подолання екзаменаційного хвилювання і стресу.

Початок вивчення проблеми екзаменаційного хвилювання покладений дослідженнями, результати яких показали, що іспит не лише викликає гострий афективний стан учня чи студента, але часто перешкоджає виявленню знань, дискоординуючи поведінку. Актуальність дослідження екзаменаційного стресу,

незважаючи на значну кількість робіт з його вивчення (див. [1-61]), не знімається.

Суб'єкт, котрий здатний протистояти стресу і продуктивно його долати – результат всебічної фахової роботи. При цьому, говорячи про врівноваженість, стійкість і опір суб'єкта по відношенню до стресових ситуацій, йдеться не стільки про здатність до адаптації, скільки про дію єдиного глибинного механізму, що поєднує в собі якості. Тут варто звернутися до особистісних детермінант, які складають структуру суб'єктного механізму подолання екзаменаційного хвилювання і стресу та поєднують: 1) ціннісно-сміслові та 2) мотиваційні (самоактуалізація, мотивація успіху, осмисленість життя), 3) когнітивні (життєстійкість, раціональність, самоефективність), 4) емоційно-вольові (особистісний адаптаційний потенціал, саморегуляція довільної активності, управління емоціями) та 5) поведінкові (проблемно-орієнтовані копінг-стратегії) компоненти.

Самоактуалізація є прагненням людини до повного виявлення та розвитку своїх особистісних можливостей. Вона відображає потребу суб'єкта в самовдосконаленні та реалізації свого потенціалу. Мотивація на успіх сприяє активності людини по досягненню конструктивних, позитивних результатів. Осмисленість життя є умінням суб'єкта знаходити сенс свого життя в минулому, сьогоденні та майбутньому. Формує загальне світоглядне переконання та віру у контрольованість власного життя. Онтогенетична рефлексія є механізмом, що забезпечує взаємозв'язок життя від минулого досвіду та індивідуального сенсу майбутнього, що дозволяє робити аналіз минулих помилок, успішного та неуспішного досвіду життєдіяльності.

Життєстійкість розуміється як система переконань про себе та світ, відносини зі світом. Як здатність людини впоратися зі складними життєвими ситуаціями. Раціональність розглядається як ефективна діяльність суб'єкта по досягненню поставлених цілей. Вона розуміється як переконання людини у

здатності організувати та здійснювати дії, котрі необхідні для досягнення конструктивних результатів.

Особистісний адаптаційний потенціал являє собою властивість живої саморегулюючої системи, що полягає в здатності пристосовуватися до зовнішніх умов, що постійно змінюються. Саморегуляція довільної активності це функціональний засіб суб'єкта, що дозволяє мобілізувати свої особистісні та когнітивні можливості для реалізації активності. Управління емоціями є компонентом емоційного інтелекту особистості. Здатність за необхідності підпорядкувати свої емоції та почуття – розуму. Проблемно зорієнтовані копінг-стратегії є продуктивною формою поведінки суб'єкта, що відображають індивідуально-своєрідні та стереотипні способи дій, що спрямовані на раціональний аналіз проблеми, пов'язані з вирішенням стресової ситуації.

З вищезазначеного можна говорити про те, що суб'єктний механізм подолання екзаменаційного хвилювання і стресу є взаємним поєднанням основних структурних компонентів суб'єктності особистості і запобігає розвитку екзаменаційного стресу. Суб'єктний механізм подолання хвилювання і стресу під час іспитів як система має дворівневу структуру: 1) базовий рівень, котрий представлений життєстійкістю особистості; 2) актуалізований рівень, котрий представлений особистісними компонентами, які поєднують особистісний адаптаційний потенціал, управління емоціями, мотивацію успіху, саморегуляцію довільної активності, самоактуалізацію, самоефективність, раціональність, свідомість життя, рефлексію минулого досвіду. Залежно від ступеня руйнування взаємсприяючої єдності компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу блокується, що може бути представлене у вигляді континууму непродуктивних моделей поведінки учнів чи студентів у екзаменаційний період.

Стан хвилювання і стресу на іспиті має особистісну зумовленість, і не залежить від вікових особливостей та спеціалізації навчання. У дівчат рівень

екзаменаційного стресу виражений більшою мірою, ніж у юнаків. Цей вид стресу проявляється у порушенні вольової регуляції, вегетативної та емоційної нестійкості, тривожних думках, очікуваннях неприємностей, ознаках дезадаптації, що часто виражаються у вигляді прийому заспокійливих та стимулюючих засобів.

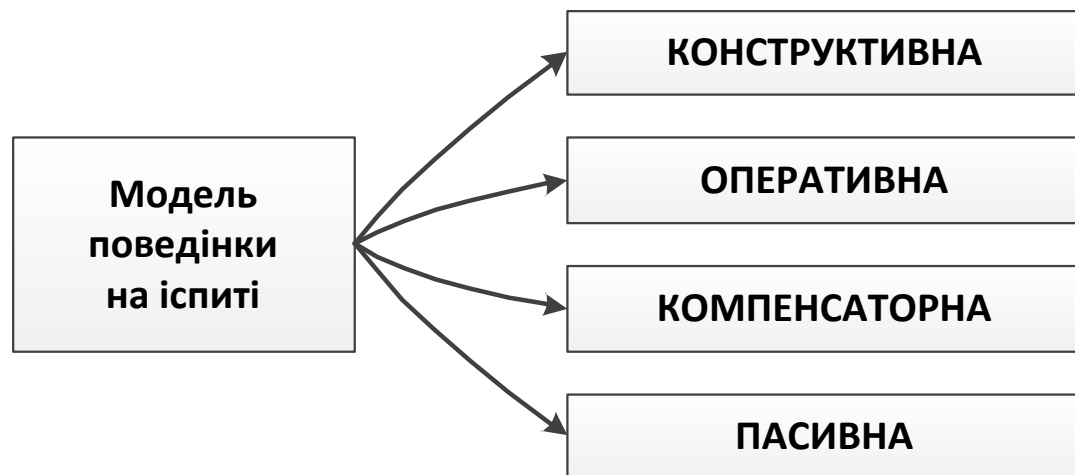


Рис. 1.1. Моделі поведінки на іспиті

Поведінка у період іспитів може бути представлена такими моделями: 1) конструктивною, 2) оперативною, 3) компенсаторною та 4) пасивною (рис. 1.1). Найповніше відповідає структурі суб'єктного механізму подолання хвилювання і стресу має модель конструктивного подолання, адже вона змістовно наповнена і базовим, і актуалізованим компонентами суб'єктного механізму, і при цьому відзначається низький рівень экзаменаційного стресу. Зниження ступеня вираженості і руйнування взаємодіючої єдності компонентів суб'єктного механізму блокує його дію, що може бути подане у вигляді континууму непродуктивних моделей поведінки в экзаменаційний період. Оперативна модель являє собою поєднання деяких актуалізованих компонентів

суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу (життєстійкість, саморегуляція, самоефективність, свідомість життя), і низької виразності інших, що проявляється в амбівалентності поведінки, застосуванні стратегії втечі та уникнення проблем, не дозволяючи при цьому конструктивно долати хвилювання і стрес під час іспитів. Компенсаторна модель характеризується заміщенням внутрішніх психічних регуляторів зовнішніми (ліками, шпаргалками, кавою, цигарками, вейпом тощо) на тлі дефіцитарності суб'єктності. Пасивна модель пов'язана з тотально низьким рівнем вираженості суб'єктних якостей і проявляється у використанні пасивних способів взаємодії з ситуацією іспиту (втеча, уникнення проблем, ригідність поведінки, самозвинувачення, залежність від інших тощо) [23].

Успішність подолання хвилювання і стресу на іспиті забезпечується наявністю суб'єктного механізму як взаємодіючої єдності компонентів суб'єктної активності особистості. Пошук суб'єктного механізму подолання може бути здійснений через операціоналізацію як процедуру встановлення зв'язку концептуальних основ суб'єктності з методичним інструментарієм, що полягає у пошуку референтів (компонентів суб'єктного механізму). Виразність та зв'язок компонентів суб'єктного механізму спрямованого на подолання екзаменаційного стресу як взаємодіючої єдності, що має структурні елементи, рівні та якісні характеристики, можуть бути верифіковані через результати математичного перетворення даних, що свідчать про високий рівень їхнього взаємозв'язку. Зниження ступеня вираженості та руйнування взаємодіючої єдності компонентів суб'єктного механізму блокує його дію та впливає на вибір непродуктивних моделей поведінки у екзаменаційний період.

1.2. Особливості формування стресостійкості в учбовий період

Освітня система нині переживає кризу, яка викликана різними причинами, серед яких слід виділити: переважання в молоді специфічних культурних цінностей, споживацьке зорієнтування світогляду, розірваність духовних зв'язків між поколіннями. Освоєння інноваційних освітніх технологій, які пройшли експериментальну апробацію і позитивно впливають особистість учня чи студента, почасти недостатньо ефективна. Учбова програма, що постійно ускладнюється, інколи некоректно реалізована диференціація в навчанні, поділ за престижністю закладу і професії – все це сприяє збільшенню кількості стресових факторів, що впливають на емоційний стан як дорослих, так і підлітків. У зв'язку з цим актуалізується значення дотримання гуманістичності освіти, пріоритету загальнолюдських цінностей, життя та здоров'я молодої людини.

Термін «психічне здоров'я» розглядається як стан душевного добробуту, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і забезпечує адекватну умовам соціального довкілля регуляцію поведінки та діяльності. Часто звертають увагу на те, що у дитинстві проблеми психічного здоров'я мають прямий зв'язок із моральною атмосферою, яка існує у навчальному закладі, його культурними стандартами як соціальної установи та характером взаємин між наставниками та наступниками. Найважливішим компонентом психічного здоров'я особистості є стресостійкість як здатність протистояти хвилюванню, тривозі і стресу, самостійно долати проблеми, що виникають на шляху духовного зростання та фізичного самовдосконалення. У цьому формування стресостійкості є важливою умовою збереження психічного здоров'я особи, котра навчається.

Актуальність проблеми формування стресостійкості осіб молодого віку та пошуку шляхів запобігання стресам у процесі навчання зростає з різних причин, серед яких:

- наявність складних вікових проблем (нові відносини з оточенням, особливості Я-концепції, підлітковий пубертат);
- недостатня ефективність системи психолого-педагогічної допомоги та підтримки осіб з низькою стресостійкістю в умовах навчання;
- відсутність у навчальній програмі занять з профілактики стресових станів та формування стресостійкості як необхідного компонента здоров'я.

У науковій літературі ця проблема відображена у різних аспектах. Проблема стресу та стресостійкості представлена у психології. Виявлено компоненти індивідної, особистісної та суб'єктно-діяльної сфер психіки та їх зв'язок зі стресостійкістю, взаємозв'язок стресу та конфлікту в педагогічній діяльності. Проблеми психічного здоров'я, емоційного вигорання, хвилювання та стресу розглядалися у низці педагогічних, психологічних та медичних наукових праць ([1-62]). Встановлено, що юний вік характеризується підвищеною чутливістю до факторів соціального довкілля, з яких найбільш стресовим є деформація системи відносин особистості учня чи студента. Ученими усебічно досліджено взаємозв'язок між дезадаптацією та акцентуаціями характеру, що виникають у підлітків, їхньою вибірковою чутливістю до деяких факторів (наприклад, емоційне відкидання з боку дорослих, брак уваги з боку педагогів до особистісних особливостей підлітків. Також наукою докладно розглянуто проблеми формування емоційної сфери старшокласників і шляхах нейтралізації негативних емоційних станів, що виникають у них в навчальній діяльності. «У зарубіжній літературі узагальнено величезний психотерапевтичний досвід роботи у вирішенні емоційних відносин осіб, котрі навчаються у закладах освіти, розроблено принципи відкритого вираження емоцій (К. Роджерс, К. Рудестам)» [37].

Таким чином, у віковій педагогіці та психології розглядаються проблеми стресу, адаптації та дезадаптації школярів та студентів у навчальній діяльності. Проте аналіз літератури показує, що дослідження, які безпосередньо відносяться

до профілактики хвилювання на іспиті не повновагомі, адже недостатньо вивчені стресові фактори, що мають місце в сучасному навчальному процесі, їх вплив на здоров'я, характерологічні особливості стресостійкості, взаємозв'язок особистісних властивостей із хвилюванням і стресостійкістю.

Якщо визнати, що найважливішим компонентом здоров'я є психічний стан, то визначення такої характеристики даного стану як стресостійкість, виявлення її ролі у протистоянні стресам, що мають місце у навчальному процесі сучасного навчального закладу, є необхідним для професійної компетентності педагога і психолога. Якщо визначити стресові чинники учбової діяльності та створити організаційні умови щодо зниження їх негативного впливу на здоров'я, а саме:

підвищення професійної компетентності та психологічної культури педагогів;

підвищення психологічної культури батьків;

посилення взаємодії педагогів та батьків;

урахування впливу індивідуальних особистісних властивостей на поведінку;

діяльність та стан у стресових ситуаціях учбового процесу, то стресостійкість матиме тенденцію до досягнення рівня, що забезпечує збереження їхнього фізичного і психологічного здоров'я.

Якщо організувати спеціалізовані тренінги, що доповнюють перелічені умови та передбачають розвиток мотиваційних, рефлексивних, емоційно-вольових і комунікативних складових стресостійкості, забезпечити скоординованість проведених тренінгів з викладанням навчальних предметів, то ефективність формування стресостійкості підвищиться і, відповідно, вирішиться проблема хвилювання на іспиті.

Характерологічними показниками стресостійкості осіб, котрі навчаються, як узагальненої якості особистості: оптимізм, цілеспрямованість, емоційна

стійкість, самоконтроль, впевненість у собі. В основі концепції формування стресостійкості лежать пріоритетні стресові фактори:

- загальні чинники, зумовлені організацією учбової діяльності;
- конкретні чинники, зумовлені організацією учбової діяльності;
- специфічні чинники, зумовлені особливостями педагогічної діяльності наставника;
- особистісні особливості підлітків.

Існує чіткий взаємозв'язок між рівнем стресостійкості і рівнем хвилювання і тривожності, як переживання емоційного дискомфорту, що з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки.

Теорія стресу як загального адаптаційного синдрому, розроблена Г. Сельє [42], дає пояснення реакцій людини на психотравмувальні ситуації, різні конфлікти та захворювання. Відповідно до цієї теорії стрес визначається як «неспецифічна відповідь організму на будь-які пред'явлені йому вимоги», що допомагає адаптуватися до умов, що змінилися. На думку багатьох дослідників, не фізіологічний, а психологічний рівень адаптації є найчутливішим індикатором стресу. Психологічний стрес є реакцією на особливості взаємодії з довкіллям. Його причиною можуть стати будь-які труднощі чи загроза, що змушує адаптуватися чи пристосовуватися. Загроза сприймається як стан очікування шкідливого, небажаного впливу соціального довкілля і є завдяки здатності передбачати майбутні і навіть можливі зіткнення з небезпечною ситуацією.

В основі стресу, що виникає у процесі іспиту, лежать об'єктивні та суб'єктивні процеси реалізації потреб [42]:

- у безпеці, самоповазі, саморозвитку;
- у підтримці та прийнятті своєї індивідуальності з боку інших;
- у оволодінні засобами самовираження та самовиховання.

Хвилювання і стрес можуть стимулювати негативні зміни поведінки та діяльності особи, котра навчається, викликаючи погіршення уваги, пам'яті, мислення, неадекватність оцінки ситуації, надмірну рухову активність чи загальмованість. Позитивні ефекти проявляються у активізації психіки, прискоренні психічних процесів, гнучкості мислення, поліпшенні оперативної пам'яті, з допомогою яких підвищується ефективність діяльності. Низький рівень стресу і у зв'язку з цим недостатня залучення адаптаційних процесів у навчальну діяльність може спричинити низькі результати навчання. Помірний стрес зміцнює можливості організму, розширює досвід подолання стресових ситуацій. Небезпечним для успішного навчання та здоров'я стає стрес, що перевищує адаптаційні можливості (дистрес), той, що став хронічним. З цього погляду проблема управління стресом у ситуаціях учбової діяльності стає особливо важливою.

Дамо таке визначення: стрес – це стан психічної напруженості, яке є комплексною реакцією на значущі для благополуччя людини взаємини із середовищем і проявляється на наступних функціональних рівнях [41]:

когнітивний – зміна сприйняття, пам'яті, уваги, мислення;

емоційний – виникнення емоційно-чуттєвих реакцій (радість, гнів, туга, бентега і т. ін.);

соціально-психологічний – зміна активності спілкування (збільшення кількості контактів чи самоізоляція), схильність до конфронтації з оточуючими;

фізіологічний – порушення дихання, роботи органів травлення, зміна артеріального тиску.

Внутрішні та зовнішні стимули, що викликають стрес, позначені стресовими факторами. Вони можуть бути різної етіології, інтенсивності та тривалості дії. У навчальній діяльності особи найчастіше перебувають у ситуаціях, які мають рис екстремальності (грубість оточення, оцінка нижче очікуваної, несправедливе зауваження наставника), які призводять до слабкого

стресу, тобто стану емоційної напруженості. Проте вплив названих чинників на поведінку, навчальну діяльність, переживання, здоров'я не можна недооцінювати.

Спосіб реагування на стресовий фактор значною мірою залежить від стресостійкості. Існують різні погляди на її природу. Вона належить до суто емоційного явища – емоційної стійкості, тобто можливості бути емоційно стабільним, зберігати спрямованість процесів у збудженому стані. Її розглядають як стійкість моторних, сенсорних та розумових компонентів діяльності в емоціогенних умовах. Її вважають інтегративною властивістю особистості, яка забезпечує оптимально успішне досягнення мети діяльності у складній емотивній обстановці. Часто вказують на подвійну природу стресостійкості та розглядають її як діяльнісний та особистісний показник. Стресостійкість – це узагальнена властивість особистості, що характеризує його здатність протистояти стресовим чинникам учбової діяльності, забезпечуючи її ефективність і здоровий емоційний тонус протягом навчального періоду.

Аналіз літератури (див. [1-60]) дозволив виявити особливості учбової діяльності, що спричинюють її стресові впливи, обґрунтувати організаційні умови формування стресостійкості у період навчання та іспитів. Стресовими чинниками можуть бути жорсткі вимоги до дотримання норм та правил, що існують у закладі; невизначеність ситуації пізнання предметів; іспити; зовнішній контроль діяльності. На розвиток стресостійкості великий вплив має позитивний емоційний вплив (підтримка) вчителя чи викладача як наставника. Як правило, правильно організована взаємодія визначає ефективність навчання та настрої особи, котра навчається. Дидактичний вплив педагога здатний підтримувати або гальмувати пізнавальні зусилля наступника. Дидактичний вплив наставника та прагнення наступника до пізнавальної активності та самостійності – два найважливіші фактори, що визначають стресостійкість у навчальній діяльності. Вони покликані перебувати в єдності, проте це єдність діалектична, суперечлива.

Суперечливість виявляється, коли педагог починає перешкоджати пізнавальній активності та самостійності. Загострення подібної суперечності можна запобігти або послабити, якщо педагог постійно враховує вікові та індивідуальні зміни, які відбуваються в особистості наступника.

Застосування влади часто травмує психіку, породжує недовіру, навіть ненависть школяра до знань. У протиставленні принципів організації на кшталт традиційного уроку, виконує соціальне замовлення формування особистості із задалегідь заданими властивостями, і недирективного навчання полярність теоретичних позицій є штучною. На розвиток особистості особи, котра навчається, та системи міжособистісних відносин вирішальну роль надають не методи та технології навчання, а реальні установки по відношенню до нього. Якщо наставник розуміє і безоціночно приймає внутрішній світ своїх учнів/студентів, ставиться до них доброзичливо, впевнений у можливостях і здібностях кожного, стимулює їх пізнавальні мотиви та допитливість, вміє надати допомогу та підтримку у скрутній ситуації – його підхід стає індивідуалізованим та диференційованим. Навчання, побудоване на засадах гуманізації взаємовідносин, суттєво знижує стресовий вплив учбової діяльності та зменшує хвилювання на іспиті.

Професія педагога відноситься до розряду стресогенних, що вимагають від нього великих резервів самовладання та саморегуляції, тому чи умови навчання сприятимуть формуванню здорової особистості, яка вміє долати стрес, чи стануть стресовим фактором, залежить від рівня психологічної культури та професійної компетентності. Під психологічною культурою педагога розуміється турбота про своє психічне здоров'я, вміння знаходити вихід із важких ситуацій самому і допомагати у цьому учням.

Вивчення особливостей юного віку виявило особистісну нестабільність, суперечливість характеру та поведінки, викликану як фізичними та фізіологічними змінами, що відбуваються в організмі, так і психологічними

процесами – становленням їхньої самосвідомості. Наприкінці цього періоду формується Я-концепція, тобто система внутрішньо узгоджених уявлень себе, образів Я, яку можна назвати центральним новоутворенням всього періоду. Стресовими чинниками цьому фоні може бути відсутність знань про особистісні зміни, формування нового образу фізичного Я, особливості самооцінки взаємовідносин із соціальним довкіллям. У цьому віці зростає особистісна тривожність, зумовлена особливостями Я-концепції, ставленням до себе. При високому рівні тривожності особа, яка навчається, легко дратується, засмучується через дрібниці. Такі люди можуть характеризуватись невпевненістю в собі, страхом невдач, проблемами у спілкуванні.

Варто сформувати структурно-функціональну модель формування стресостійкості, розробити методику та обґрунтувати методи оцінки та формування стресостійкості у навчальній діяльності. Стресостійкість пов'язана з рівнем сформованості учбової діяльності. Адаптація стресостійкого школяра чи студента спрямована на зняття впливу стресових факторів, сприяє його самореалізації та саморозвитку як суб'єкта навчальної діяльності, емоційному благополуччю. Виходячи з цього, критерієм стресостійкості слід прийняти відповідність результативності навчання можливостям збереження свого емоційного благополуччя. Показником результативності у роботі прийнято середній бал успішності з основних предметів. Цей бал співвідноситься з рівнем пізнавальних можливостей, що визначається методом експертних оцінок та тестами оцінки здібностей. Емоційний тонус визначається задоволеністю результатами навчання, а також за результатами тестування та анкетування. Структурно-функціональна модель формування стресостійкості має відбивати наявність стресових чинників у навчальній діяльності, особливості психолого-педагогічного впливу, сприяють зниженню впливу стресових чинників, розкривають механізми вирішення хвилювання під час навчання та іспитів.

Такими є складові мотиваційного, рефлексивного, емоційно-вольового та комунікативного компонентів психічної діяльності.

Методика оцінки та формування стресостійкості відображена в алгоритмі, що включає 5 етапів. На першому етапі – виявлення стресових чинників – слід використовувати такі методи: інтерв'ю, спостереження, анкетування. Аналіз ситуацій, виявлених з допомогою названих методів, має слугувати основою списку понять модифікованого варіанта Колірного тесту відносин (модифікація ЦТО Люшера), що дозволяє врахувати особливості індивідуальних реакцій на стресові чинники і можна використовувати для експрес-діагностики. На другому етапі доцільно визначати стресостійкість з використанням методів інтерв'ю, спостереження, анкетування учнів, модифікований варіант методу ЦТО Люшера, опитувальників. Варто досліджувати особистісні характеристики, структура мотивації, рівні домагань, самооцінки, тривожність. Слід визначити найбільш значущі показники стресостійкості у кожному з компонентів. Для вимірювання необхідно застосовувати 10-бальна шкалу, що дозволить зіставити різні характеристики всередині кожного компонента та у загальній структурі. На четвертому етапі слід розробити програму формування стійкості до стресів, проходитиме формуючий експеримент.

Для формування стійкості до стресу, а також аби позбутися хвилювання щодо іспитів, використовуються такі методи: бесіда, пояснення, особистий приклад, проблемне навчання, інтерактивні навчальні методи, регуляція емоційних станів – релаксація, переконання, навіювання, тренінги [54]. Підвищення пізнавальної підготовленості можна досягти з допомогою змісту навчальних предметів, наприклад, розв'язання завдання з математики може відображати зміни, які у організмі людини під час стресу. Вивчаючи літературні твори, можна відзначати ознаки стресу у героїв, а також причини, які їх викликають. На п'ятому етапі проводиться контрольна діагностика.

Теоретичний аналіз дозволив виявити та систематизувати такі стресові фактори, що впливають на тривожність і хвилювання під час іспитів:

1. Загальні, зумовлені організацією навчальної діяльності:

- великі обсяги матеріалу, що вивчається;
- переважний розвиток когнітивної сфери;
- жорсткі вимоги внутрішніх правил і розпорядку;
- оцінкові ситуації навчального процесу;
- невизначеність при пізнанні нового навчального матеріалу;
- контрольні роботи, іспити, відповіді на дошці;
- необхідність будувати стосунки з усіма учасниками учбового процесу.

2. Конкретні, зумовлені організацією навчальної діяльності:

- деформація мотиваційного компонента;
- низький рівень знань;
- недостатня сформованість умінь вирішувати учбові завдання («уміння навчатися»);
- стомлюваність;
- хронічна неуспішність.

3. Специфічні, зумовлені особливостями педагогічної діяльності вчителя:

- надмірні чи недостатні вимоги;
- авторитарний стиль навчання;
- несправедливе ставлення,
- нестриманість у виявленні своїх емоцій;
- образлива чи принижуюча гідність поведінка наставників.

4. Особистісні особливості осіб, котрі навчаються:

- низька самооцінка,
- сором'язливість,
- конфліктність.

Програма формування стресостійкості має містити три напрямки:

1. Взаємодія з педагогами, що передбачає такі заходи:
 - бесіди про проблему стресу та стресостійкості, стресові фактори навчальної діяльності та періоду іспитів;
 - визначення завдань щодо формування стресостійкості;
 - індивідуальні консультації, на яких обговорюються характеристики та пропонуються конкретні шляхи формування стійкості до стресів;
 - методичні об'єднання, на яких розкриваються умови та шляхи профілактики негативних психічних станів;
 - випуск інформаційного листа з метою підвищення психологічної культури та професійної компетентності педагогів;
 - тренінг стресостійкості педагогів;
 - практичні заняття щодо формування пізнавальної мотивації, розвитку рефлексії, адекватної самооцінки, комунікативних навичок у процесі навчальної діяльності.
2. Взаємодія з батьками, що містить такі заходи:
 - бесіди про особливості осіб, котрі навчаються;
 - розмови про причини, що сприяють зниженню стресостійкості;
 - особистісні риси, що призводять до нервових зривів, дезадаптивної поведінки;
 - зовнішні фактори впливу, до яких особи найбільш чутливі;
 - індивідуальні консультації;
 - тренінги міжособистісних відносин.
3. Тренінги стресостійкості осіб, котрі навчаються.

Висновки до розділу 1

Якість подолання хвилювання у період проведення іспитів забезпечується наявністю суб'єктного механізму як взаємодіючої єдності компонентів суб'єктної активності особистості. Пошук суб'єктного механізму подолання може бути здійснений через операціоналізацію як процедуру встановлення зв'язку концептуальних основ суб'єктності з методичним інструментарієм, що полягає у пошуку компонентів суб'єктного механізму. Виразність та зв'язок компонентів суб'єктного механізму спрямованого на подолання екзаменаційного стресу як взаємодіючої єдності, що має структурні елементи, рівні та якісні характеристики, можуть бути верифіковані через результати математичного перетворення даних, що свідчать про високий рівень їхнього взаємозв'язку. Зниження ступеня вираженості та руйнування взаємодіючої єдності компонентів суб'єктного механізму блокує його дію та впливає на вибір непродуктивних моделей поведінки у екзаменаційний період.

Стресостійка особа, котра навчається, позитивно налаштована на майбутнє. Хоча її інтереси нерідко виходять за межі учбової діяльності, вона має для нього особистісний сенс, саме в ній він бачить джерело свого розвитку та самовдосконалення. Вона є сферою, у якій реалізується потреба у особистісному самоствердженні. Така людина отримує насолоду від процесу пізнавальної діяльності, отримання знань. Вона добре навчається, загалом задоволена результатами навчання, але не зупиняється на досягнутому. Основними характеристиками стресостійкого учня/студента є оптимізм, цілеспрямованість, впевненість у собі, емоційна стійкість, самоконтроль.

РОЗДІЛ 2

ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ НЕГАТИВНОГО ВПЛИВУ ХВИЛЮВАННЯ НА ІСПИТІ

2.1. Схеми подолання хвилювання та підвищення стресостійкості у період іспитів

Проблема хвилювання, тривожності і стресу останніми роками стає однією з найактуальніших тем у світовій психологічній науці та практиці. Причини хвилювання на іспиті різноманітні: розумова активність, фізична перевтома, порушення режиму сну та неспання. Але головний фактор, що провокує виникнення хвилювання – це негативні переживання. Іспити – це серйозні випробування на міцність усієї нервової системи та перевірка не лише знань учня, а й його психологічної стійкості. Найбільш схильні до стресу особи з ослабленим здоров'ям, а особливо ті, які страждають на хронічні захворювання чи мають відхилення від норми в нервовому і психічному плані. Має значення також тип темпераменту і ступінь соціальної адаптації. До групи ризику входять особи із низьким рівнем самооцінки, тому хвилювання чи стрес можуть підкосити не лише тих, хто погано встигає у навчанні, а й, здавалося б, цілком благополучних осіб із доброю підготовкою та почуттям відповідальності.

Незалежно від характеру та успішності особи опиняються в стресовому стані через підвищену тривожність, яка відзначається у кількості пригнічених. Адже рівень тривожності у осіб, які вважаються сьогодні здоровими, вищий, ніж 30 років тому був у їхніх однолітків, які стояли на обліку у неврологів та психіатрів. Рекомендацій щодо зниження рівня тривожності багато.

Найголовніше це постійно підкріплювати свій мозок новою інформацією та тренувати пам'ять, а з впевненим багажем знань іспити зовсім будуть не страшні.

Сьогодні будь-яка ситуація може бути стресовою для організму особистості. Не є винятком і період проведення іспитів. Неважливо, в якому віці ми складаємо іспити, важливо те, як сама підготовка та складання іспиту впливають на нас і нашу психіку. Іспити є дуже серйозним випробуванням на міцність усієї нервової системи людини. У цьому як підготовку до іспиту, і безпосередньо процес його складання можна як з позитивного, і з негативного погляду. Варто розібратися, чи існує екзаменаційний стрес та як проводити його профілактику. Під стресом у психології розуміють «стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як у повсякденному житті, так і за особливих обставин, наприклад, при обмороженні або сонячному опіку» [19, с. 28]. Стрес викликається певними причинами (стресорами), якими може бути як фізичні і психічні подразники, і реально діючі і можливі подразники. Так само стрес може чинити як позитивний, і негативний вплив на діяльність, аж до повної дезорганізації. У першому випадку люди спостерігають підвищення активності, мобілізацію сил, підвищення ефективності діяльності – це так званий «стрес лева». В інших людей стрес може спричинити дезорганізацію діяльності, різке падіння її ефективності, пасивність та загальне гальмування. Такий стрес інакше називають «стресом кролика».

Термін «стрес» запровадив канадський фізіолог Г. Сельє, який стверджував, що життя без стресу неможливе [42, с. 12]. І якщо людина не відчуває стрес, вона сама створює умови, для того, щоб його відчути (часто ми відкладаємо до останнього виконання певної роботи; виходимо з дому на роботу або навчання пізніше за необхідний час; почувши дзвінок будильника, дозволяємо полежати собі ще хвилин п'ять і т. ін.). Відповідно до класичної

теорії стресу Г. Сельє, організм людини справляється зі стресом трьома шляхами [42, с. 13]:

– сигнали мозку по блукаючих нервах надходять до рухових м'язів, до плечей, стегон і так далі, поширюючись організмом і готуючи його до негайної відповіді;

– сигнали мозку за автономною системою надходять у життєво важливі органи – серце, легені і т. ін. Частішає пульс, підвищується тиск еритроцитів і вміст цукру в крові, дихання стає частим і уривчастим;

– сигнали мозку надходять у надниркові залози та гіпоталамус. Надниркові залози регулюють на викид у кров адреналіну, який є загальним швидкодіючим стимулятором.

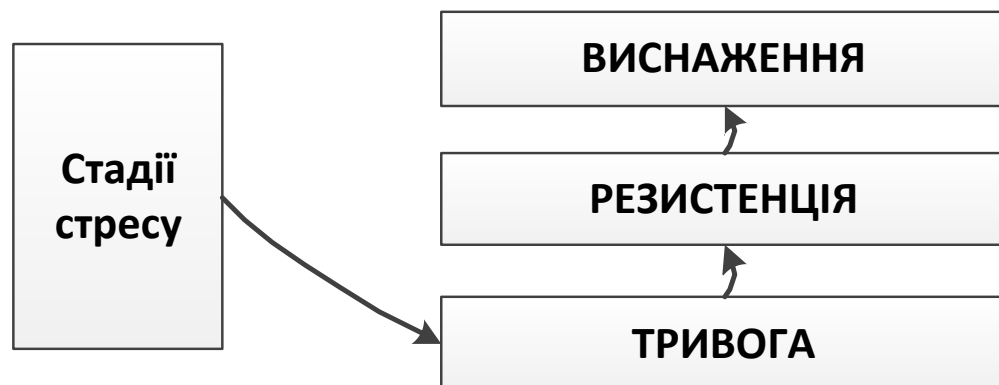


Рис. 2.1. Стадії стресу за Г. Сельє.

Також Г. Сельє виділив три стадії стресу [42, с. 13] (рис. 2.1). Стадія тривоги виникає, коли організм стикається з деякими травмуючими факторами зовнішнього середовища і намагається до них пристосуватися. Стадія резистенції (адаптації) – на цій стадії організм адаптується до умов, що змінюються. Стадія виснаження – якщо стресор продовжує діяти тривалий час,

відбувається виснаження ресурсів організму, що може призвести до хвороби чи смерті індивіда.

В даний час в залежності від виду стресора та його впливу на організм виділяють такі види стресу [56]:

– еустрес (позитивний) – стрес, що мобілізує (підвищує) сили організму (перше кохання; купівля одягу, що сподобалася);

– дистрес (негативний) – стрес, що призводить до дезорганізації сил (занепаду, втрати) організму (конфлікт з другом (подругою); нещасливе кохання);

– фізіологічний – стрес, що виникає в результаті фізичного навантаження організму, а також впливу на нього різних факторів зовнішнього середовища, які мають негативний характер (висока або низька температура; сильні запахи; підвищений рівень шуму);

– хронічний – стрес, що чинить постійний вплив на організм (вимушене спілкування з неприємною людиною; постійне недосипання; постійний поспіх і відчуття нестачі часу для виконання запланованої роботи);

– гострий – стрес, що виникає після переживання людиною травмуючої події (розмова з начальником або коханою людиною; сварка з другом (подругою); розставання з коханою людиною; зарплата та ін.);

– хімічний – стрес, що викликається впливом на організм різних хімічних речовин (алкоголь, тютюн, неприємний запах парфумів);

– біологічний – стрес, який людина відчуває внаслідок отримання травми, хвороб або м'язового перенапруги (переохолодження; опік гарячою парою; інтоксикація; вірусна інфекція; травма у вигляді забиття або перелому; сонячний опік);

– психологічний – стрес, що виникає внаслідок порушення психологічної цілісності особистості, наприклад, внаслідок переживання позитивних (закоханість, радість, щастя) чи негативних (гнів, образа, смутку) емоцій.

Психологічний стрес у свою чергу може бути поділений на емоційний та інформаційний;

– емоційний – стрес, який викликається різними емоціями (радість, тому що на іспиті отримав оцінку «відмінно»; зустріч із коханою людиною після тривалого розлучення; подивився фільм, який викликав смуток тощо);

– інформаційний – стрес, що виникає внаслідок інформаційного перевантаження (при підготовці до заліку чи екзамену слід запам'ятати великий обсяг матеріалу) або вакууму (перші дні після екзаменаційної сесії).

Отже, можна стверджувати, що екзаменаційний стрес є певним видом інформаційного стресу і говорячи про екзаменаційний стрес, ми можемо стверджувати, що відчуваємо інформаційний стрес і навпаки. Як основні ознаки того, що людина відчуває стрес, у тому числі і екзаменаційний, можна назвати [29]:

- дратівливість;
- пригніченість;
- тривогу;
- страх;
- напруженість;
- невпевненість;
- розгубленість;
- паніку;
- неможливість зосередитися на дії, що виконується зараз;
- певні проблеми з пам'яттю (збільшення часу запам'ятовування матеріалу, що заучується; збільшення часу, необхідного для того, щоб згадати засвоєний раніше матеріал; збільшення часу згадування);
- зниження швидкості розумових процесів (неможливість аргументовано довести свою точку зору, дійти будь-яких висновків);

- певні проблеми з увагою (неможливість сконцентруватися на матеріалі, що вивчається);

- зниження апетиту чи постійне почуття голоду;

- втрата почуття гумору;

- зловживання шкідливими звичками;

- підвищена збудливість, уразливість, плаксивість;

- втрата інтересу як до себе, так і до соціального і природного довкілля;

- неможливість розслабитися.

Усвідомивши причини, що викликають стрес, у тому числі екзаменаційний, проаналізувавши власний стан, людина може провести профілактику даного явища. У психології існують такі методи профілактики стресу [23, с. 154]:

- методи саморегуляції (сміх, посмішка, потягування, розслаблення м'язів);

- дихальні вправи;

- ароматерапія;

- арт-терапія;

- фізичні вправи (плавання, біг, ходьба);

- уміння планувати свій день;

- позитивне ставлення до проблем (намагатися ставитися до проблеми за принципом «могло бути і гірше»);

- зміна ставлення до ситуації;

- долучення в життя позитивних емоцій (дивитись цікавий фільм, почитати книгу, послухати улюблену музику);

- поговорити про проблему з другом чи подругою;

- прогулянки (після навчання, у вихідні або перед сном);

- переключення уваги (якщо тривалий час доводиться працювати за комп'ютером, необхідно періодично перемикатися на яесь інше заняття);

- прагнення не відкладати на потім виконання необхідних справ;
- знайти час для улюбленого заняття та багато іншого.

2.2. Практичні рекомендації з подолання хвилювання на іспитах

Нині існує багато порад, як швидко та легко підготуватися до іспитів без шкоди для психіки. Вважається, що місце для навчальних занять має бути комфортним, з усім необхідним під рукою. Безперечно, краще тримати його в чистоті. Велика кількість зайвих речей на робочому столі допомагає нам відволікатися від невротичних станів. Найчастіше під час роботи приходиться багато раптових завдань, тому всякі приємні дрібнички на робочому місці допомагають зняти напругу. Найголовніше, щоб простір для роботи був зручним. Як не дивно, але саме написання шпаргалок допомагає краще запам'ятовувати інформацію. Коротке конспектування основних положень будь-якого правила чи теореми допоможе вловити найнеобхідніше. Хорошим варіантом є розклеювання кольорових наклейок. Кожен колір означає окремий предмет. Так можна впорядкувати своє робоче місце, не створюючи при цьому хаос. Іноді здається, що якщо відірвешся від зошита з конспектами хоча б на десять хвилин, то неодмінно все забудеш. Проте навпаки, паузи для відпочинку лише допомагають перезавантажитись.

Готуватися до здачі іспиту із предмета можна вдвох чи навіть у компанії. Робота в групі та колективний розум допоможуть розібратися у складних для вас темах. Варто скооперуватися з друзями, які також націлені на успішне складання іспиту. Разом ефективніше та веселіше. Спільна робота допомагає розвинути певні навички для навчання та значно покращує якість засвоєння матеріалу, бо якісь складні завдання розбиваються на частини. У психології є такий вираз «з'їж слона частинами». Слон може тебе розчавити і навіть увігнати в депресію.

Проблему потрібно розділити та вирішити частинами. У груповій підготовці до іспитів відбувається щось подібне.

З'їсти щось солодке перед іспитом буде чудовим варіантом, тому що солодке посилює мозкову активність, проте це не така вже й класна ідея. Після булочки з повидлом або еклера із заварним кремом рівень цукру в крові починає стрімко зростати. Короткочасний енергетичний стрибок може призвести до нападів млявості через 15-20 хвилин після поїдання солодоців. Так що різко порозумнішати за допомогою шоколадки перед іспитом ніяк не вийде. Навпаки, слід додати у свій раціон більше продуктів, що містять білок та вітамін В4, а саме: яєчний жовток, яловичу печінку, креветки, молоко та арахіс. Вчені довели, що вітамін В4 покращує пам'ять і уповільнює процес старіння клітин мозку. Тому найкращим сніданком перед іспитом є яєчня.

У психології є поняття «патерн» [40]. Патерни зв'язку це повторювані шаблони поведінки людини. Вони формуються у процесі отримання інформації. Тому будь-яке знання запам'ятовується легше, якщо воно нам вже свідомо відомо і зрозуміло. Є мнемотехніка – техніка обробки інформації, побудована на створенні асоціацій. Найчастіше метод асоціацій застосовують щодо іноземних мов. Інформація краще засвоюється, коли вона розібрана та підкріплена якимись значними асоціаціями. Справа в тому, що все, що ми бачимо вперше, закріплюється в нашій правій півкулі, яка відповідає за сприйняття візуальних образів. Коли людина дорослішає, різні відомості запам'ятовуються за принципом асоціації.

Легка розминка після тривалого сидіння ніколи не буде зайвою. Розім'яти м'язи допоможе навіть звичайна прогулянка. Вона заспокоїть нерви та допоможе розслабитися. Під час подібних перерв можна повторювати в голові вивчену інформацію. Коли студент готується до іспитів, зазвичай він працює за комп'ютером і читає літературу. Це має на увазі тривале сидяче положення, зазвичай з круглою шиєю і витягнутою шиєю. Тоді відбувається перенапруга.

В результаті якісь м'язи перебувають у гіперкомпенсації і переробляють там, де вони взагалі не повинні включатися. Згодом це призводить до больових синдромів різних напрямків. Щоб скоротити болі, необхідно робити перерви розминки кожні 20-30 хв., ну або хоча б щогодини. Хорошими будуть такі вправи для рук і ніг, шиї, плечового та кульшового суглобів, як згинання-розгинання, відведення-приведення та присідання.

Під час підготовки до іспиту за кожен вивчений параграф або пройдений тест нагороджуйте себе, наприклад, чимось смачним. Якщо їсти не хочеться, можна подивитися одну серію улюбленого серіалу або пограти півгодини у відеогру. Цей спосіб допоможе подолати лінощі та прокрастинацію. Однак звикати до такої системи не варто. У бонусної системи є переваги та недоліки. Історія перемоги та нагороди за цю перемогу змушують пишатися зробленою роботою, що дає потенціал для досягнення чергового успішного результату. Зарубіжні автори проводили дослідження про те, що система винагород дійсно мотивує на виконання домашнього завдання, проте без приємного бонусу наприкінці люди вже не хочуть навчатись.

Завжди варто складати чіткий план своїх занять. Розклад допоможе вирішити, скільки часу на день слід витратити на підготовку. Певний день тижня може бути присвячений конкретному предмету. Наприклад, у понеділок можна готуватися лише до іспиту з одного предмету, а вівторок стане для вас днем іншого. Це допоможе виробити звичку організовувати час. Слід ставитися до іспитів простіше. Впевненість – це половина рецепту успішного здавання. Зайва емоційна напруга явно не піде на користь. Не варто тремтіти від страху і літрами пити валеріанку в передчутті «судного дня». Жодна нервова система цього не витримає. Завжди варто пам'ятати, що іспит за потреби можна перездати, а втрачене здоров'я далеко не завжди можна повернути.

2.3. Вправи для зміцнення психологічної стійкості на іспитах

Підготуватися до іспитів психологічно можливо, якщо розробити собі особисту стратегію. Існує кілька вправ, що допомагають зміцнити свою психологічну стійкість:

Вправа 1. (можна робити перед сном під час підготовки до екзамену):

Ви уявляєте, що відповідаєте впевнено, красиво; слова легко, а думки з'являються швидко.

Ви бачите і чуєте не тільки себе (і подобаєтеся собі!), а й екзаменаторів: вони захочують Вашу відповідь стриманими кивками голови, можливо навіть усмішками.

Ви уявляєте щоразу по-різному: змінюєте місце дії (знайома обстановка класу, незнайомі аудиторії, зали), змінюєте розташування столів та місця Вашої відповіді, змінюєте особи екзаменаторів (знайомі вчителі, незнайомі викладачі).

Ви уявляєте, що наприкінці Вашої відповіді екзаменатори висловлюють Вам схвалення та виставляють відповідну оцінку. Цю оцінку Ви також повинні побачити та почути.

Вправа 2. Дихальні вправи. Потрібно сісти зручніше, заплющити очі і розслабити м'язи. Спочатку дихання природне та невимушене. Через 3-5 хвилин після початку дихальних вправ можна додавати до них формули самонавіювання: «Я – розслабляюся – і – заспокоююся». При цьому слова «Я» і «І» слід було вимовляти на вдиху, а слова «Розслабляюсь» та «Заспокоююсь» на видиху.

Вправа 3. Можна додати до дихання формули самонавіювання. Після розслаблення, з активним видихом наприкінці фрази.

«Мій мозок працює добре. Думки ясні, чіткі, я впевнений у собі»

«Моя пам'ять працює добре. Я все пам'ятаю»

«Я відчуваючи бадьорість і впевненість у собі».

«Моя мова спокійна, впевнена, некваплива»

Можна використовувати масаж голови. В результаті стимулюється велика кількість розміщених там активних точок. Такий простий прийом допомагає суттєво підвищити кмітливість.

Практичні рекомендації. Перш за все потрібно правильно розпланувати час, відведений на підготовку до іспиту, розподілити теми по днях. Багато осіб вважають, що починати треба з простого та добре засвоєного. Насправді виявляється все навпаки: почати варто з найскладніших, погано засвоєних чи призабутих тем. Простіші теми буде легше повторювати, коли найскладніше вже буде надійно засвоєно. Необхідно використовувати прийоми раціональної роботи з текстами підручників, скласти опорні конспекти на теми. Не варто зубрити до останньої хвилини – все одно напруга не дозволить засвоїти те, що в голові не вклатося. Останній день перед іспитом не повинен бути напруженим, щоби зустріти випробування зі свіжими силами.

Під час підготовки дуже важливо дотримуватися режиму дня. Відомо, що головний мозок здатний інтенсивно працювати в середньому 8-9 годин на день, хоча бувають винятки. Кожні 45-50 хвилин роботи необхідно влаштовувати 10-15-хвилинну перерву, під час якої треба рухатися, виконати якусь нескладну домашню роботу, потанцювати тощо. На невеликі прогулянки лікарі-гігієністи радять виходити щонайменше двічі на день. Можна просто прогулятись, а можна покататися на велосипеді, роликівих ковзанах – організм повинен «провітритися». Корисно готуватися до іспиту в парі з подругою чи товаришем, переказуючи один одному пройдений матеріал. Важкі формули, визначення, дати, що складно запам'ятовуються, потрібно написати на аркушах паперу і розвісити по стінах кімнати, де займаєшся. Візуальна пам'ять у більшості з нас розвинена краще, ніж будь-яка інша. У потрібний момент ці образи сплинуть самі перед очима. Якщо ти звик займатися пізно ввечері та вночі і це не завдає особливої шкоди твоєму здоров'ю, ламати стереотип не варто перебудова може

виявитися затратнішою. Але все ж таки, вночі корисніше для здоров'я спати – сон повинен бути не менше 8 годин.

Антистресове харчування. Мозок людини складає всього 2-3% від усієї маси людини, 20% калорій споживаних нами щодня «з'їдає» мозок. Кращому запам'ятовуванню сприяє – морква. Від напруги та втоми хороший засіб – цибуля. Витривалості сприяють горіхи (зміцнюють нерви). Гострий перець, полуниця, банани допоможуть зняти стрес і покращать настрій. Від нервозності позбавить капуста. Для харчування клітин мозку та хорошого кровопостачання, корисні чорниця або морська риба. Цукор – зовсім не є засобом підвищення працездатності. Набагато краще їсти не чистий цукор, а продукти, в якому вони знаходяться: сухофрукти, горіхи, насіння, злаки, гіркий шоколад тощо. Капсули з риб'ячим жиром рекомендується приймати у стресових ситуаціях, зокрема перед іспитом. Лікар підкаже, за якою схемою прийматиме його. Перед іспитом найкраще поснідати морською рибою з овочами або чашкою кави з гірким шоколадом (30 г) вприкуску.

Пігулки для розуму. Часто у період іспитів запасуються ліками «для голови» або «від нервів». Лікарі нагадують, що жодних препаратів без медичних свідчень давати дітям не можна. Єдиним винятком може бути гліцин. Це амінокислота, яка виробляється в нашому організмі та забезпечує роботу головного мозку. Тому можна приймати її додатково у вигляді таблеток у періоди підвищених інтелектуальних навантажень. Гліцин покращує обмінні процеси в клітинах головного мозку, що підвищує його працездатність, злегка заспокоює, нормалізує сон. Якщо порушення сну від стресів набувають стійкого характеру, можна порекомендувати валеріану у таблетках. Інші призначення, якщо вони необхідні, може порекомендувати лише сімейний чи профільний лікар.

Висновки до розділу 2

Особа, котра навчається, може підібрати собі комплекс методів профілактики стресу, в тому числі і екзаменаційного, виходячи з власних індивідуально-особистісних особливостей. Узагальнюючи все сказане вище, можна стверджувати, що стрес – це неспецифічна реакція організму на зовнішні або внутрішні впливи, що викликаються різними причинами (стресорами). Залежно від причини, що спричиняє стрес, можна виділити фізіологічний, хімічний, психічний, біологічний, інформаційний, емоційний види стресу. Як ознаки стресу, можна назвати погіршення роботи пізнавальних психічних процесів, втрату інтересу до життя, втрату апетиту та ін. Для профілактики стресу можуть бути використані різні психологічні методи. Знаючи теоретичні основи стресу, кожна людина може продуктивно жити, вчитися та працювати у суспільстві.

Людина зі здоровою психікою здатна подолати стрес на іспиті без шкоди здоров'ю. Під час напруженої ситуації перед іспитом, коли цілими днями завчаєш матеріал, змінюється режим дня та харчування. Здорова їжа, свіже повітря, сон та приємне спілкування з друзями допоможуть знизити наслідки екзаменаційного стресу та пройти цей етап без втрат психічного та фізичного здоров'я. Також добрим варіантом стануть фізичні вправи, що покращують когнітивні здібності. Заняття спортом повинні приносити задоволення і в жодному разі не бути змагальними, тому що таке навантаження для організму можна порівняти з ще одним іспитом.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПОДОЛАННЯ ХВИЛЮВАННЯ НА ІСПИТІ

3.1. Емпіричне дослідження хвилювання і стресу на іспиті

Відповідно до завдання дослідження було здійснено пошук суб'єктного механізму подолання хвилювання на іспиті та зниження екзаменаційного стресу за допомогою операціоналізації, яка є складноорганізованою процедурою, що містить чотири етапи: 1) логічний (переведення суб'єктних якостей у компоненти суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу); 2) емпіричний (діагностика компонентів); 3) статистичний (побудова емпіричної моделі на основі результатів математичної обробки даних); 4) інтерпретаційний (аналіз результатів).

Дослідження проводилося на базі соціально-гуманітарного факультету Західноукраїнського національного університету (41 досліджуваний). На статистичному етапі отриманий масив емпіричних даних ($n=41$) було піддано ієрархічному кластерному аналізу, який дозволив виділити чотири групи студентів: 1 кластер – відсутність екзаменаційного стресу ($n=9$); 2 кластер – низький рівень екзаменаційного стресу ($n=13$); 3 кластер – середній рівень екзаменаційного стресу ($n = 13$); 4 кластер – високий рівень екзаменаційного стресу ($n=6$). При цьому отримані дані не дають говорити про достовірні відмінності між групами за віковим показником.

На логічному етапі операціоналізації за допомогою теоретичного аналізу було виявлено суб'єктні якості особистості та підібрано діагностичні методи їх виявлення. В результаті емпіричного етапу отримані дані, пройшовши статистичну обробку, були верифіковані в компоненти суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу У *табл. 3.1* наведено результат операціоналізації концептуальних основ суб'єктності з методичним інструментарієм, пов'язаної з пошуком компонентів суб'єктного механізму.

Таблиця 3.1

Таблиця операціоналізації суб'єктів особистості з методичним інструментарієм

№	Суб'єктна якість	Діагностична методика	Компонент механізму
1	Активність через прагнення до самоактуалізації	Самоактуалізаційний тест	Самоактуалізація
2	Ставлення себе як до діяча	Тест самоефективності. Методика мотивації успіху та страх невдачі	Самоефективність, мотивація успіху
3	Здатність організувати життєвий шлях відповідно до своїх цілей і смислів	Тест смисложиттєвих орієнтацій	Цілеспрямованість.
4	Рефлексивність	Самооцінка рівня онтогенетичної рефлексії	Рефлексія досвіду
5	Встановлення стрес-толерантності. Установки готовності до певної поведінки	Методика визначення ступеня раціональності ірраціональності мислення. Тест життєстійкості. Методика вивчення мотивів навчальної діяльності	Життєстійкість. Раціональність
6	Функціональний потенціал, стабілізація функцій	Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність». Методика діагностики соціально-психологічної адаптації	Особистісний адаптаційний потенціал, адаптивність
7	Саморегуляція. Стиль саморегуляції	Методика визначення саморегуляції	Саморегулювання
8	Емоційна зрілість	Вимірювання параметрів емоційного інтелекту	Управління емоціями
9	Воля до гармонії	Опитувальник почуттів	Внутрішня гармонія
10	Здатність вирішувати протиріччя	Опитувальник способів подолання	Проблемно-орієнтовні стратегії подолання стресу

Якісний аналіз анкет студентів на запитання «Як ви зазвичай поведетеся в ситуації іспиту?» дозволив виявити різницю між групами на семантичному рівні. Найбільш типові відповіді студентів представлені у *табл. 3.2*.

Табл. 3.2

Типові відповіді студентів різних кластерів на запитання анкети

кластер			
1	2	3	4
готуюся, відпочиваю, намагаюся виспатися, прокручую відповідь у голові, уважний, морально налаштовую себе, почуваюся спокійно, спокійна, зосереджена, у відповіді на квиток намагаюся доповнити теоретичні знання практичними та особистими спостереженнями та ін.	думаю, що в мене найскладніший квиток, розумію, що нічого не знаю, напружена, дратівлива, розгублена, хвилююся, переживаю, гублюся, побоююся, намагаюся не показувати свого хвилювання, боюся невдачі	переживаю, зриваюся на людей, подумки прощаюся з життям, тремчу від страху, стан ступору, гризу себе, нервова, злюся, напружена, намагаюся встигнути довчити, пишу шпаргалки, дзвоню одногрупникам, скаржуся близьким, п'ю каву, заспокійливе, недоречно жартую,	панікую, дуже хвилююся, нервую, жду боюся відповіді щось не те, почуваюся скуто, уявляю, як здам на п'ять, сподіваюся, що знаю відповідь хоча б на чотири, думаю, що я викладачу не подобаюся, сподіваюся на щасливий квиток, Бога, прикмети, страшно переживаю

Як видно з результатів опитування, студенти першого кластера в ситуації іспиту почуваються досить комфортно. Студенти другого кластера, незважаючи на те, що у них виявлено низький рівень стресу, судячи з відповідей анкети, усвідомлюють певну тривогу. Студенти, що входять до третього кластеру, більшою мірою, ніж другий, виявляють ознаки страху, побоювань та бажання знайти зовнішні засоби підтримки. Четверта група студентів вже напередодні іспиту починає сильно турбуватися, виявляючи ознаки порушення сну та паніки.

Після іспиту ці студенти подумки повертаються до ситуації іспиту, аналізують свою відповідь, деякі студенти відчують спустошеність, тим самим демонструючи виснаження своїх ресурсів.

Істотні відмінності між кластерами щодо компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу було виявлено внаслідок дисперсійного аналізу (Табл. 3.3).

Табл. 3.3

Середні групові бали за компонентами
та коефіцієнти значущості відмінностей між кластерами

Компонент	кластер			
	1	2	3	4
Самоактуалізація	51,2	55,2	53,9	51,5
Мотивація успіху	13,6	15,7	14,7	13,7
Свідомість життя	104,5	117,4	113,4	103,8
Рефлексія минулого досвіду	61,8	45,3	60,1	60,0
Життєстійкість	84,4	112,6	94,2	81,2
Раціональність	31,8	33,4	31,6	32,0
Самоефективність	154,4	180,1	169,1	150,7
Саморегуляція	29,0	29,5	28,8	27,6
Управління емоціями	2,0	3,9	1,8	1,2
Внутрішнє задоволення	5,9	5,3	5,0	6,7
Самоповага	6,3	5,8	5,4	8,7
Впевненість у собі	5,9	5,2	5,7	6,1
Внутрішня свобода	8,9	7,8	8,0	11,2
Прийняття відповідальності	6,3	8,3	5,7	6,8
Планомірне вирішення проблеми	12,6	14,4	13,2	12,3

Результати дисперсійного аналізу показали, що між кластерами існують достовірні відмінності у всіх змінних (компонентах суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу).

На підставі отриманих результатів можна говорити про те, що наявна суб'єктність дозволяє студентам першого кластера зайняти суб'єктну позицію до

своєї психологічної даності та керувати собою та своєю поведінкою. Результати діагностики свідчать про те, що ця група має:

- здатність жити справжнім, незалежність у вчинках (самоактуалізація);
- уявлення про себе, як про сильну особистість (свідомість життя);
- впевненість у своїх силах, ініціативністю та наполегливістю у досягненні мети (раціональність);
- силу та стійкість мотивації до діяльності (мотивація успіху);
- здатність успішно діяти у різних ситуаціях (самоефективність);
- сприйняття виникаючих проблем, як виклику, що дає можливість перевірити свої здібності (життестійкість);
- хороші адаптаційні можливості та нервово-психічну стійкість (особистісний адаптаційний потенціал);
- здатність керувати своїми емоціями, гнучкістю, швидкою та адекватною реакцією на можливі зміни ситуації (саморегуляція);
- аналіз минулого досвіду та відсутність страху перед майбутнім (рефлексія минулого досвіду), прийняття відповідальності та планування вирішення проблеми.

У студентів другого кластера виявлено низьку здатність до рефлексії минулого досвіду та управління своїми емоціями, ірраціональність, мотивацію невдачі. Студенти третього кластера мають низький рівень саморегуляції та раціональності, відсутність рефлексії минулого досвіду, невміння управляти емоціями, ригідність поведінки, зовнішній контроль. Результати дослідження студентів, що увійшли до четвертого кластеру, показали, що вони характеризуються нездатністю впливати на події власного життя, невмінням керувати емоціями, відсутністю віри у власну ефективність, страхом перед труднощами, тенденцією уникнення невдач та більш інтенсивного пошуку соціальної підтримки (порівняно з іншими групами), наявністю ірраціональних установок свідомості (центрація на схваленні з боку соціального середовища),

завищеними очікуваннями (установка на відмінну оцінку, повинності), ригідністю поведінки.

Загалом результати показали, що чим вище значення компонентів суб'єктного механізму подолання, тим нижчий рівень екзаменаційного стресу. Для достовірного підтвердження цього положення отримані результати були піддані кореляційному аналізу. При проведенні цього виду обробки даних ставилася задача виявити взаємозв'язки компонентів суб'єктного механізму із загальним рівнем екзаменаційного стресу (Табл. 3.5).

Табл. 3.4

Коефіцієнти кореляції компонентів суб'єктного механізму із загальним рівнем екзаменаційного стресу

Компонент	кластер			
	1	2	3	4
Самоактуалізація	0,5**	-	-	-
Мотивація успіху	0,6**	-	-	-
Свідомість життя	0,3**	0,2*	-	0,4**
Рефлексія минулого досвіду	0,37**	-	-	-
Життєстійкість	0,6*	0,4*	0,5*	0,3*
Раціональність	0,4**	-	0,3**	-
Самоефективність	0,5**	0,3**	-	-
Саморегуляція	0,2**	-	-	-
Управління емоціями	0,6**	-	0,3**	-
Внутрішнє задоволення	-	-	-	0,7**
Самоповага	-	-	-	-
Впевненість у собі	-	-	-	-
Внутрішня свобода	-	-	0,2*	0,7*
Прийняття відповідальності	0,5**	0,4*	-	-
Планомірне вирішення проблеми	0,3**	0,2**	-	--

* $p < 0,05$; ** $p < 0,01$; – зв'язку не виявлено.

У першому кластері виявлено негативні взаємозв'язки між екзаменаційним стресом та практично всіма компонентами суб'єктного механізму. Слід зазначити, що такі компоненти як: внутрішнє задоволення, самоповагу,

впевненість у собі, внутрішня свобода (внутрішня гармонія) виявилися індіферентними першого і другого кластерів. У другому кластері лише п'ять компонентів виявили взаємозв'язок із загальним рівнем екзаменаційного стресу, при цьому коефіцієнти кореляції у цій групі дещо нижчі, ніж у першій. Найбільший коефіцієнт кореляції цієї групи має компонент життестійкості, що у цілому відбиває здатність цих студентів витримувати стресові ситуації (у них виявлено низький рівень стресу). У третьому кластері найбільш сильний зв'язок мають лише два компоненти із шести. При цьому виявився зв'язок внутрішньої свободи зі шкалою екзаменаційного стресу (згідно з результатами діагностики ця група характеризується потребою звільнитися від обмежень). Найвищий зв'язок у четвертому кластері виявили компоненти внутрішньої гармонії (внутрішня свобода, внутрішнє задоволення). Згідно з результатами дослідження цей кластер має високу потребу звільнитися від обмежень для набуття визнання та схвалення.

3.2. Результати емпіричного дослідження

Загалом кореляційний аналіз виявив зворотно-пропорційні кореляційні зв'язки компонентів суб'єктного механізму з екзаменаційним стресом, що підкреслює вплив вищезазначених компонентів на виникнення екзаменаційного стресу та його подолання. При цьому необхідно зазначити, що найбільш значущим результатом кореляційного аналізу стало встановлення факту найбільшого впливу одного або кількох компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу. Було встановлено, що найбільший вплив на виникнення та подолання цього виду стресу чинять два компоненти. Перший це особистісний адаптаційний потенціал, згідно з яким, чим значніші адаптаційні здібності студентів, тим вища ймовірність того, що при зіткненні зі стресовою

ситуацією іспиту вони збережуть хорошу працездатність та ефективність діяльності. Другим є життєстійкість, яка також відображає здатність студентів витримувати стресові ситуації іспитів, зберігаючи при цьому працездатність та внутрішню збалансованість.

Виявлені за допомогою кореляційного аналізу взаємозв'язку призводять нас до припущення про те, що суб'єктний механізм подолання екзаменаційного стресу є взаємодіючою єдністю компонентів. В результаті здійснення завдання кореляційного аналізу були виявлені досить значущі коефіцієнти кореляції між компонентами, які наочно демонструють їхній взаємозв'язок, а це означає, що суб'єктний механізм подолання екзаменаційного стресу є взаємодіючою єдністю структурних компонентів. Особливо виділяється компонент життєстійкості, який може бути базовим рівнем, так як він більшою мірою корелює з іншими компонентами. Отримані нами результати узгоджуються з твердженням, що життєстійкість є інтегральною особистісною характеристикою (якістю), що дозволяє людині успішно переносити стресові ситуації. Наголосимо на інтегральному характері життєстійкості як особистісної диспозиції, що відображає високі резерви опору стресу. Отримані дані показали змістовні особливості кожного кластера. Усі чинники було названо за інтегрованим змістом виявлених показників. Важливо, що компонент життєстійкості є головним чинником лише у першому кластері, який поєднав у собі вісім компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу. Загалом факторний аналіз підтвердив наявність вже виявлених взаємозв'язків між рівнем екзаменаційного стресу та компонентами суб'єктного механізму його подолання. Разом з цим слід зазначити, що як кореляційний, так і факторний аналіз відбивають лише міру залежності змінних і позначають у своїй наявності причинно-наслідкових зв'язків.

У зв'язку з цим подальшим завданням було виявлення взаємовпливу компонентів суб'єктного механізму подолання з екзаменаційним стресом у

вигляді регресійного аналізу. Згідно з результатами регресійного аналізу, найбільш значним впливом на шкалу екзаменаційного стресу не життєстійкість, а особистісний адаптаційний потенціал (від 65,3 до 47,0 частки дисперсії залежної змінної в різних кластерах). Наші результати добре узгоджуються із тим, що показники особистісного адаптаційного потенціалу дозволяють диференціювати людей за рівнем стійкості до впливу психоемоційних стресорів. У цілому регресійний аналіз у першому кластері виявив вплив всіх десяти компонентів суб'єктного механізму екзаменаційний стрес (всі вони стали предикторами подолання екзаменаційного стресу у цій групі). Отримані в результаті статистичної обробки дані (дисперсійний, кластерний, кореляційний, факторний та регресійний аналізи) дозволили довести, що подолання екзаменаційного стресу зумовлене дією суб'єктного механізму, який заснований на взаємсприяючій єдності суб'єктних компонентів. Схема компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу наочно представлена на *рис. 3.1*.

На рисунку бачимо, що результати дослідження показали, що суб'єктний механізм подолання екзаменаційного стресу представлено дворівневою структурою. Базовий рівень механізму представлений життєстійкістю, котра корелює з усіма компонентами. Актуалізований рівень представлений частковими компонентами механізму. Якщо будь-який (або кілька) з актуалізованих компонентів має низький рівень прояву, то стан екзаменаційного стресу стає більш вираженим.

Аналіз анкет і самохарактеристик дозволив оцінити рівень сформованості рефлексивного компонента. Високостресостійкі студенти характеризуються загалом позитивним ставленням до себе. Багато хто з них усвідомлює власні недоліки, але вірить, що зможе їх виправити. Діагностика стійких особистісних характеристик за результатами тесту Р. Кеттелла дозволила виділити типові показники стійкості до стресу під час іспитів. Достовірну кореляційну зв'язок зі

стресостійкістю мають такі риси особистості як цілеспрямованість, емоційна стійкість, впевненість у собі, самоконтроль. У стресостійких студентів показники розвитку перерахованих якостей знаходяться на рівні вище середнього і поєднуються з пізнавальною активністю, оптимістичністю, високою самооцінкою, відкритим характером, виявленими у процесі експериментального дослідження. Адаптація стресостійких студентів супроводжується їх успішністю в учбовій діяльності, задоволеністю її результатами.

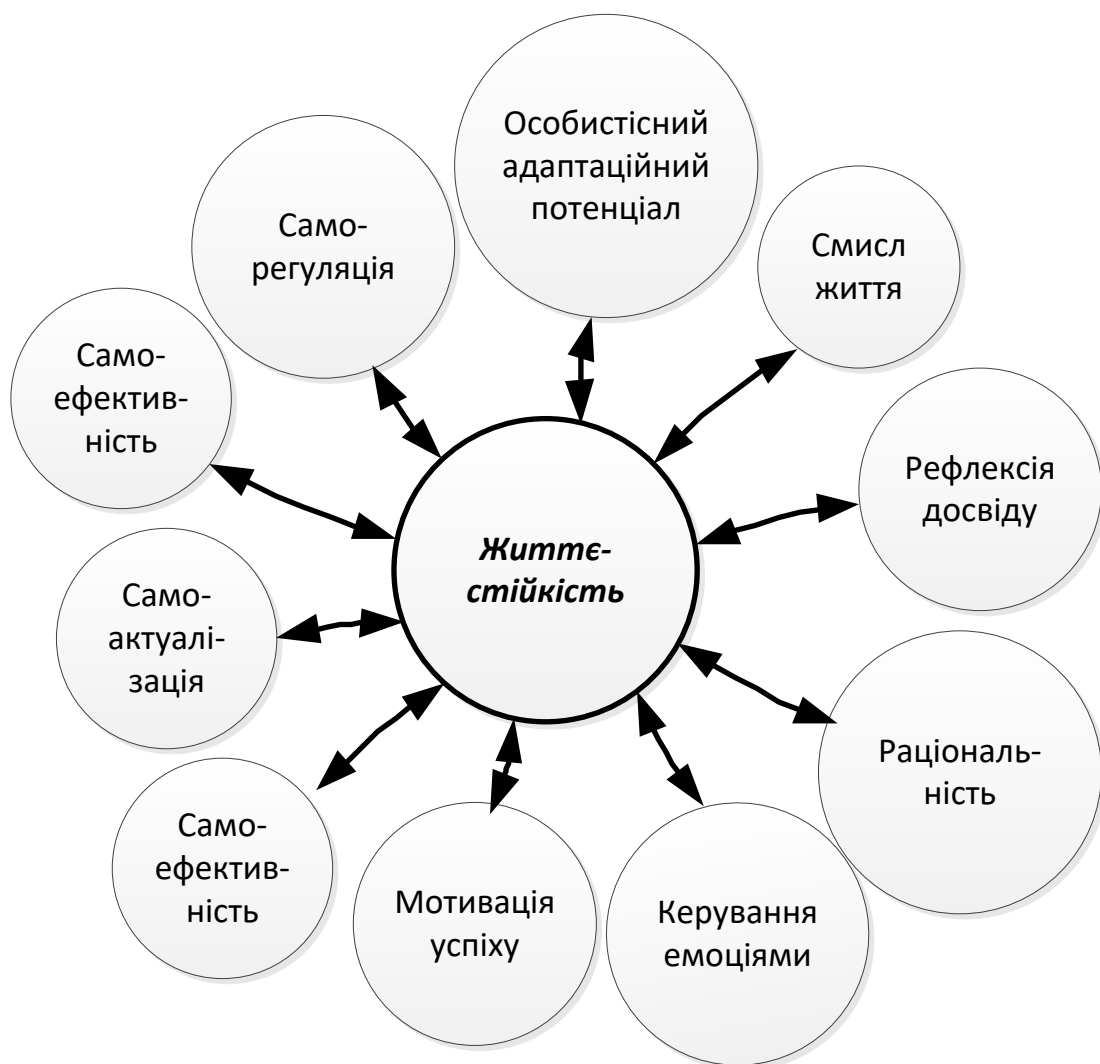


Рис. 3.1. Схема компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу

Встановлено, що у студентів з високою стресостійкістю такі якості як сміливість, активність поєднуються і стримуються нерідко вираженою тривожністю (на рівні середніх показників). Поєднання високих (9-10 балів) або низьких (1-2 бали) показників активності та низьких (1-2 бали) рівня тривожності призводить до неадекватних реакцій на події. Стресостійкість таких студентів ми вважаємо неадекватною.

У студентів з низькою стійкістю до стресів подібні якості поєднуються з високим рівнем тривожності. У процесі формування стресостійкості слід враховувати, що студенти із різними особливостями характеру, що формується, вимагають індивідуалізованих підходів.

Низький рівень стресостійкості на 1 курсі пояснюється високою стресогенністю перехідного періоду зі школи у ЗВО, умовами навчання, що змінилися з одного боку, і особистісними особливостями, такими як низький рівень рефлексії, залежність самооцінки від зовнішніх оцінок, з іншого. Зниження стресостійкості на 3 курсі зумовлений падінням учбової мотивації. Багато 4-курсників відчують стрес, пов'язаний із невизначеністю свого майбутнього. Стресогенність цього чинника посилюється у ситуації вибору профілю подальшого навчання (магістратура чи фахова діяльність). Експериментально встановлено, що низькостресостійкі студенти мають неадекватний рівень домагань та самооцінку. У стресових ситуаціях вони демонструють захисне «не бачення» проблем, агресивну поведінку, або втрачають впевненість у собі, замикаються.

Висновки до розділу 3

Суб'єктний механізм подолання хвилювання і стресу на іспитах – це взаємосприяюча єдність основних компонентів в умовах подолання цієї

негативної психологічної проблеми. Статистична обробка даних (дисперсійний, кластерний, кореляційний, факторний, регресійний аналізи) показала наявність найбільш значущих компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу. Взаємосприяння компонентів доведено статистично значущими взаємозв'язками. Рівень взаємозв'язків і ступінь виразності компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного хвилювання і стресу зумовлює якість його позитивної дії: чим вищий взаємозв'язок і виразність компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу, тим активніші його позитивні дії і нижчий ступінь (або ж він зовсім відсутній).

Суб'єктний механізм подолання екзаменаційного хвилювання і стресу характеризується дворівневою структурою компонентів: базовий рівень представлений життєстійкістю, а актуалізований рівень частковими компонентами (особистісний адаптаційний потенціал, керування емоціями, саморегуляція, самоактуалізація, самоефективність, мотивація успіху, раціональність) (див. рис. 3.1). Найповніше відповідає структурі суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу модель конструктивного подолання, адже вона змістовно наповнена і базовим, і актуалізованим компонентами суб'єктного механізму. Стан екзаменаційного стресу має особистісну зумовленість, не залежить від вікових особливостей та спеціалізації навчання студентів. У дівчат рівень екзаменаційного стресу виражений більшою мірою, ніж у юнаків. Цей вид стресу проявляється у порушенні вольової регуляції, вегетативної та емоційної нестійкості, тривожних думках, очікуваннях неприємностей, ознаках дезадаптації, що виражаються у вигляді прийому різноманітних заспокійливих та стимулюючих засобів.

ВИСНОВКИ

1. Успішність подолання хвилювання на іспиті забезпечується наявністю суб'єктного механізму як взаємодіючого поєднання компонентів суб'єктної активності особистості. Пошук такого механізму може бути здійснений через операціоналізацію як процедуру встановлення зв'язку концептуальних основ суб'єктності з методичним інструментарієм, що полягає у пошуку референтів (компонентів суб'єктного механізму). Виразність та зв'язок компонентів суб'єктного механізму спрямованого на подолання хвилювання на іспиті як взаємодіючої єдності, що має структурні елементи, рівні та якісні характеристики, можуть бути верифіковані через результати математичного перетворення даних, що свідчать про високий рівень їхнього взаємозв'язку. Зниження ступеня вираженості та руйнування взаємодіючої єдності компонентів суб'єктного механізму блокує його дію та впливає на вибір непродуктивних моделей поведінки у екзаменаційний період.

2. Поведінка у період іспитів може бути представлена такими моделями: 1) конструктивною, 2) оперативною, 3) компенсаторною та 4) пасивною. Найповніше відповідає структурі суб'єктного механізму подолання хвилювання і стресу має модель конструктивного подолання, адже вона змістовно наповнена і базовим, і актуалізованим компонентами суб'єктного механізму, і при цьому відзначається низький рівень екзаменаційного стресу. Зниження ступеня вираженості і руйнування взаємодіючої єдності компонентів суб'єктного механізму блокує його дію, що може бути подане у вигляді континууму непродуктивних моделей поведінки в екзаменаційний період. Оперативна модель являє собою поєднання деяких актуалізованих компонентів суб'єктного механізму подолання екзаменаційного стресу (життєстійкість, саморегуляція, самоефективність, свідомість життя), і низької виразності інших, що проявляється в амбівалентності поведінки, застосуванні стратегії втечі та

уникнення проблем, не дозволяючи при цьому конструктивно долати хвилювання під час іспитів. Компенсаторна модель характеризується заміщенням внутрішніх психічних регуляторів зовнішніми (ліками, шпаргалками, кавою, цигарками, вейпом тощо) на тлі дефіцитарності суб'єктності. Пасивна модель пов'язана з тотально низьким рівнем вираженості суб'єктних якостей і проявляється у використанні пасивних способів взаємодії з ситуацією іспиту.

3. Хвилювання і стрес можуть спровокувати негативні зміни поведінки та діяльності особи, котра навчається, викликаючи погіршення уваги, пам'яті, мислення, неадекватність оцінки ситуації, надмірну рухову активність чи загальмованість. Позитивні ефекти проявляються у активізації психіки, прискоренні психічних процесів, гнучкості мислення, поліпшенні оперативної пам'яті, з допомогою яких підвищується ефективність діяльності. Низький рівень стресу і у зв'язку з цим недостатня залучення адаптаційних процесів у навчальну діяльність може спричинити низькі результати навчання. Помірний стрес зміцнює можливості організму, розширює досвід подолання стресових ситуацій. небезпечним для успішного навчання та здоров'я стає стрес, що перевищує адаптаційні можливості (дистрес), той, що став хронічним. З цього погляду проблема управління стресом у ситуаціях учбової діяльності стає особливо важливою.

4. Якість подолання хвилювання у період проведення іспитів забезпечується наявністю суб'єктного механізму як взаємодіючої єдності компонентів суб'єктної активності особистості. Пошук суб'єктного механізму подолання може бути здійснений через операціоналізацію як процедуру встановлення зв'язку концептуальних основ суб'єктності з методичним інструментарієм, що полягає у пошуку компонентів суб'єктного механізму. Виразність та зв'язок компонентів суб'єктного механізму спрямованого на подолання екзаменаційного стресу як взаємодіючої єдності, що має структурні

елементи, рівні та якісні характеристики, можуть бути верифіковані через результати математичного перетворення даних, що свідчать про високий рівень їхнього взаємозв'язку. Зниження ступеня вираженості та руйнування взаємодіючої єдності компонентів суб'єктного механізму блокує його дію та впливає на вибір непродуктивних моделей поведінки під час здачі іспитів.

5. Стресостійка особа, котра навчається, позитивно налаштована на майбутнє. Хоча її інтереси нерідко виходять за межі учбової діяльності, вона має для нього особистісний сенс, саме в ній він бачить джерело свого розвитку та самовдосконалення. Вона є сферою, у якій реалізується потреба у особистісному самоствердженні. Така людина отримує насолоду від процесу пізнавальної діяльності, отримання знань. Вона добре навчається, загалом задоволена результатами навчання, але не зупиняється на досягнутому. Основними характеристиками стресостійкого студента є оптимізм, цілеспрямованість, впевненість у собі, емоційна стійкість, самоконтроль. Особа, котра навчається, може підібрати собі комплекс методів профілактики стресу, в тому числі і екзаменаційного, виходячи з власних індивідуально-особистісних особливостей. Можна стверджувати, що стрес – це неспецифічна реакція організму на зовнішні або внутрішні впливи, що викликаються різними причинами (стресорами). Залежно від причини, що спричиняє стрес, можна виділити фізіологічний, хімічний, психічний, біологічний, інформаційний, емоційний види стресу. Як ознаки стресу, можна назвати погіршення роботи пізнавальних психічних процесів, втрату інтересу до життя, втрату апетиту та ін. Для профілактики стресу можуть бути використані різні психологічні методи. Знаючи теоретичні основи стресу, кожна людина може продуктивно жити, вчитися та працювати у суспільстві.

6. Механізм подолання хвилювання на іспиті характеризується дворівневою структурою компонентів: базовий рівень представлений життєстійкістю, а актуалізований рівень частковими компонентами

(особистісний адаптаційний потенціал, керування емоціями, саморегуляція, самоактуалізація, самоефективність, мотивація успіху, раціональність). Найповніше відповідає структурі суб'єктного механізму подолання екзаменаційного хвилювання ця модель конструктивного подолання, адже вона змістовно наповнена і базовим, і актуалізованим компонентами суб'єктного механізму.

7. Стан хвилювання на іспиті має особистісну зумовленість, не залежить від вікових особливостей та спеціалізації навчання студентів. У дівчат рівень екзаменаційного стресу виражений більшою мірою, ніж у юнаків. Цей вид стресу проявляється у порушенні вольової регуляції, вегетативної та емоційної нестійкості, тривожних думках, очікуваннях неприємностей, ознаках дезадаптації, що виражаються у вигляді прийому різноманітних заспокійливих та стимулюючих засобів. Будь-яка людина зі здоровою психікою здатна подолати хвилювання на іспиті без шкоди для свого здоров'я. Під час напруженої ситуації перед іспитом, коли цілими днями завчаєш матеріал, змінюється режим дня та харчування. Здорова їжа, свіже повітря, сон та приємне спілкування з друзями допоможуть знизити наслідки екзаменаційного стресу та пройти цей етап без втрат психічного та фізичного здоров'я. Також хорошим варіантом є фізичні вправи, що покращують когнітивні здібності. Заняття спортом повинні приносити задоволення і в жодному разі не бути змагальними, тому що таке навантаження для організму можна порівняти з ще одним іспитом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Емоційна стійкість людини та її діагностика. Дніпропетровськ : Вид-до ДНУ, 2006. 336 с.
2. Барко В. І. Методика використання тренінгових вправ змістовного плану у підготовці управлінців. *Практ. психологія та соц. робота*. 2004. № 7. С. 26-30.
3. Бенеш Г. Психологія: довідник. К.: Знання-Прес, 2007. 510 с.
4. Бойко В.В. Енергія емоцій у спілкуванні. К., 1996. 77 с.
5. Борищук В. О. Дослідження синдрому емоційного і професійного вигорання. *Social pharmacy in health care*. 2015. №1. С. 65-72.
6. Валуйко О. М., Гошкодеря О. В. Управління професійним стресом: навч. посібник. К.: Скіф, 2008. 106 с.
7. Варій М.Й. Загальна психологія: Навчальний посібник. Львів: Край, 2005. 107 с.
8. Васильєва Г. Ю. Ефективність корекції емоційного вигорання фахівців-онкологів як один з індикаторів якості медичної допомоги хворим на онкологічну патологію. *Медичні перспективи*. 2010. Т. XV. С. 81 - 83.
9. Вашека Т. В. Урусська О. І. Емоційне вигорання лікарів онкологів та причини його виникнення. Збірник наукових праць. К.: НАУ, 2005. С.105-108.
10. Вишновецька С.В. Дорошенко Т. А. Поняття та види дискримінації в трудовому праві. *Повітряне і космічне право*. 2020. С. 103-109.
11. Власова-Чмерук О. М., Долгова О. М. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. К.: ТОВ «Альфа ППК», 2019. С. 251-256.
12. Горачук В. В. Наукове обґрунтування системи професійної реабілітації: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. мед. наук : 14.02.03. К., 2009. 26 с.

13. Горачук В. В. Про оптимізацію системи охорони здоров'я працівників медичної галузі. *Український медичний часопис*. 2008. № 6 (68). С. 39-44.
14. Грибенюк Г. С. Психологічна підготовка. Черкаси : Черкаський інститут пожежної безпеки імені Героїв Чорнобиля МНС України, 2019. 232 с.
15. Губенко І. Я., Карнацька О. С., Шевченко О. Т. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування. К.: Медицина, 2022. 296 с.
16. Гуменюк О.Є. Психологія впливу: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2003. 304 с.
17. Гуменюк О.Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2002. 186 с.
18. Долгова О.М. Анатомія та еволюція нервової системи : Методичні рекомендації. К.: НАУ, 2015. 32 с.
19. Емоційне вигорання / упоряд. В. Дудяк. К. : Главник, 2007. 128 с.
20. Ізард К. Емоції людини. К., 2018. 952 с.
21. Ічанська О., Мельничук О. Сучасні психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій: збірник наукових праць / за заг. ред. Л. В. Помиткіної, О. М. Ічанської. К. : ТОВ «Альфа-ПК», 2020. С. 62-67.
22. Клименко В. В. Психологічна робота в повсякденних умовах: реалії та перспективи. *Зб. наук. пр. Військ. гуманіт. ін-ту Нац. акад. оборони України*. 2001. № 3. С. 23-24.
23. Ковпак Д. В. Як позбутися тривоги і страху. Львів, 2019. 240 с.
24. Кологривова Е. І. Адаптація до умов середовища як один з факторів переживання суб'єктивного благополуччя. *Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах*: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конф. К.: НАУ, 2018. С. 44-47.

25. Куфлієвський А. С. Соціально-психологічні детермінанти розвитку синдрому «вигорання» серед працівників пожежно-рятувальних підрозділів МНС України: дис.... канд. психол. наук. Харків, 2006. 139 с.

26. Лич О. М. Зв'язок здатності вирішення життєвих криз людиною похилого віку із життєстійкістю. Індивідуальність у психологічних вимірах спільнот та професій в умовах мережевого суспільства: монографія колективна / За ред. Л.В. Помиткіної, О.П. Хохліної. К.: ТОВ «АльфаПК», 2019. С. 214 - 219.

27. Лич О. М., Лопушанська К. М. Зв'язок рівня домагань із самоставленням працівників. *Гуманітарні науки: тези доповідей XX Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених: Національний авіаційний університет*. К.: НАУ, 2020. С. 95-97.

28. Малишева К. О. Синдром емоційного вигорання психолога-консультанта: психологічні чинники, профілактика та корекція : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук. К., 2003. 16 с.

29. Марищук В. Л. Поведінка та саморегуляція людини за умов стресу. Львів, 2021. 254 с.

30. Москалець В.П., Колтунович Т.А. Психологічне вигорання – реальність чи вигадка? *Практична психологія і соціальна робота*. 2012. №1. С. 58-66.

31. Мухаровська І. Р. Емоційне вигоряння у лікарів онкологів: джерела професійного стресу та медико-психологічні потреби. *Український вісник психоневрології*. 2016. №4. С. 73 - 79.

32. Назаренко І. П. Синдром емоційного вигорання серед медичних працівників психіатричної сфери. *Новини медицини та фармації*. 2011. № 383.

33. Наугольник Л. Б. Дослідження індивідуальних відмінностей в реагуванні на стрес у працівників ОВС. *Збірник тез 6-ї звітної наукової конференції науково-педагогічних працівників факультету психології ЛДУВС*. Львів: Ліга-Прес, 2013. С. 26-31.

34. Ньюстром Дж., Девис К. Організаційна поведінка / Пер. з англ. під ред. Ю. Каптуревського. К., 2020. 488 с.
35. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. К. : Либідь, 1999. 536 с.
36. Охременко О. Р. Психологічні закономірності адаптації особистості до особливих умов діяльності : автореф. дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.09 психологія діяльності в особливих умовах ; Нац. акад. оборони України. К., 2005. 30 с.
37. Пастрик Т. В. Психологічні особливості емоційного вигорання в діяльності лікарів швидкої допомоги. *Психологічні перспективи*. 2011. Вип. 17. С. 186-192.
38. Перегончук Н. В Проблема емоційної стійкості в професійній діяльності педагога. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2010. Т. XII, ч. 4. К., 2010. - С. 322- 331.
39. Поліщук М. М. Організаційні умови застосування технології психологічного впливу в системі владних відносин : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 соціальна психологія ; Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України. К., 2004. 20 с.
40. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. К.: Академвидав, 2006. 424 с.
41. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я. Донецьк: Східний видавничий дім, 2013. 164 с.
42. Сельє Г. Стрес без дистресу. К., 2020. 112 с.
43. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти : навч. посіб. для студ. вищ. закл. Та слухачів ін-тів післядипломної освіти / за ред. С. Д. Максименка. К.: Міленіум, 2004. 264 с.

44. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій : гендерні аспекти / за ред. Карамушки, Т.В. Зайчикової. К., 2006. 365 с.
45. Судакова О.С. Специфіка розвитку синдрому емоційного вигорання у лікарів-онкологів. *Медична психологія*. 2012. №3. С. 92-96.
46. Татарчук М. І. Корпоративні інформаційні системи : навч. посібник. К.: КНЕУ, 2005. 291 с.
47. Терлецька Л.Г. Психічне здоров'я особистості. Технологія самоаналізу: монографія. К.: Київський університет, 2003. 150 с.
48. Ткачук С. Психологічний аналіз самотворення позитивної Я-концепції. *Психологія і суспільство*. 2003. №3. С. 107–113.
49. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
50. Титаренко Т. М. Життєві кризи: технології консультування : навч. посіб. Ч.1. К.: Главник, 2007. 144 с.
51. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості. Тернопіль: Економічна думка, 2000. 197 с.
52. Хайрулін О.М. Психологія професійного вигорання військовослужбовців: монографія / за наук. ред. А.В. Фурмана. Тернопіль: ТНЕУ, 2015. 220 с.
53. Ходаківська О.М. Професійний стрес як чинник «вигорання» фахівців у системі «людина-людина»: навч. посібник. Хмельницький: ХІСТ Університету «Україна», 2010. 339 с.
54. Чернишук Г. М. Особливості дослідження первинної стресостійкості особистості. Проблеми емпіричних досліджень у психології. Київ: Гнозис, 2008. Вип 1. С. 92-98.

55. Шелков В. Ю. Профілактика стресу методами психологічної саморегуляції. *Український медичний часопис*. 2009. № 2 (70). С. 57-59.
56. Щербатих Ю. В. Психологія стресу і методи корекції. Кропивницький, 2019. 136 с.
57. Ярмоленко М. Л. Копінг-стратегії як фактор психологічного здоров'я авіадиспетчерів в умовах карантину. К.: НАУ, 2020. 88 с.
58. Bragard I. Quality of work life, burnout, and stress in emergency department physicians: a qualitative review. *BMC Research Notes*. 2015. Vol. 8. P. 116.
59. Coleman, P.T. (2000). Intractable conflict. In M. Deutsch & P. T. Coleman (Eds.), *The handbook of conflict resolution: Theory and practice* (pp. 428-450). San Francisco: Jossey-Bass.
60. Lazarus R. S. *Emotion and adaptation*. N. Y.: Oxford University Press, 1991.
61. Schaufeli W. B. Burnout and reciprocity: Towards a dual-level social exchange model. *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*. 1996. Vol. 10, № 3. P. 225-237.
62. Williams E. S. The relationship of organizational culture, stress, satisfaction, and burnout with physician-reported error and suboptimal patient care: results from the MEMO study. *Health Care Manage Rev*. 2007. Vol. 32 (3). P. 203-212.