

УДК 159.923(043.2)

П. В. Киреев, студент  
Національний авіаційний університет, Київ

### ПСИХОЛОГІЧЕСКІЄ ОСОБЕННОСТІ КОМПЛЕКСНОЇ ПОМОЩІ СТУДЕНТАМ В ПРЕОДОЛЕННІ „ЕКЗАМЕНАЦІОННОГО СИНДРОМА”

Актуальність даної теми обумовлена, во-первых: изучением психических состояний во время сессии, которые можно отнести к классу особенных и даже экстремальных; во-вторых: недостатком соответствующих данных и материалов о психических состояниях студентов ВУЗов в период экзаменационной сессии.

Проблемой изучения психических состояний студентов в учебной деятельности занимались такие известные учёные как Л.М. Аболин, И.А. Васильев, Л.В. Винокурова, Г.Ш. Габдреева, М.М. Гарифуллина, Ю.М. Десятникова.

Целью данной работы есть освещение особенностей психологической помощи студентам в преодолении „экзаменационного синдрома”.

Как известно к особым условиям относятся такие условия, которые не превышают установленных гигиенических нормативов для рабочих мест, а возможные изменения функционального состояния организма восстанавливаются за время регламентированного отдыха. К экстремальным условиям относятся такие условия, которые требуют для своего преодоления высокого персонального уровня физической, физиологической, психологической и моральной адаптированности.

Как свидетельствуют научные данные, период сессии можно отнести к экстремальным ситуациям. В период экзаменов под влиянием напряженной умственной деятельности, в условиях существенных изменений процессов жизнедеятельности и отсуствия в них физических нагрузок как средства эмоциональной разрядки, рекреации, наблюдается последовательное снижение показателей умственной и физической работоспособности на протяжении всего периода экзаменационной сессии. Сам процесс экзаменов характеризуется также значительными психоэмоциональными и энергетическими затратами. Иногда наблюдается „бегство в болезнь” – стремление к заболеванию, как средству защиты от реальности.

Таким образом „экзаменационный синдром” – это совокупность физических, эмоциональных, поведенческих, интеллектуальных, социальных симптомов, которые негативно отражаются на учебной деятельности студентов.

Считаем, что необходима разработка комплексной программы помощи студентам в преодолении „экзаменационного синдрома”. Эта программа будет направлена на устранение выпечеречисленных негативных симптомов во время сессии, мобилизацию необходимых внутренних ресурсов и на дальнейшую рекреацию студентов в постсессиионный период.