



International Science Group

ISG-KONF.COM

**XXIII
INTERNATIONAL SCIENTIFIC
AND PRACTICAL CONFERENCE
"THEORETICAL AND SCIENCE BASES
OF ACTUAL TASKS"**

**Lisbon, Portugal
June 14 - 17, 2022**

ISBN 979-8-88680-833-9

DOI 10.46299/ISG.2022.1.23

THEORETICAL AND SCIENCE BASES OF ACTUAL TASKS

Proceedings of the XXIII International Scientific and Practical Conference

Lisbon, Portugal
June 14 – 17, 2022

PEDAGOGICAL SCIENCES		
96.	Halatsyn K., Feshchuk A., Yaroshenko O. FORMING THE ENGLISH-LANGUAGE COMPETENCE OF FUTURE ENGINEERS BY MEANS OF INTERACTIVE TECHNOLOGY	383
97.	Konoplianyk L. DEVELOPMENT OF FUTURE IT PROFESSIONALS' SOFT SKILLS AS A PART OF AN ESP COURSE	386
98.	Pasieka N., Begin O., Vatsyk D., Hryvnaк M. USING A COMPLEMENTARY REALITY IN SHAPING THE MORAL CULTURE OF YOUNG PUPILS IN A NEW UKRAINIAN SCHOOL	390
99.	Romanovska O. TRAINING FUTURE SEAFARERS IN ENGLISH CULTURAL TERMINOLOGY	394
100.	Silistraru N., Bulat V. DATA COLLECTION IN AN EVALUATION PROCESS OF EDUCATIONAL PROJECTS	396
101.	Terletska L. FEATURES OF TBLT METHODOLOGY OF ESL LEARNING IN PRIMARY SCHOOL	399
102.	Грищенко О.О. РОЗВИТОК КРЕАТИВНОГО МОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ПЕРЕДШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБОМ МЕДІАПРОЕКТУ	401
103.	Петровського І.А. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ В ДІЯЛЬНІСТЬ ЗАКЛАДІВ ДОШКІЛЬНОЇ ОСВІТИ	404
104.	Пономаренко А.Р., Базалюк Л.В., Яніцька Л.В. ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ІСПИТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	408
105.	Прокоф'єва Л.А., Фідірко М.О. ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ВПРОВАДЖЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ	413

ПСИХО-ЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ПРИ ПІДГОТОВЦІ ДО ІСПИТІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

Пономаренко Ангеліна Романівна,

студент

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

Базалюк Людмила Володимирівна,

кандидат хімічних наук, старший викладач

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця,

кандидат біологічних наук, доцент

Яніцька Леся Василівна,

доцент

Національний медичний університет імені О.О. Богомольця

24 лютого 2022 року армія російської федерації почала бомбити мирні українські міста, де спокійно жили, працювали та навчались звичайні люди. Багатомільйонна миролюбна країна зазнала непоправних втрат, як серед населення, так і серед інфраструктури. Були зруйновані лікарні, садочки, школи та університети. Багато людей вимушені були виїхати з України, в тому числі і студенти. Студенти-медики відносяться до особливої категорії, так як від засвоєних ними знань залежить їх професійність та в майбутньому – життя людей. Саме психологічний та емоційний стан студента-медика в умовах війни має важливе значення для отримання знань з майбутньої професії. Результативність та успішність студента-медика залежить, зокрема, від рівня оволодіння поведінковими способами вирішення особистих проблем під час навчання [1,2]. Готовність діяти в напружених ситуаціях допоможе мінімізувати вплив негативних емоційних чинників на навчальну діяльність студента. Під час навчального процесу навіть у мирний час студенти часто стикаються зі стресом - під час практичних занять (відвідування лікарень, спілкування з хворими, відвідування моргу) та під час екзаменаційних сесій. Навчальна діяльність студентів-медиків потребує засвоєння великого обсягу інформації і формування широкого спектру професійних навичок і умінь. Цей процес, як правило, здійснюється в умовах дефіциту часу і супроводжується значними змінами з боку різних систем організму студентів, зокрема порушенням психічної та соціальної адаптації [1,2].

Досить часто у процесі підготовки до практичних занять та до іспиту студенти, які знаходяться в постійному підсвідомому очікуванні повітряної тривоги починають втрачати мотивацію та навіюють собі негативні думки. Як якісно підготуватись до практичних занять та до іспиту, не втрачаючи мотивацію та навіщо вона потрібна? Як не навіювати собі страх і погані думки? Як вдало підготуватися та скласти всі іспити і не нашкодити своєму психічному здоров'ю?

В умовах війни ці питання для студентів є особливо актуальними та дискусійними і потребують детального вивчення та аналізу.

Під час сесії кожен студент відчуває емоційну напругу та тривожність. Це пояснюється тим, що іспит сприймається, як критична ситуація і зазвичай, розглядається студентами як загрозна та така, що впливає на соціальний статус і подальше навчання в університеті. Така ситуація не лише не сприяє виявленню знань у студентів, але й перешкоджає [3]. Під екзаменаційним стресом розуміють специфічний стан студента, який складає іспит і реакція на такий стан пов'язана з його індивідуально-психологічними особливостями. Як правило, стрес починається з того моменту, коли студент починає усвідомлювати, що вже зовсім скоро йому доведеться скласти іспит. У різних студентів ця думка виникає у різні терміни по відношенню до дати іспиту: хтось починає нервувати і готуватись за декілька місяців, інший - від декількох тижнів до декількох днів, а дехто взагалі не хвилюється і робить все в останню мить, або взагалі не готується. Це все залежить від темпераменту студента, його ставлення до навчального процесу та емоційної витривалості. При усвідомленні наближення іспиту у студента починає наростати тривожне очікування, яке досягає максимуму під час його складання. У стані стресу спостерігається сильне занепокоєння: людина відчуває, що не може контролювати ситуацію і впоратися з проблемою. Такий стан формується наступними факторами: великою кількістю інформації, нестачею часу для її сприймання та засвоєння [4]. Стрес може викликати депресію, при якій у студента спостерігається різка зміна настроїв, погіршується апетит і сон, знижується самооцінка. Депресія негативно впливає на мотивацію, ускладнюючи тим самим підготовку до іспитів [5]. У малих дозах стрес просто необхідний, оскільки він сигналізує про виникнення проблем і відповідає за наше «налаштування» на адекватну поведінку в небезпеці. У випадку з іспитами він забезпечує організм додатковим синтезом адреналіну [6]. Щоб легше впоратися зі стресом в організмі синтезуються два гормони: адреналін та кортизол. Якщо студент перебуває в постійному стресі, незалежно від того якими чинниками викликаний стрес зовнішніми (воєнний стан в країні) або внутрішніми (дієта, голодування, спорт) це є небезпечним для здоров'я.

Щодо мотивації, то вона є центральною складовою будь-якої діяльності, але спочатку необхідно звернутися до такого поняття як «мотив», який є рушійною силою, що спонукає людину діяти певним чином і прагнути до будь-якої мети [7]. Мотив, обумовлений прагненням до задоволення певної потреби, і дає імпульс, енергію на реалізацію задуманого. Особливо велику роль при цьому відіграє сила мотивації. При слабкій мотивації студент не може активно готуватись, не кажучи вже про результат його підготовки [8]. Якщо результат іспиту важливий для студента, то зовсім позбутися хвилювання неможливо. Необхідно бути впевненим у собі, своїх силах та знаннях, бо якщо студент сумлінно та старанно вчився, то підготуватись до іспиту буде не складно. Важливо зосередитися на підготовці та не навіювати собі негативних думок та емоцій.

Самонавіювання може мати як позитивний так і негативний характер, але в більшості негативний, особливо серед студентів. «Всередині нас є велика сила,

якщо правильно її направляти, то вона дасть нам контроль над собою. Вона дозволяє нам не тільки уникнути фізичних і душевних захворювань, але і жити щасливим життям» - Еміль Кюе.

Коли людина багато разів вимовлятимете свою мету, мозок «запрограмується» на неї, і її думка незабаром стане реальністю [9]. Відповідно, якщо студент буде постійно наголошувати на тому, що він не встигне підготуватись, розгубиться, забуде все, що вчив, знайде ще значну кількість внутрішніх і зовнішніх факторів, які заважатимуть йому при підготовці, то, врешті-решт, результат буде не втішним. Але, якщо студент самоорганізується, усвідомлюючи себе як майбутнього висококваліфікованого лікаря з високою емоційною стійкістю, буде добре висипатись, харчуватись, дозувати підготовку із відпочинком, то результат буде успішним, а іспит не буде викликати відчуття стресу, хіба що незначне хвилювання.

Існує безліч способів включити позитивне самонавіювання, але найефективніший і найшвидший – через афірмації. Це своєрідні твердження, що фокусуються на позитивному результаті. Для досягнення бажаного результату слід визначити, що необхідно розслабитись та повторювати лише позитивні формули про себе: «В мене все вийде!», «Я встигну підготуватись, бо я вмю організувати свій час», «Я старанно вчився і якісно підготуюсь до іспиту». Варто навчитися ніколи не думати про провал на іспиті. Навпаки, треба подумки малювати собі картину впевненого студента, чіткої відповіді та отримання позитивної оцінки.

Найбільшої впевненості на іспиті додає знання предмету, однак існує кілька важливих правил, які допоможуть якнайкраще підготуватись до екзаменаційної сесії [10]. По-перше, краще відмовитись від вживання заспокійливих засобів та медикаментів – вони гальмують мозкову діяльність і заважають концентруватись. По-друге, не слід нехтувати повноцінним харчуванням, воно слугує будівельним матеріалом основних компонентів організму. По-третє необхідно обов'язково гуляти на свіжому повітрі, це сприяє насиченню киснем клітин головного мозку, що полегшує сприймання та запам'ятовування інформації. Четвертою необхідною умовою є мотивація, чим вона сильніша – тим легше підготуватися до сесії. Важливо визначити для себе цілі підготовки, написати, намалювати, роздрукувати мотиватори. Вибирати слід ту мотивацію, яка стосується аспектів самореалізації та майбутніх професійних досягнень. П'ята умова – послідовне засвоєння матеріалу. Доречним буде складання власного плану. До того ж, варто вирішувати найскладніші питання за умови приливу сил та енергії. Якщо ж є втома або емоційне виснаження, вирішити вдасться ті питання, які є близькими та зрозумілими, які викликають позитивні емоції.

Не слід забувати про відпочинок: краще позайматись менше, але ефективно, ніж сидіти, не встаючи годинами і перенапружувати себе. Якщо чудово розвинута зорова пам'ять, то доречним буде використання різних схем, малюнків для кращого запам'ятовування, а якщо краще розвинута слухова, то слід читати вголос і проговорювати вивчене комусь із друзів, родичів, а ще краще

одногогрупникам, так можна перевіряти один одного. Перед самим іспитом важливо добре виспатись та поїсти, щоб мозок працював на повну силу.

Навчатись взагалі без стресу неможливо, особливо під час війни, але можна підвищувати свою стресостійкість. Якщо намагатися тільки ігнорувати стреси або уникати їх, то можуть виникнути такі стани, як: депресія, байдужість, відчуття нудьги та туги. Для сучасного студента стрес не є надприродним явищем, а скоріше реакцією на накопичені проблеми та на процес боротьби з повсякденними труднощами [7]. Навчання відбувається ефективніше, коли воно мотивоване, коли діяльність студента збігається за спрямованістю та внутрішньою метою, особистими бажаннями [11].

Необхідно пам'ятати, що студент вчиться під час війни в стані постійного стресу, тому необхідно підкріплювати мотивацію позитивними емоціями і відганяти від себе страх та невпевненість. За допомогою самонавіювання ми трансформуємо наші внутрішні образи у слова, які неодноразово спрямовуються до нашої свідомості. Ці слова мають бути наповнені власною внутрішньою силою і підтримкою, сприйматися на глибоко емоційному рівні та створювати своєрідний психоемоційний фундамент для засвоєння знань. Слова, звернені до себе, посилюють віру у те, що людина у змозі досягти своєї мети, змушують свідомість сконцентруватись й активно брати участь у її досягненні.

Виходячи з усього вище сказаного, варто зробити висновок, що мотивація - сила, яка здатна керувати нами. Необхідно не втрачати впевненість у собі, своїх силах, своїх уміннях, не забувати про свою мету та вірити у себе особливо під час війни в країні.

Список літератури

1. Хаустов М.М. Медико-психологічна підтримка студентів медиків при виникненні дезадаптивних реакцій та станів. 2015. 5 с.
2. Кокун О.М. Психологія професійного становлення сучасного фахівця: монографія // О.М. Кокун. – К.: ДП «Інформ.-аналіт. агентство». 2012. – 200 с.
3. Савицька О.В. Особливості мотивації, психічного стану та копінгповедінки першокурсників з різними рівнями екзаменаційної тривожності. - 2019.-2 с.
4. «Психологічна підготовка до навчання у закладах вищої освіти» Буковинський державний університет. <https://www.bsmu.edu.ua/blog/psychologichna-pidgotovka-do-navchannya-u-zakladah-vyshhoyi-osvity/>
5. Богуш В.М. «Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів», 2017.-3с.
6. Щербатих Ю.В. Психологія успіху / Ю.В. Щербатих – М.: Ексмо, 2004. – 560 с.
7. Луїза Л.Хей «Енергія життя». - 1984.-323с.
8. Вітенко І.С. Загальна та медична психологія./ І.С. Вітенко.-К.:Здоров'я, 2000.-296с.
9. <https://alexus.com.ua/5-metodiv-praktichnogo-samogipnozu-ta-aktivnogo-samonaviyuvannya-dlya-zmini-sebe/>

10. <http://kkibp.edu.ua/uk/novini/957-yak-uspishno-zdaty-sesiiu-porady-praktychnoho-psykholoha>

11. N.P. Kovalenko, N.O. Bobrova, O.V. Hancho, S.V. Zacherylo «Мотивація студентів як запорука успішного професійного розвитку». - 2020.-48с.