

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний авіаційний університет

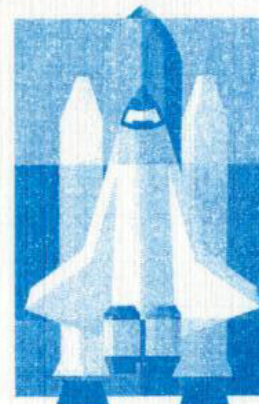


**АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ  
ПСИХОЛОГІЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
В ОСОБЛИВИХ УМОВАХ**

**МАТЕРІАЛИ**

IV Міжнародної науково-практичної конференції

*14-15 квітня 2009 р.*



Київ 2009

УДК: 009 (082)

**Актуальні проблеми психології діяльності в особливих умовах:**  
матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції  
/ за заг. ред. О.В. Петренка, О.М. Ічанської (Київ, 14-15 квітня 2009 р.)  
/ М-во освіти і науки України, Нац. авіац. ун-т. – К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту  
«НАУ-друк», 2009. – 144 с.

Містить матеріали доповідей щорічної науково-практичної конференції з проблем психології діяльності в особливих умовах.

*Організаційний комітет*

*Голова*

*В.П. Харченко, д.т.н., проф., заслужений діяч науки і техніки України, лауреат Державної премії України в галузі науки і техніки, проректор з наукової роботи Національного авіаційного університету*

*Заступник*

*О.В. Петренко, к.психол.н., доц., завідувач кафедри авіаційної психології, заступник з наукової роботи директора Гуманітарного інституту Національного авіаційного університету*

*Члени оргкомітету:*

*В.Г. Панок, проф.*

*О.М. Долгова, доц.*

*О.М. Ічанська, доц.*

*О.М. Назарук, доц.*

*О.В. Сечейко, доц.*

*О.В. Гірчук, старш. викл.*

*В.В. Злагодух, старш. викл.*

*О.В. Івачевська, зав. лаб.*

*Н.С. Хімченко, викл.*

*Секретаріат конференції:*

*О.В. Гірчук (голова)*

*П.В. Кіреєв*

*Рекомендовано до друку вченою радою  
Гуманітарного інституту Національного  
авіаційного університету  
(Протокол №6 від 11 березня 2009 р.)*

© Національний авіаційний  
університет, 2009



У зв'язку з цим знання курсантів про психічні стани, уміння формувати їх та керувати ними, підсилювати адаптаційні здібності засобами фізичної підготовки й спорту можуть стати потужним фактором підвищення ефективності професійної підготовки до діяльності в екстремальних і надзвичайних умовах.

*Любов Помиткіна*

*к.психол.н., м. Київ*

*Петро Кірсеєв*

*м. Київ*

### **Психологічні особливості "екзаменаційного синдрому" у студентів**

Актуальність даної теми зумовлена необхідністю вивчення психічних станів студентів у період сесії, яка є невід'ємною частиною навчального процесу у ВНЗ.

Проблемою вивчення психічних станів студентів у навчальній діяльності займалися такі відомі вчені, як Л.М. Аболін, И.А. Васильєв, Л.В. Винокурова, Г.Ш. Габдрєєва, М.М. Гарифулліна, Ю.М. Десятникова. Однак не всі аспекти проблеми є достатньо вивчені.

Період сесії можна віднести до класу особливих і навіть екстремальних умов, що здійснюють вплив на особистість

студента, змінюючи перебіг інтелектуальних, емоційних та психофізіологічних функцій і процесів. Під час іспитів під впливом напруженої розумової діяльності, в умовах істотних змін процесів життєдіяльності і відсутності в них фізичних навантажень як засобу емоційної розрядки у студентів, спостерігається послідовне зниження показників розумової і фізичної працездатності протягом усього періоду екзаменаційної сесії.

Екзаменаційна ситуація, за класифікацією В.Л.Леві (1991), відноситься до короткочасних стресорів, але зміни емоційного і фізіологічного стану організму, викликані нею, бувають досить значними.

Малорухомий спосіб життя студента під час сесії може призводити до порушення функціонального стану в усіх системах організму. Внаслідок цього спостерігається зниження загальних захисних сил організму, збільшення ризику виникнення різних захворювань. Для даного стану характерна підвищена стомлюваність, нестійкість, мінливість настрою, послаблення самовладання, нетерплячість, втрата здатності до тривалої розумової і фізичної напруги.

Іспити для студентів – це критичний момент у навчальній діяльності, коли підводяться підсумки навчальної роботи за семестр, ставиться питання про відповідність студента рівню ВУЗу, одержання стипендії, про самоствердження особистості та ін.

У багатьох студентів у цей період виникають негативні емоції, невпевненість у своїх силах, надмірне хвилювання і страх,

зростає негативний вплив інтоксикації нікотином, тимчасової тонізації за допомогою кофеїну при підвищеному споживанні міцного чаю і кави, що в сукупності призводить до зниження загальної фізичної тренованості. Під час сесії у студентів може порушуватися повноцінний сон. Вивчення сну у фізіології праці є винятково важливим у зв'язку з тим, що сон має адаптивне значення для учбово-трудової діяльності людини; розлад сну може викликати зниження працездатності особистості.

Враховуючи вищесказане, можна розглядати „екзаменаційний синдром” як сукупність фізичних, емоційних, поведінкових, інтелектуальних, соціальних симптомів, що негативно відбиваються на здоров'ї та навчальній діяльності студентів.

Отже, необхідна розробка комплексної програми допомоги студентам у подоланні „екзаменаційного синдрому”, яка буде надавати можливість усунення перерахованих вище негативних симптомів під час сесії та мобілізації необхідних внутрішніх ресурсів.

Література:

1. Адаптация студентов к учебной деятельности / Н. А. Литвинова, М. Г. Березина, Е. С. Гольдшмидт и др. // Рос. физиол. журн. им. И. М. Сеченова. – 2004. – Т. 90. – № 8.
2. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л.М. Аболин. – Казань: Издательство Казанского университета, 1997. – 261 с