

of moral regulation. Creationism is not merely a property of God, but also a characteristic inherent in man. Being God-like, the desire to bring one's exclusivity to a new level can be a determining factor in the analysis of creativity as a property of man.

Thus, it should be noted that the influence of a religious factor on the formation of creativity as a personal and social property is essential. It is the determinant of the creative process, the axiological factor of the creative product, the moral measure of the creative act, the social consequence of the creative process and the result in the projection of universal social consequences and perspectives. The peculiarities of the ecology of the creative process, their study from the point of view of the ecology of thinking of the individual, the ecology of the result of the blood process, ecology as a general principle of the existence of society, because of the need to adhere to certain principles for the further existence of society, are promising.

Key words: *creativity, religion, spirituality, creative product, creative process, differentiator of the creative, creationism, axiology.*

DOI : 10.33274/2079-4835-2020-20-1-62-68

УДК [37.091.212:159.944.4]:37.091.27 (045)

Ревуцька С. К.,
канд. філол. наук,
доцент

Донецький національний університет економіки
і торгівлі імені Михайла Туган-Барановського,
Кривий Ріг, Україна, e-mail: revutska@donnuet.edu.ua
ORCID: 0000-0002-8969-1295

Кулига А. О.,
студентка

e-mail: kuliga@donnuet.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПОВЕДІНКИ СТУДЕНТА ПІД ЧАС СЕСІЇ ЯК ЧИННИКА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ

Revutska S. K.,
PhD in Philological
sciences,
Associate Professor
Kulyha A. O.,
Student

Donetsk National University of Economics and Trade
named after Mykhailo Tugan-Baranovsky,
Kryvyi Rih, Ukraine, e-mail: revutska@donnuet.edu.ua
ORCID: 0000-0002-8969-1295
e-mail: kuliga@donnuet.edu.ua

STUDENTS' BEHAVIOUR PECULIARITIES IN THE SESSION PERIOD AS A FACTOR OF EXAM STRESS

Мета — дослідити особливості поведінки студентів у найбільш стресовий психологічний період навчання — сесії як чинника екзаменаційного стресу.

Методи. Основні наукові результати було отримано шляхом застосування методу маркетингового дослідження, зокрема опитування, аналізу отриманих даних з метою вивчення поведінки студента у найбільш стресовий психологічний період — сесії і виявлення поширених способів академічних шахрайств, порушень академічної культури й доброчесності студентів.

Результати. У процесі дослідження особливостей поведінки студентів у найбільш стресовий психологічний період навчання — сесії як чинника екзаменаційного стресу було з'ясовано, що студентам притаманний активний вид реагування на екзаменаційний стрес, тому намагаються використати відомі засоби для подолання

стресу, або його уникнення. Досліджено, що найбільш поширеним способом академічного шахрайства задля псевдоуникнення стресового стану є написання шпаргалок.

Ключові слова: екзаменаційний стрес, академічна доброчесність/недоброчесність, навчальний процес, стрес.

Постановка проблеми. Студентський вік, з погляду психології, є найбільш продуктивним періодом для розвитку особистості в усіх напрямках: біологічному, інтелектуальному, соціальному. З одного боку, такий швидкий стрибок є позитивним, адже дає можливість опановувати новими навичками, використовувати свої творчі, інтелектуальні й фізичні можливості, адаптуватися до нових соціальних ролей, формувати себе як всебічно розвинену особистість. З іншого, цей період є випробовувальним, стресовим для молодшої особи, особливо для тих, хто вступає до ЗВО, адже окрім названих зрушень, студент має встигати за темпами навчального процесу: правильно розподіляти час на навчання і відпочинок, вчасно складати контрольні заходи, не припускати заборгованостей тощо. Сесія є показовим періодом свідомого підходу молодшої особи до процесу навчання, власне, до його результатів і процесу підготовки до іспитів. Вивчаючи поведінку студентів у стресовій ситуації, варто враховувати, що на неї впливають різні чинники: від особистого темпераменту до соціальних умов.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вітчизняні і зарубіжні дослідники, психологи й педагоги звертали увагу на різноманітні аспекти впливу освітнього середовища на особистість (І. Булах, Л. Балабанова, М. В. Вербицький, О. Гуменюк, К. Гнезділова, О. Лозгачова, Л. Новікова та ін.), однак все ще недостатньо дослідженим залишається емпіричне вивчення поведінки студента під час сесії. Серед останніх наукових розробок особливий інтерес становлять праці В. Богуша та І. Корнієнка.

В. Богуш розглядає особливості екзаменаційного стресу, як «стану людини, що складає іспит» [2, с. 1]. Такий стан виявляється у таких двох видах реагування, кожен з яких має свої особливості: «активне реагування — перед нервовою подією у частини студентів помічається почастищення пульсу, підвищується артеріальний тиск; пасивне реагування — у деяких студентів, навпаки, від страху знижується загальна активність організму» [2, с. 1]. Науковцем також з'ясовано, що домінантними чинниками екзаменаційного стресу у студентів є «великі навчальні навантаження, які з'являються із-за великої кількості завдань з різних навчальних дисциплін» [2, с. 4]. Тобто, студент під час сесії отримує найбільшу кількість нагальних завдань, які намагається поспіхом вирішити, що й призводить до стресового стану.

І. Корнієнко пов'язує реагування студентів під час складання сесії із соціальними і особистісними чинниками. Так, дослідник зазначає, що екзаменаційний стрес у «нетривожних досліджуваних у структурі тривожності виявлений зв'язок із страхом невідповідності очікуванням оточуючих, що підтверджує значущість переживання власної соціальної компетентності», а «для високотривожних досліджуваних суттєвим чинником розвитку тривожності як особистісної якості» [Кор, с. 404–405]. Тож, так чи інакше вияви студентських реагувань під час стресової ситуації є різними і мають зв'язок як з особистими психологічними факторами, так і з соціалізацією.

Мета статті — дослідити особливості поведінки студентів у найбільш стресовий психологічний період навчання — сесії як чинника екзаменаційного стресу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У період сесії студент, як вже зазначалося, так чи інакше переживає стрес. Для подолання чи уникнення цього стану молода особа вдається до найрізноманітніших способів його подолання: активізації пам'яті пігулками, написання шпаргалок, вивчення інформації в обмежений (короткий) термін, що призводить до недосипання і посилення тривожності тощо. З метою

вивчення особливостей стресової поведінки студентів під час сесії було проведено студентське опитування 88 студентів різних курсів і спеціальностей. У блок питань увійшли питання, що допоможуть розібратись у студентській поведінці щодо правильності підготовки до сесії, з'ясувати найвагоміші причини удавання до академічного шахрайства.

Перше питання стосувалося порушення академічної доброчесності шляхом пропонування хабаря. Таким чином студент намагається уникнути стресової ситуації. Результати засвідчили, що більшість студентів, а саме 55,7 %, не пропонували хабаря викладачеві, тому що вважають це неправильним, а отже й не сприймають це як вихід із стресової ситуації. Приблизно однакові відсотки відповідей маємо на питання щодо страху подібного вчинку 12,5 % і відсутності можливостей 18,2 %. І лише 13,6 % з опитуваних студентів пропонували хабаря і вважають що це цілком припустимо. Отже, уникнення стресу шляхом хабарництва розглядається лише невеликою кількістю студентів.

З огляду на те, що студенти сприймають будь-який контрольний захід як стресову ситуацію, період сесії становить надзвичайно складний період для їх психічного і фізичного здоров'я, адже перерви між заліками та іспитами є досить незначними і відновитися організм не встигає. Наступним питанням ми спробували з'ясувати кількість небайдужих студентів до позитивних результатів у навчанні, тобто тих, хто хвилюється за свій результат (рис. 1).

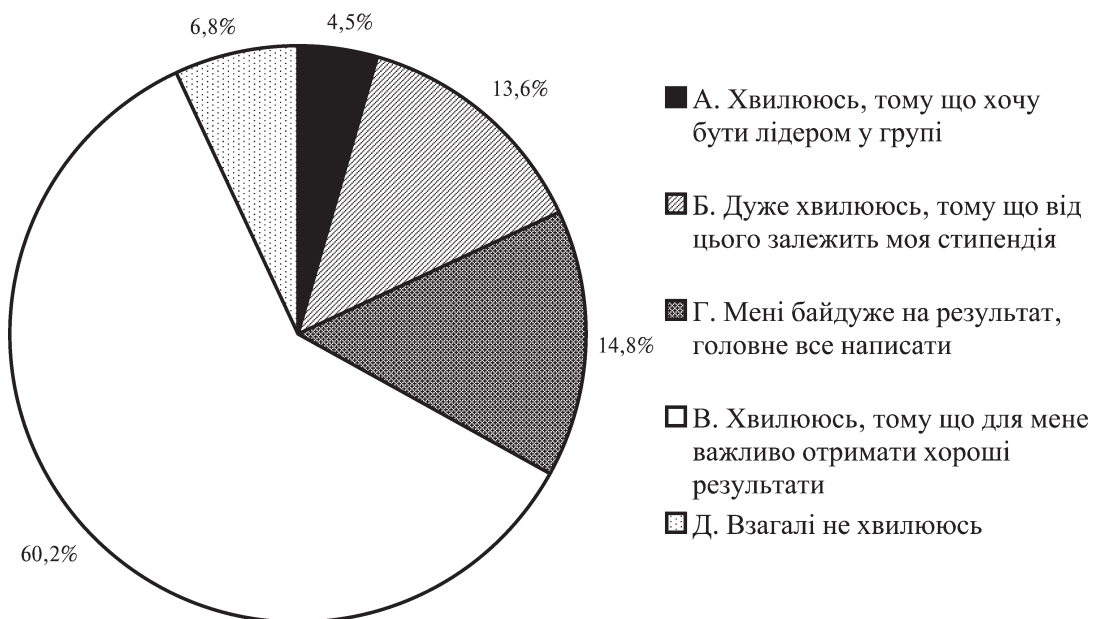


Рисунок 1 — Результати опитування на питання «Чи хвилюєтесь Ви за кінцевий результат після складання сесії?»

З-поміж опитаних 60,2 % хвилюються за свій кінцевий результат після складання сесії, через те, що їм важливо отримувати хороші результати. Цим студентам важливим є і процес навчання, і схвалення у вигляді позитивної оцінки. Вони із задоволенням виконують завдання і проявляють активність на практичних заняттях, охочі до індивідуальних пошукових завдань. На друге місце за відсотками (14,8 %) виходять студенти, яким байдужий результат, головним є тільки все написати та швидше скласти сесію. Можливо, цю частину складають ті, кому не цікава ні обрана професія, ні спеціальність, на яку вони поступили. Швидше за все це категорія людей, чутливих до маніпуляцій з боку батьків чи інших авторитетних осіб. У 13,6 % студентів переживання викликає матеріальний стан після складання сесії, а тому їх хвилювання пов'язані з

отриманням/неотриманням стипендії. Найменше відсотків, а саме 4,5 %, набрала відповідь щодо хвилювань соціального характеру; для них важливим є лідерські позиції в групі. Отже, за результатами опитування спостерігаємо домінування активного виду реагування студентів на стресову ситуацію.

Досить поширеним способом підготовки до іспиту є написання шпаргалок. З одного боку, це допомагає використати два види пам'яті, а тому мати кращий результат запам'ятовування інформації, з іншого, певний ефект самозаспокоєння. Друге питання стосувалося саме використання шпаргалок. Так, 43,7 % використовують шпаргалки під час складання іспиту, тому що бояться щось забути. Відповідно, студенти дуже хвилюються під час складання іспиту та можуть щось забути, і тільки через це пишуть та використовують шпаргалки. На хвилювання може впливати дуже багато суб'єктивних чинників, а саме такі, як: «невдалий» білет, несподівані додаткові запитання, погане самопочуття під час іспиту, неупевненість у власних знаннях. Важливим є правильно психологічно налаштуватися на те, що можуть виникати труднощі під час складання сесії. Однаковим є відсоток студентів, що користуються, бо неупевнені у своїх знаннях, і тих, хто не користуються, бо неупевнені — 21,4 %, а отже, використання письмових підказок не є показником упевненості студента і психологічного спокою. Лише 8 % з опитуваних студентів вважають, що використовувати шпаргалки не є неправильним, адже це є порушенням академічної доброчесності (рис. 2).

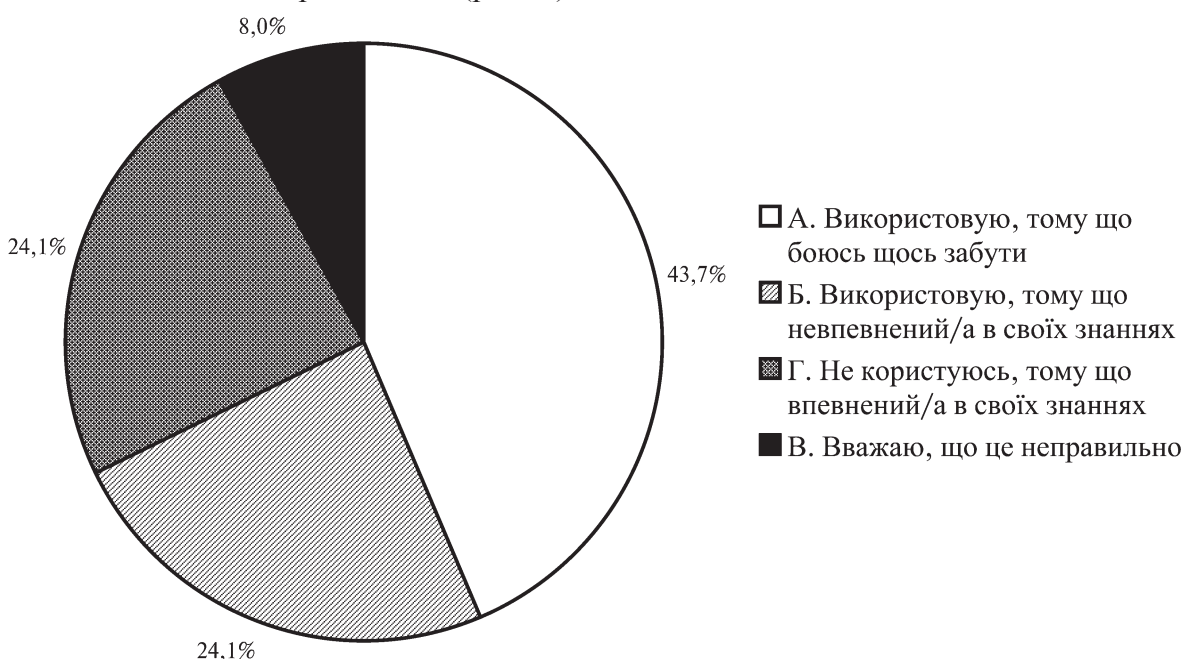


Рисунок 2 — Результати опитування на питання «Чи використовуєте Ви шпаргалки під час складання іспиту?»

Наступне питання стосувалося інших способів підготовки молоді до підсумкового контролю. 43,2 % з усіх опитуваних учать тільки основні моменти в матеріалі і таким чином готуються до іспитів. Тобто вони вважають цей метод найефективнішим під час запам'ятовування великої кількості навчального матеріалу. На другому місці за відсотками, а саме 33,0 %, легше запам'ятовувати вивчений матеріал — візуально, тобто за розташуванням на сторінках; 11,4 % удаються до елементарного заучування матеріалу, і для 5,7 % респондентів краще звертатися до різних схем, малюнків та таблиць. Отже, способи активізації пам'яті студенти використовують різні, однак вони є традиційними для молоді (рис. 3).

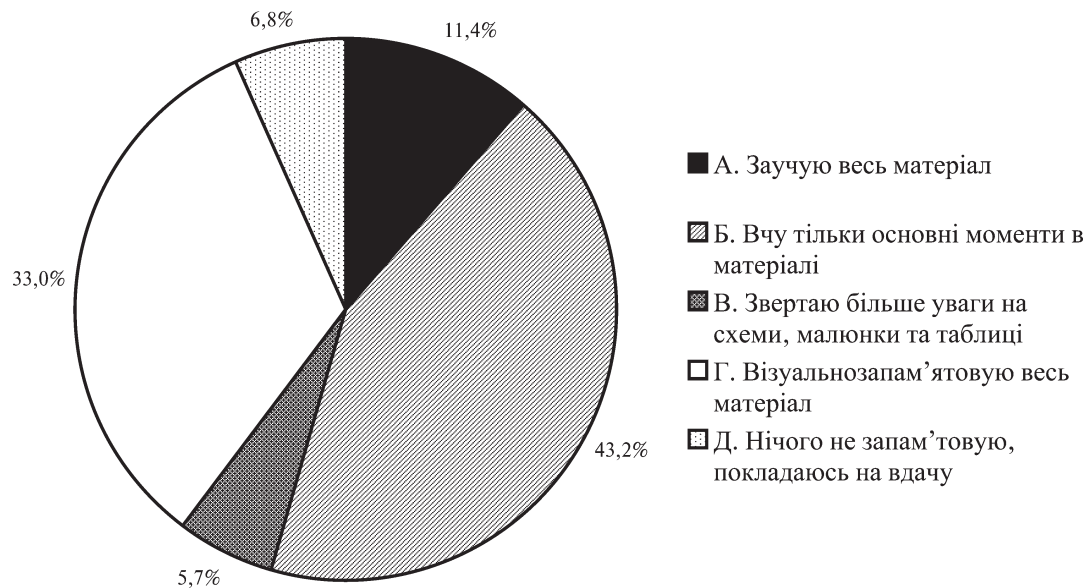


Рисунок 3 — Результати опитування способів підготовки до іспитів

Існує думка, що на реакцію людини на стрес впливає чинник часу, тобто якщо упродовж певного часу виконується певна робота, то контрольний захід не викликати сильних хвилювань, тому потрібно з'ясувати, за який період часу студенти готуються до іспитів. Так, 35,2 % студентів демонструють ретельну поступову підготовку, тобто вчать увесь матеріал, який подається у програмі упродовж всього семестру. Небагато відсотків менше, а саме 33,0 % опитуваних студентів, починають повторювати матеріал за тиждень до іспитів. 22,7 % студентів починають за ніч готуватись до іспитів, і лише 9,1 % з усіх опитуваних студентів починають готуватись зранку перед іспитами (рис. 4). Це свідчить про те, що лише третина студентів розуміють, що зав-

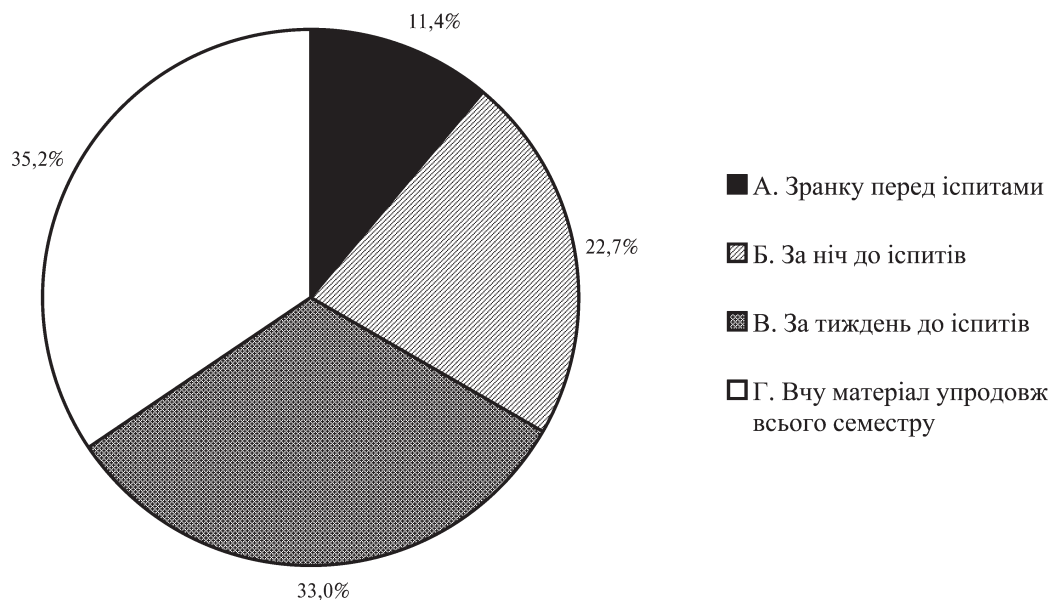


Рисунок 4 — Результати опитування щодо використаного часу на підготовку до іспитів

часна підготовка дає не лише якісні знання, а й є способом уникнення стресу, адже рівень упевненості у своїх знаннях зростає. Цікаво, що майже третина студентів мають добре розвинуту пам'ять, а тому їм достатньо весь пройдений матеріал повторити за тиждень або за ніч до іспитів, однак у такому випадку цікаво буде визначити якість отриманих знань, порівняно з попередніми групами.

Висновки. За результатами опитування було з'ясовано, що період сесії є дійсно стресовим для більшості студентів, відповідно особливості студентської поведінки є активне реагування на екзаменаційний стрес. У процесі підготовки до сесії студенти намагаються використати відомі засоби для подолання стресу, або його уникнення. Показовим є й те, що студенти втрачають упевненість у своїх знаннях, що призводить до порушень академічної доброчесності у першу чергу, написання шпаргалок. Письмовий запис найважливішого матеріалу дає можливість упорядкувати навчальний матеріал і уникнути забування чогось важливого, а відповідно і знизити рівень хвилювання. Не менш важливим є й те, що такий запис сприймається як візуальне відтворення, що також покращує процес запам'ятовування. Значна кількість студентів відповідально підходять до підготовки до іспиту, поступово готуючись до вирішального моменту, однак є й ті, хто розраховують на добре розвинену пам'ять і беруться до підготовки в останній момент. З'ясовано, що матеріальний фактор — отримання стипендії, а також соціальний — утримання на позиціях лідера групи не є ключовими в ієрархії причин, що викликають стрес. Тож, можна зробити висновок, що студентство досить свідомо ставиться до навчання, однак потребує знань щодо способів уникнення екзаменаційного стресу.

Список літератури

1. Богуш В. М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. № 9. С. 1–4. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_9.
2. Балл Г. О. Орієнтири сучасного гуманізму в сучасній освітній, психологічній сферах. Житомир : Волинь, 2008. 232 с.
3. Ясвин В. А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М.: Смысл, 2001. 365 с.
4. Корнієнко І. О. Дослідження копінг-стратегій студентів з різним рівнем тривожності в ситуації іспиту. *Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України. Проблеми сучасної психології*. 2012. Випуск 18. С. 395–407.

References

1. Bohushch, V. M. (2017). *Osoblyvosti proiavu ekzamenatsiinoho stresu u studentiv DVNZ* [Peculiarities of higher educational institutions students' examination stress]. *Molodyi vchenyi* [Young scientist], no. 9, pp. 1–4. Available at : http://nbuv.gov.ua/UJRN/molv_2017_9.
2. Ball, H. O. (2008). *Oriientyry suchasnoho humanizmu v suchasni osvithii, psykholohichnii sferakh* [Focuses of modern humanism in modern educational and psychological spheres]. Zhytomyr, Volyn Publ., 232 p.
3. Yasvin, V. A. (2001). *Obrazovatel'naya sreda; ot modelirovaniya k proektirovaniyu* [Educational environment: from modeling to design]. Moscow, Smyisl Publ., 365 p.
4. Korniienko, I. O. (2012). *Doslidzhennia kopinh-stratehii sudentiv z riznym rivnem tryvozhnosti v sytuatsii ispytu* [Research of coping strategies of students with different levels of anxiety in the exam situation]. *Problemy suchasnoi psykholohii* [Problems of modern psychology], iss. 18, pp. 395–407.

Дата надходження рукопису 22.05.2020

Objective. The objective of the article is to investigate the behaviour of students in the most stressful psychological period of their study — the session, as a factor of exam stress.

Methods. The main scientific results are obtained by applying the method of marketing research, including surveys, analysis of data to study student behaviour in the most stressful

psychological period — sessions, and identify common ways of academic fraud, academic culture and student honesty.

Results. *Student age, in terms of psychology, is the most productive period for the development of personality in all areas: biological, intellectual, social. On one hand, such a rapid leap is positive, because it gives the opportunity to learn new skills, use their creative, intellectual and physical capabilities, adapt to new social roles, to form themselves as a fully developed personality. On the other hand, this period is a trial, stressful for a young person, especially for those who enter the free economic zone, because in addition to these changes, the student must keep pace with the pace of learning: properly allocate time for study and rest, timely control measures, not assumed debts, etc. The session is a demonstration period of the young person's conscious approach to the learning process. When studying the behaviour of students in a stressful situation, it should be kept in mind that it is influenced by various factors: from personal temperament to social conditions.*

The peculiarities of students' behaviour in the most stressful psychological period of study — session, as a factor of examination stress are investigated in the work. The research was carried out by applying the method of marketing research, in particular, surveying students of different courses.

According to the survey findings the session period is really stressful for most students, so a peculiarity of student behaviour is to actively respond to exam stress. In preparation for the session, students try to use a well-known array of tools to overcome stress, or avoid it. It is also significant that students lose confidence in their knowledge, which leads to violations of academic integrity in the first place, writing cheat sheets. Writing the most important material makes it possible to organize the training material and avoid forgetting something important, and thus reduce the level of excitement. Equally important, this recording is perceived as a visual reproduction, which also improves the memorization process. A significant number of students take a responsible approach to exam preparation, gradually preparing for the crucial moment, but there are also those who rely on a well-developed memory and start preparing at the last minute. It is found that the material factor — receiving a scholarship, as well as social — holding the position of group leader are not key factors in the hierarchy of causes of stress. So, we can conclude that students are quite conscious of learning, but need knowledge about ways to avoid exam stress.

Key words: *examination stress, academic honesty / dishonesty, educational process, stress.*