МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ У СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ

Виконала: студентка IV курсу,
групи 6.0533-2с
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: Психологія
Приходченко Маргарита Сергіївна
Керівник: к.психол.н., доцент
кафедри психології Грандт В.В.
Рецензент: Phd, викладач кафедри
психології Околович О.С.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти: бакалаврський
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа
_____
«____»_____2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Приходченко Маргариті Сергіївні

1. Тема роботи Особливості змін когнітивних функцій у студентів під впливом екзаменаційного стресу
керівник роботи Грандт В.В., к.псих.н., доцент кафедри психології
затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року №1779-с
2. Строк подання студентом роботи _____
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: проаналізувати наукову літературу з теми дослідження; розглянути, що таке екзаменаційний стрес; визначити, як стрес впливає на увагу, пам’ять і мислення; провести дослідження серед студентів; проаналізувати отримані результати; запропонувати практичні рекомендації.
5. Перелік графічного матеріалу: 8 рисунків та 12 таблиць.

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Грандт В.В., доцент		
Розділ 1	Грандт В.В., доцент		
Розділ 2	Грандт В.В., доцент		
Висновки	Грандт В.В., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент _____ М. С. Приходченко

Керівник роботи _____ В. В. Грандт

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 55 сторінка, 12 таблиць, 8 рисунків, 49 джерел, 5 додатків.

Об’єкт дослідження – екзаменаційний стрес.

Предмет дослідження – особливості когнітивних функцій студентів під впливом екзаменаційного стресу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів і розробити практичні рекомендації щодо зниження його негативного впливу.

Гіпотеза: передбачаємо, що між рівнем екзаменаційного стресу та показниками когнітивних функцій студентів існує статистично значущий зворотний зв’язок, який проявляється у тому, що зі зростанням рівня екзаменаційного стресу знижуються показники концентрації уваги, обсягу короткочасної пам’яті, точності відтворення інформації та продуктивності мислення.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні – анкетування та психологічне тестування студентів з метою визначення рівня екзаменаційного стресу та особливостей когнітивних процесів; методи обробки даних – кількісний та якісний аналіз отриманих результатів.

Наукова новизна полягає у комплексному дослідженні впливу екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів, а також у виявленні особливостей взаємозв’язку між рівнем стресу та змінами уваги, пам’яті й мислення в умовах навчального навантаження.

Галузь використання: психологія та педагогіка; результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів і викладачів для покращення навчального процесу та зниження рівня стресу у студентів.

КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ, ЕКЗАМЕНАЦІЙНИЙ СТРЕС, СТУДЕНТИ, УВАГА, ПАМ’ЯТЬ, МИСЛЕННЯ, ТРИВОЖНІСТЬ, ПСИХОЕМОЦІЙНЕ НАВАНТАЖЕННЯ.

SUMMARY

Prykhodchenko M.S. Features of changes in cognitive functions in students under the influence of examination stress.

Master’s qualification thesis: 55 pages, 12 tables, 8 figures, 49 sources, 5 appendices.

Exam stress is one of the significant factors that affects students’ cognitive functioning during the educational process. Increased academic workload, emotional tension, and responsibility for academic results can lead to a decrease in attention, memory, and thinking efficiency. Therefore, the study of exam stress and its impact on cognitive processes is relevant in modern psychological and pedagogical science.

The research object is examination stress.

The research subject is the peculiarities of students' cognitive functions under the influence of examination stress.

The research goal is to theoretically substantiate and empirically investigate the impact of examination stress on students' cognitive functions and to develop practical recommendations for reducing its negative impact.

The research tasks are:

– to analyze theoretical approaches to the problem of exam stress in psychological literature;

– to investigate the impact of exam stress on students’ cognitive functions;

– to empirically study changes in attention, memory, and thinking under exam stress;

– to develop practical recommendations for reducing the negative impact of exam stress.

The hypothesis of the research is that there is a relationship between the level of exam stress and indicators of students’ cognitive functions; as the level of stress increases, attention concentration decreases, memorization and reproduction processes deteriorate, and thinking efficiency declines. It is assumed that the most

pronounced negative changes occur in students with high anxiety levels and low stress resistance.

Chapter 1 «Theoretical aspects of cognitive functions and exam stress» presents a theoretical analysis of cognitive functions, their role in students' learning, as well as the essence of stress and its main theories. Special attention is paid to exam stress and its impact on students' cognitive processes.

Chapter 2 «Empirical study of the impact of exam stress on students' cognitive functions» contains the description of the research organization, methods and sample, as well as the results of the study of stress levels and cognitive functions of students and their interpretation.

Chapter 3 «Practical recommendations for overcoming exam stress and supporting cognitive functions» presents methods of reducing exam stress, ways of supporting cognitive functions in the learning process, and practical recommendations for effective exam preparation. Conclusions: the hypothesis was confirmed – an increase in the level of exam stress leads to negative changes in students' cognitive functions, in particular decreased attention, impaired memory processes, and reduced thinking efficiency.

Keywords: cognitive functions, exam stress, students, attention, memory, thinking, exam anxiety, psychoemotional load.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ТА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ 11
1.1 Стрес як психологічне явище та його основні теорії 11
1.2 Когнітивні функції та їх роль у навчанні студентів 16
1.3 Екзаменаційний стрес у студентів та його вплив на когнітивні функції 22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ СТУДЕНТІВ 28
2.1 Організація дослідження, методи та вибірка 28
2.2 Результати дослідження рівня стресу та когнітивних функцій студентів 32
2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження 35
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА СТУДЕНТІВ 40
3.1 Методи подолання екзаменаційного стресу 40
3.2 Підтримка когнітивних функцій у процесі навчання 44
3.3 Практичні рекомендації щодо підготовки до екзаменів 47
ВИСНОВКИ 52
СПИСОК ВИКОРИСТАННИХ ДЖЕРЕЛ 56
ДОДАТКИ 62

ВСТУП

Актуальність дослідження. Студенти сьогодні стикаються досить часто з високим навчальним навантаженням, особливо в період екзаменаційної сесії, тож саме в цей час зростає рівень стресу і тривожності, що впливає на когнітивні процеси, а не тільки на емоційний стан. Погіршується здатність концентрувати увагу, запам'ятовувати інформацію, ефективно мислити, і це особливо помітно під час складання екзаменів, коли навіть добре підготовлений студент може не завжди показати свій реальний рівень знань через хвилювання та внутрішню напругу. Екзаменаційний період супроводжується постійним психоемоційним навантаженням, обмеженим часом на підготовку та високими вимогами до результатів. А в таких умовах може переростати у стрес навіть незначне хвилювання, що точно впливає на навчальну діяльність. Це проявляється у зниженні продуктивності, труднощах у відтворенні вивченого матеріалу та збільшенні кількості помилок.

Проблема впливу стресу на психіку людини багатьма науковцями досліджувалася, зокрема Ганс Сельє та Річард Лазарус. Питання екзаменаційної тривожності та її впливу на емоційний стан і результати навчання студентів розглядали Чарльз Спілбергер і Ірвін Сарасон. Зате вплив саме екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів, такі як увага, пам'ять і мислення, а ще роль індивідуальних особливостей різних студентів, досліджені недостатньо і потребують більш детального вивчення. Це робить тему важливою як для науки, так і для практики. З практичної точки зору результати дослідження можуть бути використані для підготовки рекомендацій щодо ефективнішої підготовки до екзаменів і зниження рівня стресу, а також ця проблема пов'язана зі збереженням психічного здоров'я студентів.

Ступінь наукової розробленості проблеми.

Проблема стресу та його впливу на людину достатньо добре досліджена в психології. Існує багато праць, присвячених як загальним теоріям стресу, так і окремим когнітивним процесам, таким як увага, пам’ять і мислення. Також широко досліджувалася екзаменаційна тривожність та її вплив на емоційний стан і результати навчання студентів.

Водночас потребує додаткового вивчення саме вплив екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів, а питання того, як змінюються когнітивні процеси в умовах стресу та як це впливає на ефективність навчальної діяльності, залишаються недостатньо дослідженими.

Об’єкт дослідження – екзаменаційний стрес.

Предмет дослідження – особливості когнітивних функцій студентів під впливом екзаменаційного стресу.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів і розробити практичні рекомендації щодо зниження його негативного впливу.

Гіпотеза: передбачаємо, що між рівнем екзаменаційного стресу та показниками когнітивних функцій студентів існує статистично значущий зворотний зв’язок, який проявляється у тому, що зі зростанням рівня екзаменаційного стресу знижуються показники концентрації уваги, обсягу короткочасної пам’яті, точності відтворення інформації та продуктивності мислення.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукову літературу з теми дослідження.
2. Розглянути сутність екзаменаційного стресу.
3. Визначити вплив стресу на увагу, пам’ять і мислення студентів.
4. Провести емпіричне дослідження серед студентів.
5. Проаналізувати отримані результати.
6. Розробити практичні рекомендації.

Методи дослідження. У дослідженні використано теоретичні методи – аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури. Також

застосовано емпіричні методи – анкетування та психологічне тестування студентів. Для обробки результатів використано кількісний та якісний аналіз.

Наукова новизна дослідження полягає у вивченні особливостей впливу екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів, а також у встановленні взаємозв'язку між рівнем стресу і змінами уваги, пам'яті й мислення.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані у роботі психологів і викладачів для покращення навчального процесу, а також для допомоги студентам під час екзаменаційної сесії знижувати рівень стресу.

Структура кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ КОГНІТИВНИХ ФУНКЦІЙ ТА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ

1.1 Стрес як психологічне явище та його основні теорії

Стрес є одним із найосновніших понять в сучасній психології, бо він безпосередньо пов'язаний із здатністю людини адаптуватися до змін у навколишньому середовищі. Його виникнення зумовлене ситуаціями, у яких звичні способи реагування виявляються недостатніми, а вимоги перевищують наявні ресурси. У таких умовах організм змушений мобілізувати додаткові сили для подолання труднощів, що супроводжується як фізіологічними, так і психологічними змінами. У сучасній науці стрес розглядається як складний процес, що поєднує кілька рівнів функціонування людини. З одного боку, він має біологічну основу і пов'язаний із роботою нервової та ендокринної систем, а з другого – він включає емоційні переживання, когнітивні оцінки та поведінкові реакції. Такий багатокомпонентний характер пояснює, чому стрес проявляється по різному у різних людей і в різних ситуаціях. А ще слід зазначити, що стрес не є виключно негативним явищем. У певних межах він виконує адаптивну функцію, сприяючи підвищенню активності, концентрації уваги та швидкості реакцій. У таких випадках він допомагає людині ефективніше справлятися із завданнями та досягати поставлених цілей. Проте перевищення оптимального рівня напруження призводить до протилежного ефекту – зниження працездатності, дезорганізації діяльності та емоційного виснаження [6; 18; 27; 28].

Засновником наукового вивчення стресу вважається Ганс Сельє, який визначав його як неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу. Його підхід базувався на ідеї, що незалежно від природи подразника організм

реагує за універсальним механізмом. У своїх дослідженнях він описав три послідовні стадії стресу: тривоги, резистентності та виснаження (рис.1.1) [3; 6; 27].



Рисунок 1.1 – Стадії розвитку стресу за Г. Сельє

На стадії тривоги організм швидко мобілізує ресурси, активізуються захисні реакції, підвищується рівень збудження. Цей етап характеризується різким підвищенням напруження та готовністю до дії. Якщо вплив стресора триває, організм переходить до стадії резистентності. На цьому етапі відбувається адаптація до нових умов, підтримується відносна стабільність, хоча внутрішні ресурси продовжують витрачатися. У випадку тривалого навантаження настає стадія виснаження, коли ресурси організму вичерпуються, що може призводити до зниження імунітету, порушень у роботі психіки та розвитку різних розладів [3; 6; 27; 28].

Подальший розвиток теорії стресу пов’язаний із переходом від суто фізіологічного розуміння до психологічного. Велику роль у цьому відіграли дослідження Річард Лазарус, який запропонував розглядати стрес як результат взаємодії між людиною та середовищем. Він довів, що вирішальне значення має не сама ситуація, а те, як вона сприймається та оцінюється. У його концепції виділяються два етапи оцінювання. Під час первинної оцінки людина визначає, чи є ситуація значущою і чи становить вона загрозу. Якщо

подія не сприймається як важлива, стрес не виникає. На етапі вторинної оцінки людина аналізує свої ресурси і можливості впоратися із ситуацією. Якщо вона вважає їх недостатніми, формується стресова реакція, так стрес значною мірою залежить від суб'єктивного сприйняття, що пояснює індивідуальні відмінності у реакціях на однакові події. У межах цього підходу важливим є поняття копінгу, тобто способів подолання стресу, люди можуть використовувати різні стратегії залежно від ситуації та власних особливостей. Одні намагаються активно вирішувати проблему, інші – зменшують емоційне напруження, треті – уникають складних ситуацій, і цей вибір копінг-стратегії впливає на ефективність адаптації та психологічне благополуччя [22; 27; 28].

Стрес також класифікують за різними критеріями. Найчастіше виділяють гострий і хронічний стрес. Гострий виникає раптово, має короткочасний характер і зазвичай пов'язаний із конкретною подією. Хронічний стрес формується поступово і триває тривалий час, поступово виснажуючи ресурси організму. Його небезпека полягає в тому, що людина може звикнути до постійного напруження і не усвідомлювати його впливу [18; 27; 28].

Ще одним вагомим аспектом є розмежування еустресу та дистресу. Еустрес сприяє активізації діяльності, підвищує мотивацію та концентрацію. Він часто виникає у ситуаціях, що пов'язані з викликом, але залишаються в межах можливостей людини. Дистрес, навпаки, характеризується перевантаженням, негативними емоціями та зниженням ефективності діяльності. Саме він є причиною більшості негативних наслідків стресу. Для більш наочного розуміння відмінностей між еустресом і дистресом доцільно подати їх порівняльну характеристику у вигляді таблиці [6; 18; 27].

Таблиця 1.1 – Порівняння еустресу та дистресу [6; 18; 27]

Критерій	Еустрес	Дистрес
Характер впливу	Позитивний, стимулюючий	Негативний, виснажуючий
Рівень напруження	Помірний	Надмірний або тривалий

Продовження таблиці 1.1

Вплив на діяльність	Підвищує концентрацію, активність, ефективність	Знижує продуктивність, ускладнює діяльність
Емоційний стан	Впевненість, зацікавленість	Тривожність, страх, напруження
Результат	Мобілізація ресурсів організму	Виснаження та зниження функціонування
Вплив на когнітивні функції	Покращує увагу та швидкість мислення	Погіршує пам’ять, увагу та мислення

Як видно з таблиці, еустрес сприяє підвищенню ефективності діяльності, тоді як дистрес має переважно негативний вплив і може призводити до виснаження організму. Та крім класифікації, важливо враховувати джерела стресу. Вони можуть бути пов’язані як із зовнішніми обставинами (навчальне навантаження, соціальні вимоги, невизначеність), так і з внутрішніми факторами (очікування, страх невдачі, низька самооцінка). Основні фактори виникнення стресу доцільно представити у вигляді схеми (рис. 1.2). У навчальній діяльності ці фактори часто поєднуються, посилюючи вплив один одного [20; 21; 27; 28].



Рисунок 1.2 – Фактори виникнення екзаменаційного стресу

Як видно зі схеми, стрес формується під впливом як зовнішніх, так і внутрішніх чинників, які взаємодіють між собою та підсилюють загальний рівень напруження, і він має безпосередній вплив на когнітивні процеси. Підвищене напруження змінює роботу уваги – вона стає менш стійкою, знижується здатність до концентрації, людина швидше відволікається. І одночасно може звужуватися обсяг уваги, що ускладнює обробку складної інформації [16; 25; 33].

Пам’ять також зазнає змін. У стані стресу ускладнюється процес запам’ятовування нової інформації, особливо якщо вона потребує глибокого осмислення. Відтворення раніше засвоєного матеріалу може бути неповним або неточним. Часто людина пам’ятає окремі фрагменти, але не може відновити цілісну картину [10; 23; 49].

Мислення під впливом стресу втрачає гнучкість. Знижується здатність до аналізу, узагальнення та пошуку альтернативних рішень. Людина схильна використовувати прості, шаблонні способи дій, що не завжди є ефективними. У складних ситуаціях це може призводити до помилок і неправильних рішень [25; 38; 42].

Дуже чітко ці зміни проявляються в умовах навчання. Студенти часто стикаються з високими вимогами, обмеженим часом та необхідністю демонструвати результати. Це створює постійний фон напруження, який посилюється під час контрольних робіт і екзаменів. У таких умовах навіть добре підготовлені студенти можуть демонструвати нижчі результати, ніж очікується. Окрім цього, важливу роль відіграють індивідуальні особливості людини. Рівень стресостійкості, досвід подолання труднощів, особливості мислення та емоційної регуляції визначають, наскільки ефективно людина справляється зі стресом. Одні студенти швидко адаптуються до нових умов, інші – відчувають значні труднощі навіть у відносно простих ситуаціях [1; 14; 19; 29].

За таких обставин, стрес є складним багатовимірним явищем, що охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти. Його вплив може

бути як позитивним, так і негативним, залежно від інтенсивності та тривалості. Розуміння механізмів виникнення стресу та його впливу на когнітивні процеси дозволяє краще пояснити поведінку людини у складних ситуаціях, а також створює основу для пошуку ефективних способів його подолання [27; 28; 35].

1.2 Когнітивні функції та їх роль у навчанні студентів

Когнітивні функції забезпечують процеси пізнання, обробки інформації та адаптації до навколишнього середовища, тому вони є однією з ключових складових психічної діяльності людини (рис. 1.3). Під когнітивними функціями у психологічній науці говорять про сукупність психічних процесів, що пов’язані зі сприйняттям, увагою, пам’яттю, мисленням, мовленням та уявою. Людина здатна саме завдяки цим функціям не лише отримувати нові знання, а й осмислювати їх, аналізувати та використовувати у практичній діяльності [24; 25; 42; 47].



Рисунок 1.3 – Структура психіки людини

А ще крім пізнавальної ролі, когнітивні функції виконують і регулятивну функцію тому, що беруть участь у процесах оцінювання інформації, прийняття рішень і вибору поведінкових стратегій. У навчальній

діяльності це проявляється у здатності студента орієнтуватися у навчальному матеріалі, розуміти його зміст, встановлювати логічні зв’язки між окремими елементами та застосовувати отримані знання у різних ситуаціях. На відміну від біхевіористичного підходу, який розглядає лише зовнішню поведінку, когнітивна психологія враховує внутрішні психічні процеси, що забезпечують обробку інформації (рис. 1.4) [25; 38; 42].



Рисунок 1.4 – Порівняння біхевіористичного та когнітивного підходів

Біхевіористська модель розглядає розум як «чорну скриньку». Вона пропонує зосередитися лише на тому, що ми бачимо: стимул (середовище) та реакція (дія). І вона припускає, що внутрішні думки або відсутні, або не мають значення для наукового дослідження. Когнітивна модель: зосереджується на «медіативному процесі». А ще вона стверджує, що люди не просто реагують автоматично, тобто ми думаємо, оцінюємо та інтерпретуємо вхідні дані, перш ніж створити вихідні дані. Когнітивна

діяльність не існує ізольовано – вона формується у взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. Біологічна основа пов'язана з функціонуванням нервової системи та роботою мозку, передусім кори великих півкуль, яка забезпечує складні пізнавальні операції. Психологічні чинники включають індивідуальні особливості людини, такі як рівень інтелекту, тип мислення, швидкість обробки інформації. Соціальні ж фактори проявляються через умови навчання, організацію освітнього процесу та взаємодію з іншими людьми. Для узагальнення основних характеристик когнітивної психології доцільно подати їх у вигляді таблиці 1.2. [11; 24; 25; 42; 46; 47]

Таблиця 1.2 – Основні характеристики когнітивної психології [В]

Основні характеристики	Методологія
Вивчення внутрішніх психічних процесів (увага, пам'ять, мислення)	Проведення контрольованих експериментів
Орієнтація на обробку інформації	Використання фізіологічних методів (наприклад, нейровізуалізація)
Аналіз поведінки через її складові елементи	Застосування когнітивно-нейронаукових досліджень
Використання моделей і схем (Піаже, Кольберг)	Вимірювання поведінкових показників (час реакції, точність відповідей)

Когнітивна психологія пояснює поведінку через внутрішні психічні процеси, що є цінним для розуміння навчальної діяльності студентів.

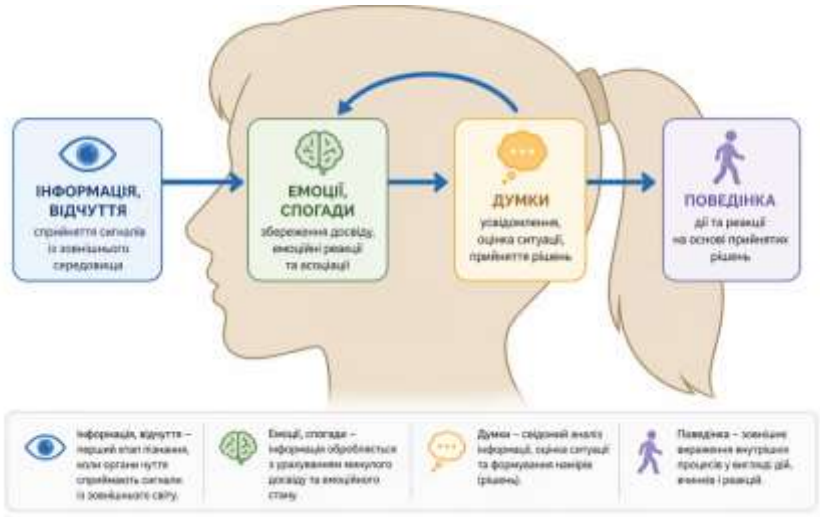


Рисунок 1.5 – Схема когнітивно-емоційної обробки інформації

У реальній навчальній діяльності когнітивні процеси функціонують не окремо, а у тісному взаємозв'язку. Сприйняття забезпечує первинне отримання інформації, увага – її відбір і концентрацію, пам'ять – збереження, а мислення – глибоке осмислення та використання. Взаємозв'язок когнітивних процесів, емоцій та поведінки представлено на рисунку 1.5 Важливо, що ці процеси відбуваються одночасно і взаємодоповнюють один одного. Наприклад, під час роботи з навчальним текстом студент одночасно сприймає інформацію, утримує увагу, співвідносить нові знання з уже наявними та формує висновки [16; 23; 25; 47].

Суттєве значення мають індивідуальні відмінності у функціонуванні когнітивних процесів. Різні студенти можуть по-різному сприймати та обробляти інформацію: одні краще працюють із візуальним матеріалом, інші – із слуховим; хтось швидко аналізує інформацію, але допускає більше неточностей, а хтось діє повільніше, проте більш ретельно. Ці особливості впливають на ефективність навчання і повинні враховуватися в освітньому процесі. Недостатній розвиток або порушення окремих когнітивних функцій може призводити до труднощів у навчанні. Зниження концентрації уваги ускладнює сприйняття інформації, слабкість пам'яті – її збереження, а недостатній рівень розвитку мислення – глибоке розуміння навчального матеріалу. У результаті це впливає не лише на академічну успішність, але й на впевненість студента у власних можливостях [24; 25; 38; 42].

Дослідження когнітивної сфери активно розвивалися у працях Жан Піаже, який розглядав когнітивний розвиток як поступовий процес формування інтелектуальних структур. Значний внесок зробив Ульрік Найссер, який описував когнітивні процеси як систему обробки інформації. Альберт Бандура підкреслював роль соціального середовища у формуванні пізнавальної діяльності через механізми спостереження і наслідування. Сучасні підходи також пов'язані з роботами Джером Брунер та Алан Бадделі, які розглядали навчання як активний процес і досліджували механізми функціонування пам'яті. Українські дослідники, передусім Сергій

Максименко та Григорій Костюк, акцентували увагу на ролі навчальної діяльності у розвитку пізнавальних процесів. А для більш чіткого розуміння відмінностей між підходами до навчання доцільно порівняти теорії Дж. Брунера та Л. Виготського (табл. 1.3). Різні теоретичні підходи по-різному пояснюють роль активності студента та впливу середовища, що є цінним для розуміння навчальної діяльності в умовах стресу [11; 24; 25; 26; 45; 46].

Таблиця 1.3. – Особливості навчальної діяльності студентів у різних підходах [25; 46]

Аспект	Соціокультурний підхід (Л. Виготський)	Когнітивний підхід (Дж. Брунер)
Розуміння навчання	Навчання відбувається через взаємодію з іншими, підтримку та пояснення	Навчання є активним процесом самостійного осмислення інформації
Роль студента	Студент потребує підтримки, особливо у складних ситуаціях	Студент виступає активним суб'єктом, який самостійно знаходить рішення
Роль викладача	Викладач допомагає, пояснює, спрямовує діяльність	Викладач створює умови для самостійного навчання
Поведінка в умовах стресу	Підтримка та взаємодія знижують рівень тривожності	Самостійність може як підвищувати ефективність, так і ускладнювати діяльність при високому стресі
Значення середовища	Соціальне середовище допомагає адаптуватися до навантаження	Середовище стимулює мислення, але не завжди компенсує стрес

В такому випадку, різні теоретичні підходи по-різному пояснюють процес навчання, що має значення для розуміння когнітивної діяльності студентів. Структура когнітивних функцій є багаторівневою та включає низку взаємопов'язаних компонентів. Провідне місце серед них займають увага, пам'ять і мислення, оскільки саме вони безпосередньо визначають ефективність навчальної діяльності. Для більш наочного представлення основних когнітивних функцій та їх ролі у навчальній діяльності доцільно

узагальнити їх характеристики у вигляді таблиці (табл.1.4). Як видно, кожна з когнітивних функцій виконує важливу роль у навчальному процесі, забезпечуючи ефективність засвоєння та обробки інформації [24; 25; 42].

Таблиця 1.4 – Характеристика основних когнітивних функцій

Функція	Основні характеристики	Роль у навчальній діяльності
Увага	концентрація, стійкість, переключення	забезпечує зосередженість на навчальному матеріалі та ефективне виконання завдань
Пам’ять	кодування, збереження, відтворення	забезпечує засвоєння, збереження та відтворення навчальної інформації
Мислення	аналіз, узагальнення, порівняння	забезпечує розуміння матеріалу, вирішення задач і формування висновків

Увага забезпечує вибірковість пізнавальної діяльності та дозволяє зосередитися на значущій інформації. Її основними характеристиками є концентрація, стійкість, обсяг і переключення. У навчанні ці властивості визначають здатність студента працювати з інформацією протягом тривалого часу, швидко реагувати на зміну завдань та утримувати необхідний рівень зосередженості. Їх недостатній розвиток призводить до фрагментарного засвоєння матеріалу [16; 25].

Пам’ять забезпечує накопичення та збереження знань і включає процеси кодування, збереження та відтворення інформації. Довготривала пам’ять формує основу знань, тоді як короткочасна і оперативна забезпечують обробку інформації в момент діяльності. Ефективність пам’яті значною мірою залежить від способів організації матеріалу – логічних зв’язків, асоціацій та повторення [10; 16; 42].

Мислення виступає інтегруючим процесом, який дозволяє аналізувати інформацію, встановлювати зв’язки та вирішувати проблемні завдання. У навчанні воно проявляється через здатність працювати з теоретичними поняттями, робити висновки та застосовувати знання на практиці. Особливе значення мають логічне, критичне та творче мислення, які забезпечують глибину і гнучкість пізнавальної діяльності [11; 28; 30].

Когнітивні функції тісно пов’язані з мотиваційною та емоційною сферою. Навіть високий рівень розвитку пізнавальних процесів не гарантує ефективності навчання за відсутності внутрішньої мотивації або при наявності негативних емоційних станів. Дослідження Едвард Десі та Річард Раян показують, що внутрішня зацікавленість сприяє глибшому засвоєнню знань, тоді як тривожність і стрес можуть ускладнювати роботу уваги, пам’яті та мислення. У навчальному процесі когнітивні функції забезпечують не лише засвоєння знань, але й формування навичок самостійної роботи, планування діяльності та її контролю. Вони визначають здатність студента ефективно організовувати навчання, працювати з великими обсягами інформації та адаптуватися до змінних умов. Тому, когнітивні функції є фундаментом навчальної діяльності студентів. Від рівня їх розвитку залежить не лише академічна успішність, але й здатність до подальшої професійної діяльності, особливо в умовах підвищеного навантаження, зокрема під час екзаменаційного періоду [20; 35; 42; 47].

1.3 Екзаменаційний стрес у студентів та його вплив на когнітивні функції

Екзаменаційний стрес є одним із найбільш поширених і водночас специфічних видів стресу, що виникає у студентів у процесі навчання. Його особливість полягає в тому, що він має чітко визначений часовий характер і безпосередньо пов’язаний із ситуаціями перевірки знань, контролю результатів та оцінювання досягнень. У цей період навчальна діяльність набуває підвищеної значущості, що супроводжується емоційним напруженням і внутрішнім тиском. Точно треба розуміти, що екзаменаційний стрес не є ізольованим явищем, а формується як результат взаємодії багатьох факторів. З одного боку, це об’єктивні умови навчання: великий обсяг матеріалу, стислий час для підготовки, складність завдань, високі вимоги з боку викладачів. З іншого – це суб’єктивні особливості студента: рівень

тривожності, впевненість у собі, попередній досвід, очікування результату. Саме поєднання цих факторів визначає, наскільки інтенсивно буде переживатися стрес [20; 27; 28].

Варто зауважити, що велику роль у виникненні екзаменаційного стресу відіграє когнітивна оцінка ситуації. Студент не просто реагує на сам факт екзамену, а оцінює його значущість і власні можливості впоратися з ним. Якщо екзамен сприймається як загроза, а власні ресурси – як недостатні, рівень стресу значно зростає. Натомість у випадку, коли студент відчуває контроль над ситуацією, навіть складні умови можуть не викликати надмірного напруження. Серед основних причин екзаменаційного стресу можна виділити перевантаження навчальним матеріалом, нераціональну організацію підготовки, відкладання навчання на останній момент, а також страх негативної оцінки. Важливим фактором є також соціальний тиск – очікування з боку батьків, викладачів або одногрупників. У деяких випадках саме цей тиск стає сильнішим джерелом стресу, ніж сам екзамен. А прояви екзаменаційного стресу охоплюють кілька рівнів функціонування людини (табл.1.5) [2; 5; 7; 37].

Таблиця 1.5 – Прояви екзаменаційного стресу у студентів [4; 27; 28]

Рівень прояву	Характеристика проявів	Приклади
Емоційний	Підвищена емоційна напруженість, нестабільність стану	тривожність, страх, дратівливість, невпевненість
Фізіологічний	Активація нервової системи, соматичні реакції організму	пітливість, прискорене серцебиття, головний біль, порушення сну
Когнітивний	Порушення пізнавальних процесів	забудькуватість, труднощі концентрації, «блокування» пам’яті
Поведінковий	Зміни у поведінці та діяльності	уникнення навчання, прокрастинація, імпульсивні рішення

Як видно з таблиці, екзаменаційний стрес проявляється на різних рівнях, що ускладнює навчальну діяльність і впливає на ефективність

виконання завдань. На емоційному рівні спостерігається підвищена тривожність, напруження, страх, іноді навіть панічні реакції. Людина може відчувати внутрішню нестабільність, дратівливість або втрату впевненості у власних силах. Ці переживання часто посилюються напередодні екзамену і досягають піку безпосередньо під час його складання. На фізіологічному рівні стрес проявляється через активацію нервової системи. Це може виражатися у прискореному серцебитті, підвищеній пітливості, сухості в роті, головному болю, порушеннях сну та загальній втомі. У деяких студентів спостерігаються навіть соматичні реакції, такі як нудота або запаморочення. Такі симптоми не лише створюють дискомфорт, але й додатково ускладнюють процес виконання завдань [4; 27; 28].

Разом з тим, важливо враховувати, що особливо важливим є вплив екзаменаційного стресу на когнітивні функції, адже саме вони визначають успішність навчальної діяльності. Однією з перших страждає увага. У стані стресу вона стає нестійкою, знижується здатність до тривалої концентрації, зростає кількість відволікань. Навіть незначні зовнішні або внутрішні стимули можуть переривати процес мислення, що ускладнює виконання складних завдань. Крім того, звужується обсяг уваги. Студент починає фокусуватися лише на окремих деталях, втрачаючи загальну картину. Це особливо критично під час виконання завдань, які потребують комплексного аналізу або одночасного врахування кількох умов. У таких ситуаціях навіть добре засвоєний матеріал може бути використаний неефективно [16; 19; 33].

Пам’ять також зазнає значного впливу. Під час підготовки до екзамену стрес може ускладнювати процес запам’ятовування, особливо якщо навчання супроводжується перевтомою. Інформація засвоюється поверхнево або фрагментарно. У момент екзамену основною проблемою стає відтворення: студент може відчувати, що «знає», але не може сформулювати відповідь. Це явище часто описується як «блокування пам’яті». Треба зазначити, що під впливом стресу активізуються емоційні переживання, які можуть «перекривати» когнітивні процеси. Тривога займає значну частину уваги,

залишаючи менше ресурсів для обробки інформації. У результаті знижується ефективність як запам’ятовування, так і відтворення [10; 23; 37; 48].

Мислення в умовах екзаменаційного стресу також змінюється. Воно стає менш гнучким і більш стереотипним. Зменшується здатність до творчого підходу, пошуку нестандартних рішень, аналізу складних ситуацій. Часто студент обирає перший варіант відповіді, не перевіряючи його, або навпаки – надмірно довго аналізує, що призводить до втрати часу. Однією характерною особливістю є порушення процесу прийняття рішень. Під впливом стресу студент може або діяти імпульсивно, або відкладати рішення через сумніви. Обидві стратегії знижують ефективність діяльності та можуть негативно впливати на результат [11; 19; 25].

Разом із тим, екзаменаційний стрес не завжди має виключно негативний характер. Помірний рівень напруження може виконувати мобілізуючу функцію. У таких умовах підвищується концентрація, активізується мислення, зростає швидкість обробки інформації. Це сприяє більш ефективному виконанню завдань і може навіть покращувати результати. Однак межа між корисним і шкідливим стресом є досить тонкою. При перевищенні оптимального рівня напруження відбувається різке зниження ефективності діяльності. Когнітивні процеси дезорганізуються, зростає кількість помилок, з’являється відчуття перевантаження. У таких умовах навіть високий рівень підготовки не гарантує успішного результату [4; 6; 27].

Окрему роль відіграють індивідуальні відмінності студентів. Рівень стресостійкості, особливості темпераменту, досвід подолання труднощів, сформовані копінг-стратегії – усе це впливає на те, як саме людина реагує на екзаменаційне навантаження. Деякі студенти здатні ефективно мобілізувати ресурси, інші ж швидко виснажуються та втрачають контроль над ситуацією. Також важливо враховувати рівень мотивації, б висока внутрішня мотивація може частково компенсувати негативний вплив стресу, тоді як зовнішній тиск без внутрішньої зацікавленості, навпаки, підсилює напруження. Саме

тому однакові умови навчання можуть по-різному впливати на різних студентів [14; 19; 43].

Таким чином, екзаменаційний стрес є складним і багатогранним явищем, що поєднує емоційні, фізіологічні та когнітивні компоненти. Його вплив на увагу, пам’ять і мислення безпосередньо визначає ефективність навчальної діяльності. Розуміння механізмів цього впливу є необхідною умовою для розробки методів зниження стресу та підвищення успішності студентів у процесі навчання.

Це дає підстави стверджувати, що у першому розділі було розглянуто теоретичні основи дослідження когнітивних функцій та екзаменаційного стресу. Загалом можна сказати, що ці два напрямки тісно пов’язані між собою і не можуть розглядатися окремо, особливо в контексті навчальної діяльності студентів. Було встановлено, що когнітивні функції, в першу чергу увага, пам’ять і мислення, є ключовими для процесу навчання. Вони забезпечують не лише засвоєння інформації, але й її обробку, збереження та подальше використання. При цьому навіть незначні порушення у роботі цих функцій можуть відразу відображатися на результатах навчання.

У ході аналізу стало зрозуміло, що ці процеси працюють не ізольовано. Наприклад, зниження концентрації уваги автоматично впливає на запам’ятовування, а проблеми з пам’яттю ускладнюють мислення. Тобто мова йде про єдину систему, де всі елементи взаємопов’язані. А окремо було розглянуто стрес як психологічне явище. Його не можна оцінювати однозначно як негативний фактор. У певних межах він, навпаки, може допомагати – підвищує зосередженість, активізує діяльність. Але коли рівень напруження стає занадто високим або тривалим, ефект змінюється на протилежний. Важливим моментом є те, що стрес впливає не тільки на емоційний стан, але й безпосередньо на когнітивні процеси. Це проявляється у зниженні уваги, труднощах із запам’ятовуванням і відтворенням інформації, а також у зміні характеру мислення. Людина починає або поспішати, або навпаки – надто довго вагатися [21; 45].

Особливо важливим є вплив екзаменаційного стресу на когнітивні функції. У стані сильного хвилювання студенту складніше зосередитися, він швидше відволікається, гірше запам’ятовує нову інформацію. Також часто виникають проблеми з відтворенням уже вивченого матеріалу, навіть якщо він добре засвоєний. Мислення в таких умовах теж змінюється. Знижується його гнучкість, зростає кількість помилок, можуть з’являтися сумніви або, навпаки, імпульсивні рішення. У результаті це безпосередньо впливає на успішність, іноді навіть більше, ніж реальний рівень знань. Разом із тим важливо враховувати, що вплив стресу не є однаковим для всіх. Деякі студенти краще справляються з навантаженням, інші – значно гірше. Це залежить від особистісних особливостей, рівня підготовки, мотивації та досвіду подолання подібних ситуацій.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА КОГНІТИВНІ ФУНКЦІЇ СТУДЕНТІВ

2.1 Організація дослідження, методи та вибірка

Емпіричне дослідження було спрямоване на виявлення особливостей впливу екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів, зокрема увагу, пам’ять і мислення. Вибір саме цих психічних процесів обґрунтований їх ключовою роллю у навчальній діяльності, а також високою чутливістю до психоемоційного навантаження, що підтверджується сучасними дослідженнями у галузі когнітивної психології. У межах дослідження когнітивні функції розглядалися як інтегрована система, що забезпечує обробку інформації, прийняття рішень і адаптацію до складних умов діяльності [20; 21; 24; 25; 42].

Варто зауважити, що теоретичне підґрунтя дослідження базується на сучасних уявленнях про стрес як психофізіологічний процес, що виникає внаслідок взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Ще було враховано положення транзакційної теорії стресу Річард Лазарус, відповідно до якої визначальною є когнітивна оцінка ситуації та доступні стратегії подолання. Також враховано концепцію алостатичного навантаження Брюс МакЮен, яка пояснює вплив хронічного стресу на функціонування організму і мозку [6; 12; 27; 28].

Організація дослідження передбачала кілька етапів: теоретичний аналіз, підбір методик, проведення емпіричного дослідження та обробку результатів (рис. 2.1). На етапі підбору методів було обрано комплекс психодіагностичних інструментів, що дозволяють оцінити як суб’єктивний рівень стресу, так і об’єктивні показники когнітивних функцій.



Рисунок 2.1 – Структура емпіричного дослідження

Для визначення рівня екзаменаційного стресу використовувалася шкала самооцінки тривожності (State-Trait Anxiety Inventory, STAI), розроблена Чарльзом Спілбергером, яка дозволяє диференціювати ситуативну та особистісну тривожність. Для проведення дослідження використовувався варіант опитувальника, представлений у Додатку А. Дана методика широко застосовується для дослідження емоційних станів у навчальній діяльності та відповідає положенням теорії стресу і копінгу [13; 37; 40; 44].

Дослідження уваги здійснювалося за допомогою таблиць Шульте, що є класичною методикою оцінки концентрації, стійкості та переключення уваги. Зразки таблиць та критерії оцінювання результатів наведені у Додатку Б. Використання даної методики дозволяє визначити швидкість переробки інформації, рівень зосередженості та здатність до утримання уваги в умовах обмеженого часу, що є критично важливим у ситуації екзаменаційного навантаження [16; 33; 38].

Наступним кроком мого дослідження став аналіз когнітивної сфери, де для оцінки пам’яті застосовувався тест на запам’ятовування словесного матеріалу (Word List Recall Test), який передбачає відтворення серії слів одразу та після затримки. Список слів та система інтерпретації результатів наведені у Додатку В. Такий підхід широко використовується у сучасних

когнітивних дослідженнях пам’яті та дозволяє оцінити обсяг короткочасної та довготривалої пам’яті, а також точність відтворення інформації. Теоретично дана методика узгоджується з моделлю робочої пам’яті Алан Бедделі, яка описує механізми обробки та збереження інформації [10; 23; 30; 49].

Мислення досліджувалося за допомогою логічних завдань на встановлення закономірностей та узагальнення (типу прогресивних матриць Равена), що дозволяють оцінити рівень аналітичного мислення, здатність до абстрагування та прийняття рішень. Приклади завдань та бланки для відповідей подані у Додатку Г. Застосування таких завдань відповідає класичним уявленням про мислення як процес розв’язання задач у когнітивній психології та узгоджується з теорією когнітивного розвитку Жан Піаже [28; 35; 36; 47].

Додатково використовувався метод спостереження, який дозволив зафіксувати поведінкові прояви стресу під час виконання завдань: підвищену тривожність, зниження концентрації, імпульсивність або загальмованість. Такі прояви узгоджуються з даними нейропсихологічних досліджень впливу стресу на префронтальну кору, зокрема у роботах Емі Арнстен [12; 19; 27].

Таблиця 2.1 – Психодіагностичні методики, використані у дослідженні

Методика	Що вимірює	Коротка характеристика	Показники
Шкала тривожності Спілбергера (STAI)	Рівень тривожності	Дозволяє оцінити ситуативну та особистісну тривожність	Рівень тривожності (високий, середній, низький)
Таблиці Шульте	Увага	Використовується для оцінки концентрації, стійкості та переключення уваги	Час виконання, кількість помилок
Word List Recall Test	Пам’ять	Спрямований на дослідження процесів запам’ятовування та відтворення інформації	Обсяг запам’ятованої інформації, точність відтворення

Продовження таблиці 2.1

Прогресивні матриці Равена	Мислення	Дозволяє оцінити рівень логічного та аналітичного мислення	Рівень інтелектуальних здібностей, кількість правильних відповідей

Так у дослідженні було використано комплекс психодіагностичних методик, які доцільно узагальнити (табл. 2.1).

Усі методики застосовувалися в комплексі, що дозволило отримати цілісне уявлення про взаємозв'язок між рівнем стресу та ефективністю когнітивної діяльності. Спочатку учасники заповнювали опитувальники, після чого виконували серію когнітивних завдань. Умови проведення були максимально наближені до екзаменаційних: обмеження в часі, зосереджена атмосфера, відсутність сторонніх факторів, що дозволило відтворити ситуацію реального психоемоційного напруження [15; 30; 44; 46; 48].

Обробка результатів здійснювалася з використанням кількісного та якісного аналізу. Кількісний аналіз дозволив визначити рівень розвитку когнітивних функцій та їх залежність від рівня стресу, тоді як якісний аналіз дав змогу виявити індивідуальні особливості виконання завдань. Вибірку дослідження склали студенти віком від 18 до 23 років у кількості 40 осіб. До участі були залучені студенти різних курсів, що дозволило врахувати різний рівень адаптації до екзаменаційного навантаження. Усі учасники перебували у періоді сесії або підготовки до неї, що забезпечило актуальність досліджуваного стану. Добір респондентів здійснювався на добровільній основі з дотриманням принципів анонімності та інформованої згоди, що відповідає етичним стандартам психологічних досліджень. Тому організація дослідження базувалася на використанні валідних і надійних психодіагностичних методик, що дозволило комплексно дослідити вплив екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів та отримати обґрунтовані результати [27; 28; 37; 43].

2.2 Результати дослідження рівня стресу та когнітивних функцій студентів

У ході проведеного дослідження було отримано результати, які дозволяють не лише зафіксувати рівень екзаменаційного стресу у студентів, але й простежити, як саме цей стан впливає на функціонування їхніх когнітивних процесів у реальних умовах навчальної діяльності. Аналіз результатів анкетування показав, що для більшості студентів екзаменаційний період супроводжується підвищеним рівнем психоемоційного напруження. Я помітила, що значна частина респондентів відзначала наявність вираженої тривожності, внутрішнього напруження, страху не впоратися із завданнями або отримати незадовільний результат. При цьому для багатьох студентів ці переживання не обмежуються лише моментом складання екзамену, а починаються ще на етапі підготовки до нього. Також варто звернути увагу на супутні прояви стресу, які фіксувалися у відповідях респондентів. Важливо, що багато хто зі студентів зазначив порушення сну, труднощі із засинанням, відчуття постійної втоми та зниження загальної працездатності. Такі прояви свідчать про те, що екзаменаційний стрес має не лише ситуативний характер, а й впливає на загальний стан організму та рівень функціонування психічних процесів [8; 9; 13; 15; 23; 44].

Отримані дані дозволили встановити, що рівень стресу серед студентів є неоднорідним (табл. 2.2). Аналіз здійснено на основі узагальнених емпіричних даних, представлених у Додатку Д. На основі цього було умовно виділено три групи респондентів:

– студенти з низьким рівнем стресу, які відносно спокійно сприймають екзаменаційну ситуацію та демонструють стабільний емоційний стан;

– студенти із середнім рівнем стресу, для яких характерне помірне хвилювання, що не призводить до суттєвого порушення діяльності;

– студенти з високим рівнем стресу, які відчувають виражене психоемоційне напруження, тривожність та невпевненість у власних можливостях [7; 17; 40].

Таблиця 2.2 – Розподіл студентів за рівнем екзаменаційного стресу

Рівень стресу	Кількість студентів (осіб)	Частка (%)	Інтерпретація рівня
Низький	9	22%	Стабільний емоційний стан, низький рівень тривожності
Середній	19	48%	Помірне хвилювання, достатній рівень адаптації
Високий	12	30%	Виражена тривожність, напруження, ризик дезорганізації діяльності

Подальший аналіз результатів дозволив простежити, як різний рівень стресу пов’язаний із особливостями функціонування когнітивних процесів. Результати дослідження уваги показали, що саме вона є однією з найбільш чутливих до впливу стресу. У студентів із високим рівнем напруження спостерігалося зниження концентрації, часті відволікання та труднощі з утриманням уваги протягом тривалого часу. Виконання завдань за таблицями Шульте (табл. 2.3) у цієї групи супроводжувалося більшою кількістю помилок і збільшенням часу виконання, що свідчить про зниження ефективності переробки інформації. [12; 16; 33; 34]

Таблиця 2.3 – Показники уваги залежно від рівня екзаменаційного стрес

Рівень стресу	Середній час виконання (с)	Кількість помилок (од.)	Характеристика уваги
Низький	38–45	1–2	Висока концентрація, стійкість уваги
Середній	46–55	2–4	Помірне зниження концентрації, незначні відволікання
Високий	56–70	4–7	Низька стійкість уваги, часті відволікання

У свою чергу, студенти з низьким рівнем стресу демонстрували більш стабільні показники уваги, меншу кількість помилок та кращу здатність до концентрації. Для них характерною була більш рівномірна динаміка

виконання завдань без різких коливань у темпі діяльності. Дослідження пам’яті також виявило сильні відмінності між групами студентів (табл. 2.4). У стані підвищеного стресу погіршувався як процес запам’ятовування, так і відтворення інформації [10; 23; 41].

Таблиця 2.4 – Показники пам’яті залежно від рівня екзаменаційного стресу

Рівень стресу	Кількість студентів (осіб)	Середня кількість відтворених слів	Характеристика результату
Низький	9	8,7	Високий рівень запам’ятовування, точне відтворення
Середній	19	7,1	Достатній рівень запам’ятовування, поодинокі пропуски
Високий	12	5,8	Знижений рівень запам’ятовування, фрагментарне відтворення

Студенти часто демонстрували фрагментарне відтворення матеріалу, пропуск окремих елементів або їх спотворення. У ряді випадків спостерігалися труднощі з пригадуванням навіть добре знайомої інформації, що вказує на порушення процесів кодування та відтворення. Натомість у студентів із нижчим рівнем стресу результати були більш стабільними – вони краще відтворювали матеріал, допускали менше помилок і демонстрували вищу точність відповідей. Аналіз результатів дослідження мислення показав, що під впливом стресу змінюється характер розв’язання завдань.

Таблиця 2.5 – Показники мислення залежно від рівня екзаменаційного стресу

Рівень стресу	Кількість студентів (осіб)	Середній бал	Характеристика результату
Низький	9	24,3	Високий рівень логічного та аналітичного мислення
Середній	19	21,1	Достатній рівень мислення, окремі труднощі в складних завданнях
Високий	12	17,6	Знижений рівень аналітичності, більше помилок і труднощів

У студентів із високим рівнем стресу спостерігалося зниження гнучкості мислення, схильність до використання шаблонних стратегій та труднощі у знаходженні альтернативних рішень. Під час виконання завдань типу прогресивних матриць Равена вони частіше допускали помилки, довше приймали рішення або, навпаки, діяли імпульсивно без достатнього аналізу. У той же час студенти з низьким рівнем стресу демонстрували більш логічну та послідовну стратегію мислення, кращу здатність до аналізу умов задачі та вибору оптимального рішення [19; 30; 38].

Важливим висновком мого дослідження стало те, що не всі рівні стресу мають виключно негативний вплив. Наприклад у студентів із середнім рівнем напруження спостерігалася відносно висока ефективність когнітивної діяльності. Вони демонстрували достатню зосередженість, активність та здатність до мобілізації ресурсів, що позитивно впливало на виконання завдань. Це підтверджує положення про те, що помірний рівень стресу може виконувати стимулюючу функцію та сприяти підвищенню ефективності діяльності. З урахуванням цього отримані результати свідчать про наявність чіткої залежності між рівнем екзаменаційного стресу та особливостями функціонування когнітивних процесів студентів. Підвищення рівня стресу супроводжується зниженням ефективності уваги, пам’яті та мислення, тоді як помірний рівень напруження може мати мобілізуючий ефект і сприяти більш продуктивній діяльності [6; 26; 27; 44].

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Отримані результати дозволяють не лише описати окремі прояви екзаменаційного стресу, але й глибше зрозуміти механізми його впливу на когнітивні функції студентів. Важливо, що у межах дослідження вдалося простежити не просто наявність змін, а їхню внутрішню логіку – як саме психоемоційний стан впливає на перебіг пізнавальних процесів. На сам перед виявлено, що між рівнем стресу та ефективністю когнітивної діяльності існує

чітка і закономірна залежність. Тобто більш вираженим стає зниження показників уваги, пам’яті та мислення із вищим рівенем психоемоційного напруження. Така тенденція не є випадковою, в умовах стресу відбувається перерозподіл психічних ресурсів: значна їх частина спрямовується на переживання емоційного стану, що зменшує можливості для ефективної пізнавальної діяльності [12; 19; 27; 28].

Особливо чітко це проявляється у функціонуванні уваги. Аналіз результатів показав, що саме увага є найбільш чутливою до змін психоемоційного стану. У студентів із високим рівнем стресу спостерігається зниження концентрації, нестійкість, а також труднощі з утриманням уваги на завданні протягом тривалого часу. Вони частіше відволікаються, втрачають логіку виконання завдання, допускають помилки навіть у відносно простих діях. Це пояснюється тим, що увага виконує регулятивну функцію і фактично “керує” іншими когнітивними процесами. Коли вона порушується, знижується якість обробки інформації, що безпосередньо впливає на пам’ять і мислення. Саме в такому випадку зміни уваги можна розглядати як первинну ланку у структурі впливу стресу на пізнавальну діяльність [12; 16; 33; 34].

Порушення уваги, у свою чергу, відображаються на функціонуванні пам’яті. У стані підвищеного хвилювання ускладнюється процес кодування інформації, тобто первинно її засвоювати. Це виглядає так, ніби студент “чує” або “бачить” інформацію, але не обробляє її на достатньому рівні для подальшого збереження. У результаті навіть добре знайомий матеріал може не закріплюватися або швидко втрачатися. Не менш важливими є труднощі з відтворенням інформації. У ситуації екзамену студент може мати знання, але не може їх актуалізувати у потрібний момент. Це супроводжується відчуттям “блокування”, коли відповідь ніби є, але не може бути сформульована. На мою думку, такий ефект пов’язаний із перевантаженням робочої пам’яті та впливом емоційного напруження на процеси доступу до інформації [10; 23; 41; 49].

Щодо мислення, результати дослідження показали, що під впливом стресу змінюється не лише його ефективність, а й сам характер. Знижується гнучкість мислення, тобто здатність знаходити нові підходи до розв'язання задач. Студенти частіше використовують стандартні, звичні способи дій, навіть якщо вони не є найбільш ефективними. Крім того, спостерігається зниження рівня аналітичності. Студенти можуть пропускати важливі умови задачі, не враховувати всі фактори або робити поспішні висновки. У частини респондентів проявляється імпульсивність – швидке прийняття рішення без достатнього обдумування. В інших випадках, навпаки, виникає надмірна обережність, що призводить до затримки у виконанні завдань і втрати часу [19; 30; 38].

І одночасно результати дослідження показали, що вплив стресу не є однозначно негативним. У студентів із середнім рівнем напруження спостерігається інша картина. У таких умовах підвищується зосередженість, активізується діяльність, зростає мотивація до виконання завдань. Це свідчить про те, що помірний рівень стресу може виконувати мобілізуючу функцію і сприяти більш ефективній когнітивній діяльності. Такий ефект пояснюється тим, що певний рівень напруження активує психічні процеси, підвищує готовність до діяльності та сприяє кращій концентрації. Однак при перевищенні цього рівня відбувається зворотний ефект – зниження ефективності через перевантаження системи [4; 6; 26].

Загалом отримані результати узгоджуються з теоретичними положеннями, розглянутими у першому розділі. Вони підтверджують, що екзаменаційний стрес впливає на когнітивні функції опосередковано – через зміну рівня активації, уваги та емоційного стану. Важливу роль при цьому відіграє індивідуальне сприйняття ситуації, рівень тривожності та здатність до саморегуляції. Таким чином, результати дослідження підтверджують висунуту гіпотезу про наявність зв'язку між рівнем екзаменаційного стресу та ефективністю когнітивної діяльності студентів. Підвищення рівня стресу супроводжується зниженням показників уваги, пам'яті та мислення, тоді як

помірний рівень напруження може сприяти їх активізації. Узагальнену залежність когнітивних функцій від рівня стресу доцільно представити у вигляді схеми (рис. 2.2) [29; 36; 47].



Рисунок 2.2 – Залежність когнітивних функцій від рівня екзаменаційного стресу

Як видно зі схеми, підвищення рівня стресу призводить до послідовного зниження ефективності уваги, пам’яті та мислення, що у комплексі негативно впливає на результативність навчальної діяльності. Практичне значення отриманих результатів полягає у тому, що вони дозволяють визначити напрямки подальшої роботи зі студентами. На сам перед актуальним є впровадження методів психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції та формування адекватного ставлення до екзаменаційної ситуації. Це дасть можливість не лише знизити рівень надмірного стресу, але й забезпечити оптимальні умови для ефективної навчальної діяльності [25; 26; 44; 48].

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження впливу екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів. Це дозволило перейти від теоретичного аналізу до практичного вивчення проблеми та

отримати конкретні результати щодо змін у пізнавальній діяльності в умовах психоемоційного напруження. Визначено організацію дослідження, обрано методи та сформовано вибірку респондентів. Застосовані методики дали змогу оцінити як рівень стресу, так і стан уваги, пам’яті та мислення, що забезпечило цілісне розуміння взаємозв’язку між емоційним станом студентів і ефективністю їхньої діяльності. А результати показали, що більшість студентів відчувають підвищений рівень стресу під час екзаменаційного періоду, який проявляється у тривожності, напруженні та зниженні працездатності. Встановлено, що зі зростанням рівня стресу погіршуються показники когнітивних функцій.

Найбільш чутливою до впливу стресу виявилася увага, що впливає на ефективність усієї пізнавальної діяльності. Порушення пам’яті проявляється у труднощах запам’ятовування та відтворення інформації, а зміни мислення – у зниженні його гнучкості та ефективності. І також було встановлено, що помірний рівень стресу може мати позитивний вплив, виконуючи мобілізуючу функцію та сприяючи підвищенню ефективності діяльності.

Отже, результати дослідження підтвердили гіпотезу про наявність зв’язку між рівнем екзаменаційного стресу та змінами когнітивних функцій студентів, а також отримані результати можуть бути використані для розробки практичних заходів щодо зниження екзаменаційного стресу та підвищення ефективності навчальної діяльності студентів.

РОЗДІЛ 3
РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА СТУДЕНТІВ

3.1 Методи подолання екзаменаційного стресу

Екзаменаційний стрес є не просто тимчасовим хвилюванням перед перевіркою знань. Для багатьох студентів це стан, який охоплює одразу кілька рівнів – емоційний, фізичний і когнітивний. Він впливає на самопочуття, ускладнює зосередження, погіршує запам’ятовування, а інколи навіть заважає нормально відтворити вже добре вивчений матеріал. Саме тому питання його подолання має не формальний, а цілком практичний характер. При цьому важливо розуміти: метою не є повне усунення будь-якого хвилювання. Це і неможливо, і не завжди потрібно. Певний рівень напруження перед екзаменом є природним. Більше того, іноді він навіть допомагає зібратися, швидше включитися в роботу, бути уважнішим до деталей. Проблема починається тоді, коли хвилювання перестає мобілізувати і, навпаки, починає виснажувати. У такому стані студент уже не стільки готується або відповідає, скільки бореться із власною тривогою [6; 44; 49].

У контексті практичних рекомендацій я вважаю, що одним із найважливіших напрямів подолання екзаменаційного стресу є формування навичок емоційної саморегуляції. Мій аналіз підтверджує, що часто студент страждає не лише через складність предмета чи великий обсяг матеріалу, а й через власні негативні установки. Часто сильніше діють власні думки про можливу невдачу. Саме вони розкручують тривожність ще до того, як людина реально сідає за підготовку. Наприклад, внутрішні установки на кшталт «я не встигну», «я все забуду», «я точно провалюся» створюють відчуття загрози. Через це навіть звичайна підготовка починає сприйматися як щось надмірно важке й небезпечне. Тому одним із практичних кроків є

вміння помічати власні тривожні думки і хоча б частково їх коригувати. Не йдеться про штучний оптимізм. Швидше про більш реалістичний погляд на ситуацію: не «я нічого не знаю», а «я знаю не все, але можу почати з того, що вже розумію». Саме така переоцінка ситуації часто має велике значення. Якщо екзамен сприймається виключно як катастрофа, організм реагує відповідно – різким напруженням, страхом, дезорганізацією. Якщо ж студент бачить у ньому складне, але посильне завдання, рівень тривоги зазвичай стає нижчим. Від цього змінюється і поведінка: з'являється більше контролю, більше послідовності, менше паніки [26; 47].

Важливе місце у подоланні екзаменаційного стресу посідають і прості фізіологічні методи, насамперед дихальні техніки. У стані сильного хвилювання тіло часто реагує швидше, ніж сама людина встигає це усвідомити: пришвидшується серцебиття, дихання стає поверхневим, з'являється тремтіння, м'язове напруження, сухість у роті. Через це студенту може здаватися, що він втрачає контроль над собою. У таких випадках навіть кілька хвилин спокійного, повільного дихання можуть дати відчутний ефект. Коли вдих стає рівнішим, а видих – довшим, фізіологічне збудження поступово знижується. Разом із цим часто слабшає і гостре відчуття паніки. Це не вирішує проблему повністю, але допомагає привести себе у більш робочий стан. Схожу роль відіграє і м'язова релаксація, людина в тривозі нерідко навіть не помічає, наскільки сильно в неї напружене тіло. Стиснуті плечі, щелепа, шия, руки – усе це підтримує внутрішнє відчуття небезпеки. Тому свідоме розслаблення окремих груп м'язів є не другорядною, а цілком корисною практикою [4; 26; 28].

Окремої уваги заслуговує режим дня. Саме в період сесії він часто руйнується першим. Студенти починають менше спати, пропускають прийоми їжі, довше сидять за матеріалом без перерв, а потім дивуються, чому відчувають ще більшу дратівливість, втому і нездатність зосередитися. Насправді така стратегія лише посилює стрес. Хронічне недосипання погіршує увагу, знижує продуктивність пам'яті, послаблює емоційну

стійкість. Саме тому одним із базових способів профілактики екзаменаційного стресу є більш-менш стабільний режим сну, харчування і навчального навантаження. Не ідеальний. Просто адекватний [12; 31; 39; 48].

Важливу роль відіграє й фізична активність. Не обов'язково йдеться про спорт у класичному сенсі. Часто достатньо звичайної прогулянки, короткої розминки, зміни положення тіла, кількох хвилин руху між навчальними блоками. Під час тривалої підготовки студент зазвичай перебуває у статичному стані багато годин поспіль, і це накопичує не лише фізичну, а й психічну втому. Невеликі рухові паузи допомагають частково «скинути» напруження. Вони покращують самопочуття, освіжають увагу і дають короткий ефект внутрішнього перезавантаження [4; 12; 28].

Ще один важливим напрямом я вважаю розвиток конструктивних копінг-стратегій, тобто способів реагування на стресову ситуацію. Тут добре видно, що студенти поводяться по-різному. Одні, навіть хвилюючись, починають діяти: планують, ділять матеріал на частини, шукають допомогу, повторюють складні теми. Інші відкладають підготовку, уникають неприємних думок або входять у стан внутрішнього ступору. На короткий час уникнення справді може давати полегшення. Але далі напруга зазвичай лише наростає. Через це дуже потрібно формувати вміння переходити від переживання до дії. Іноді це починається з найпростішого: що конкретно я можу зробити зараз? Прочитати тему. Повторити питання. Виписати незрозуміле. Такі дії повертають відчуття контролю, а разом із ним зменшується і рівень стресу [1; 26].

Крім того, ще цінною є соціальна підтримка, бо у період сесії студенти часто замикаються в собі, але можливість поділитися переживаннями або отримати допомогу значно полегшує стан. Підтримка не обов'язково має бути глибокою – іноді достатньо звичайної розмови. Отже, подолання екзаменаційного стресу не зводиться до однієї поради (табл.3.1), воно включає роботу з мисленням, емоціями, поведінкою і навіть фізичним станом. Саме така комбінація дозволяє не прибрати хвилювання повністю, а

зробити його контрольованим і менш руйнівним для навчальної діяльності [27; 36; 44; 47].

Таблиця 3.1 – Методи подолання екзаменаційного стресу

Метод	Суть методу	Механізм дії	Очікуваний ефект
Дихальні техніки	Контроль глибини та ритму дихання	Зниження фізіологічного збудження, нормалізація серцебиття	Зменшення тривожності, стабілізація емоційного стану
М’язова релаксація	Послідовне напруження і розслаблення м’язів	Зниження м’язового напруження, усунення тілесних проявів стресу	Відчуття розслаблення, зменшення внутрішнього напруження
Когнітивна переоцінка	Зміна негативних думок на більш реалістичні	Зменшення катастрофізації ситуації	Зниження рівня тривожності, підвищення впевненості
Планування діяльності	Розподіл матеріалу та часу підготовки	Зниження невизначеності, підвищення контролю	Покращення організації навчання, зменшення стресу
Фізична активність	Рухова діяльність (прогулянки, вправи)	Зниження напруження, покращення кровообігу	Покращення самопочуття, підвищення концентрації
Режим дня	Дотримання сну, харчування, перерв	Відновлення ресурсів організму	Підвищення працездатності, стабілізація стану
Соціальна підтримка	Спілкування, звернення за допомогою	Зниження емоційної напруги	Відчуття підтримки, зменшення ізоляції
Активні копінг-стратегії	Перехід від переживання до дії	Формування контролю над ситуацією	Зниження тривожності, підвищення ефективності діяльності

3.2 Підтримка когнітивних функцій у процесі навчання

Під час екзаменаційного періоду студент стикається не лише з емоційним напруженням, а й з помітним навантаженням на пізнавальну сферу. Саме в цей час увага, пам’ять і мислення працюють у складніших умовах, ніж зазвичай. Їм доводиться функціонувати на тлі втоми, дефіциту часу, тривожності та великого обсягу інформації. Тому підтримка когнітивних функцій у процесі навчання є не другорядним, а одним із ключових напрямів зниження негативного впливу екзаменаційного стресу. Якщо студент емоційно виснажений, але водночас намагається зберігати звичний темп навчання, це часто призводить до ще більшого перевантаження. Матеріал наче читається, але засвоюється слабко. Зростає кількість помилок, знижується уважність, складніше утримувати думку, а звичні інтелектуальні дії починають вимагати більше зусиль, ніж раніше. Саме тому підтримка когнітивної сфери має починатися не тоді, коли студент уже «вигорів», а раніше – на рівні самої організації навчальної роботи (рис. 3.1) [10; 12; 25; 27].

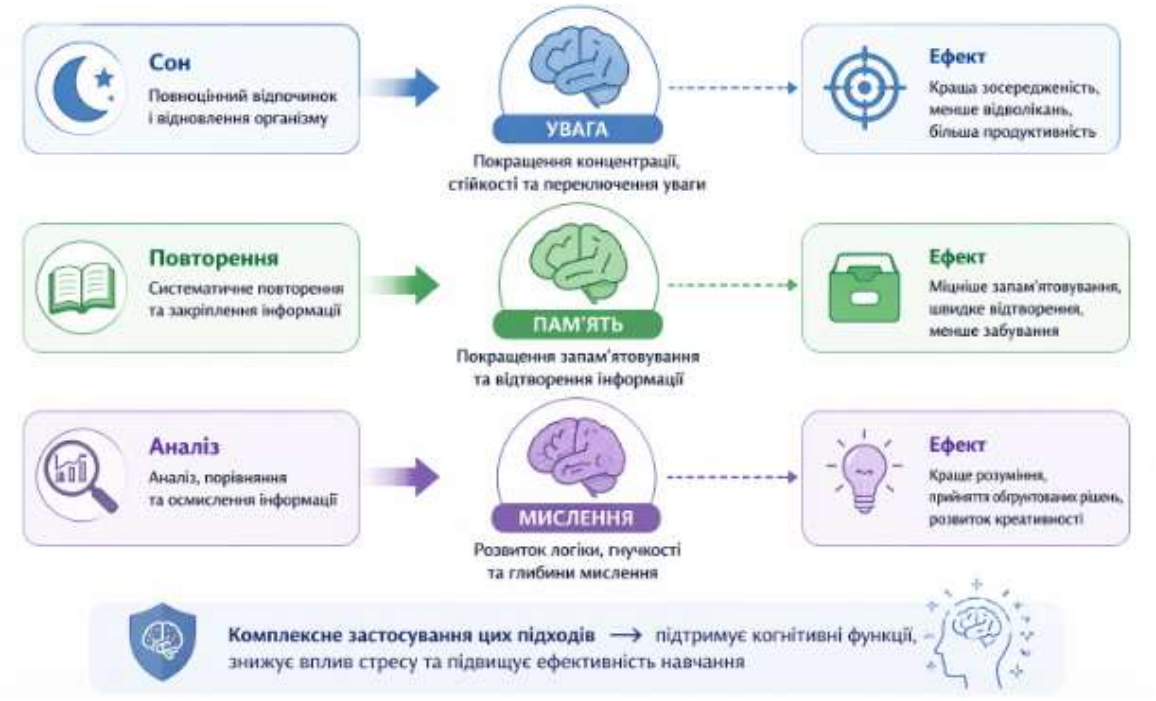


Рисунок 3.1 – Підтримка когнітивних функцій у процесі навчання

Увага є однією з найбільш чутливих до стресу когнітивних функцій. Від неї залежить дуже багато, наприклад: здатність зосередитися на матеріалі, не випадати з логіки теми, утримувати послідовність міркувань, вчасно помічати важливе і не губитися в деталях. І коли увага виснажується, підготовка стає значно менш ефективною, навіть якщо студент реально проводить за навчанням багато часу, бо у стані перевтоми увага починає працювати нестабільно. Тобто людина швидше відволікається, перечитує один і той самий абзац по кілька разів, але не вловлює змісту, губить думку, перескакує між темами. Іноді з боку це виглядає як неорганізованість, але насправді причина часто полягає саме у виснаженні уваги. Через це підтримка уваги повинна починатися з досить простого принципу: не намагатися працювати безперервно до повного знесилення. Поширена практика довгого сидіння над матеріалом без перерв зазвичай дає значно менший результат, ніж очікується, тому більш доцільним є поділ навчальної роботи на окремі блоки з короткими паузами між ними. Також один важливий момент – це зменшення кількості відволікаючих чинників, бо увага в умовах постійного перемикання не поглиблюється, а навпаки, розпорошується, через це значна частина когнітивних ресурсів витрачається не на розуміння матеріалу, а на повернення до нього після відволікань [12; 16; 33; 34].

Також, не менш потрібною є підтримка пам’яті, бо період сесії студенти часто стикаються з тим, що інформація ніби знайома, але не відтворюється. Причина цього полягає не лише у стресі, а й у способах запам’ятовування, бо механічне заучування великого обсягу інформації дає короткочасний ефект. А ось способи, що передбачають активну обробку матеріалу, такі як складання планів, схем, виділення головного, пояснення своїми словами, значно ефективніші. Саме така робота сприяє глибшому кодуванню інформації в пам’яті. Окремо слід виділити повторення, просте перечитування створює відчуття знайомості, але не гарантує реального засвоєння, а більш ефективним є активне пригадування, коли студент

намагається самостійно відтворити матеріал, а потім перевіряє себе. Такий підхід безпосередньо тренує механізми відтворення, які є критично важливими під час екзамену. Не можна ігнорувати й обмеження робочої пам'яті, бо людина не здатна якісно обробляти надто великий обсяг нової інформації одночасно, при намаганні охопити багато складних тем без структури, виникає перевантаження і матеріал засвоюється поверхнево. Саме тому треба структурувати інформацію: ділити її на блоки, встановлювати зв'язки, будувати логіку. У такому вигляді вона легше запам'ятовується і краще відтворюється [5; 10; 23; 41].

Підтримка мислення також має свої особливості. Мислення передбачає не лише запам'ятовування, а й аналіз, узагальнення, встановлення причинно-наслідкових зв'язків, тому під час підготовки важливо не просто читати матеріал, а працювати з ним активніше. Корисним є чергування різних форматів роботи: читання, відповіді на питання, порівняння понять, самостійне пояснення; так як це активізує мислення і не дає йому перейти в пасивний режим. Інколи труднощі виникають через когнітивне перевантаження, студент намагається втримати в голові занадто багато інформації, мислення стає хаотичним. У такому випадку допомагає виділення опорних пунктів – ключових понять і основних тез, які структурують матеріал [14; 30; 38; 42].

Потрібно також враховувати фізичний стан, до прикладу недосипання, втома, постійна тривога негативно впливають на всі когнітивні процеси. У таких умовах знижується не одна функція, а загальна продуктивність мислення, уваги і пам'яті, тому підтримка когнітивних функцій – це не лише про навчання, а й про базові умови: сон, перерви, відновлення. Окрему роль відіграє відчуття контролю над навчальним процесом. Коли студент розуміє, що вже зроблено і що ще потрібно опрацювати, рівень тривожності знижується. Навантаження сприймається як більш кероване, що позитивно впливає на когнітивну діяльність [1; 10; 12; 26; 47].

Отже, підтримка когнітивних функцій у процесі навчання передбачає не окремі поради, а комплексну організацію діяльності. Чергування роботи і відпочинку, активні методи запам’ятовування, структурованість матеріалу, зменшення відволікань і врахування фізичного стану дозволяють зберігати ефективність уваги, пам’яті та мислення навіть у період підвищеного навантаження [26; 44].

3.3 Практичні рекомендації щодо підготовки до екзаменів

Практичні рекомендації щодо підготовки до екзаменів мають спиратися не лише на загальні поради на рівні «починай раніше» або «менше хвилюйся». Вони повинні враховувати і теоретичні положення, і результати проведеного дослідження. Аналіз показав, що екзаменаційний стрес особливо посилюється тоді, коли підготовка є хаотичною, студент не має чіткого плану, відкладає основну роботу на останні дні й при цьому не враховує власний стан і рівень втоми. Іншими словами, проблема часто полягає не тільки в самому екзамені. Значною мірою її підсилює спосіб підготовки до нього (табл.3.2) [27; 36; 44; 47].

Таблиця 3.2 – Практичні рекомендації щодо підготовки до екзаменів

Етап підготовки	Рекомендовані дії	Психологічне обґрунтування	Очікуваний ефект
До екзамену	Завчасний початок підготовки, планування, розподіл матеріалу	Зниження невизначеності, формування відчуття контролю	Зменшення тривожності, підвищення впевненості
	Активна робота з матеріалом (схеми, конспекти, самоперевірка)	Глибше кодування інформації в пам’яті	Краще запам’ятовування та відтворення
	Регулярне повторення матеріалу	Закріплення інформації та тренування відтворення	Стійкість знань

Продовження таблиці 3.2

	Чергування складних і простих тем	Запобігання перевтомі	Збереження працездатності
	Дотримання режиму сну та відпочинку	Відновлення когнітивних ресурсів	Краща увага та пам’ять
Під час екзамену	Контроль дихання, саморегуляція	Зниження фізіологічного збудження	Зменшення тривоги
	Зосередження на завданні, уникнення панічних думок	Перенаправлення уваги з емоцій на діяльність	Підвищення концентрації
	Використання простих стратегій (починати з легших завдань)	Зниження стартового напруження	Більш впевнене виконання
Після екзамену	Відновлення (відпочинок, сон, фізична активність)	Зниження накопиченого напруження	Відновлення ресурсів
	Аналіз результатів без самокритики	Формування адекватної оцінки ситуації	Зниження тривожності в майбутньому

Однією з найважливіших рекомендацій є завчасний початок підготовки. Накопичення великого обсягу матеріалу на останній момент майже завжди підвищує тривожність. Коли часу стає критично мало, з’являється відчуття загрози, людина починає поспішати, губитися, переоцінювати або недооцінювати власну готовність. У такій ситуації психічне напруження часто виявляється більшим, ніж реальна складність екзамену. Тому значно ефективнішою є підготовка, розподілена в часі. Вона дозволяє працювати поступово, повертатися до складних тем і не доводити себе до стану різкого стресу [15; 17; 29].

А дуже необхідним є планування, так як для студента підготовка має бути не хаотичною, а структурованою, бо коли людина не розуміє, що вже зроблено і що ще потрібно, навантаження сприймається як надмірне і некероване. Якщо ж з’являється хоча б базова структура, рівень напруження знижується, і так планування має бути реалістичним, бо завищені плани

часто не виконуються, що викликає відчуття провини і підсилює стрес, а значно ефективніше ставити досяжні завдання і поступово рухатися вперед [1; 26; 47].

Ще однією важливою рекомендацією є поєднання вивчення нового матеріалу з повторенням. Якщо студент лише «проходить» теми без закріплення, знання залишаються нестійкими. Наприкінці підготовки виникає відчуття знайомості, але не впевненості, саме тому повторення має бути частиною процесу. Воно допомагає перевести інформацію з поверхневого рівня у більш стійке знання, яке легше відтворити під час екзамену. Важливим є і спосіб роботи з матеріалом, бо пасивне читання дає значно менший ефект, ніж активна взаємодія з інформацією. Складання планів, схем, тез, відповідей на запитання, самоперевірка – усе це сприяє глибшому засвоєнню [10; 23; 25; 41].

Окремо варто звернути увагу на тренування самої екзаменаційної ситуації. Студент може добре знати матеріал, але розгубитися під час відповіді або тестування. Тому під час підготовки доцільно моделювати подібні умови: відповідати вголос, виконувати завдання на час, пояснювати тему без опори на текст. Такі дії формують не лише знання, а й психологічну готовність. Ще одна рекомендація – чергування складних і простіших тем. Безперервна робота лише з важким матеріалом швидко виснажує і знижує впевненість у собі, натомість поєднання різних за складністю завдань дозволяє довше зберігати продуктивність. Ну і також слід приділити уваги останньому дню перед екзаменом, коли спроби «вивчити все» за короткий час зазвичай лише підсилюють напруження, то більш доцільним є спокійне повторення основного матеріалу без перевантаження новою інформацією, бо у день екзамену важливий не лише рівень знань, а й психологічний стан. Прості дії – прийти завчасно, уникати панічних обговорень, не перевантажувати себе перед входом, зробити кілька глибоких вдихів – можуть дуже знизити гостру тривогу [4; 6; 28; 31; 37].

Дуже важливо не ототожнювати результат екзамену із загальною самооцінкою. Коли оцінка сприймається як показник цінності особистості, напруження різко зростає. Більш адаптивним є ставлення, за якого екзамен розглядається як окрема ситуація, а не як глобальний вирок. А ще треба зазначити роль викладачів і освітнього середовища. Чіткі вимоги, зрозумілі критерії оцінювання, структурований формат екзамену і робоча атмосфера значно знижують рівень тривожності студентів. Чим менше невизначеності, тим менше додаткового стресу [13; 27; 40; 45].

Підсумовуючи вищевикладене, ефективна підготовка до екзаменів включає цілу систему дій: завчасність, планування, активну роботу з матеріалом, регулярне повторення, тренування формату відповіді та врахування власного стану. Саме така організація дозволяє не лише покращити результати навчання, а й зменшити негативний вплив екзаменаційного стресу [26; 36; 44; 47].

У третьому розділі увага була зосереджена вже не стільки на поясненні самої проблеми, скільки на її практичному вирішенні. Якщо в попередніх частинах роботи основний акцент робився на теоретичних підходах і результатах емпіричного дослідження, то тут ішлося про ті способи, які реально можуть допомогти студентам у період екзаменаційного навантаження. У ході аналізу стало зрозуміло, що подолання екзаменаційного стресу не може зводитися до простих порад на кшталт «заспокойся» або «не хвилюйся». Такий стан формується під впливом багатьох чинників одночасно. Значення мають і особливості сприйняття самої ситуації, і рівень перевтоми, і звички у підготовці, і те, наскільки в людини розвинені навички саморегуляції. Саме тому найбільш ефективним виявляється комплексний підхід.

У межах розділу було показано, що важливу роль відіграють навички емоційної саморегуляції. Йдеться про вміння краще контролювати власний стан, помічати негативні установки, зменшувати надмірне внутрішнє напруження. Не менш значущими є дихальні техніки, елементи релаксації, а

також більш-менш стабільний режим праці та відпочинку. Усе це не прибирає хвилювання повністю, але допомагає зробити його менш різким і менш руйнівним для навчальної діяльності.

Ще було розглянуто підтримку когнітивних функцій у період підвищеного навантаження. Увага, пам’ять і мислення не працюють однаково ефективно в умовах перевтоми, поспіху й тривоги, тому для них важливі спеціально організовані умови. До таких умов належать структурована підготовка, чергування розумової праці та відпочинку, активні способи запам’ятовування, зменшення кількості сторонніх подразників і врахування фізичного стану студента. Було сформульовано практичні рекомендації щодо самої підготовки до екзаменів. Передусім підкреслено, що вона має бути завчасною, послідовною і реалістично організованою. Значення має не тільки кількість опрацьованого матеріалу, а й те, як саме студент з ним працює, чи залишає час на повторення, чи вміє розподіляти навантаження і наскільки здатний зберігати внутрішню зібраність у ситуації оцінювання.

Можна зробити висновок, що результати теоретичного аналізу, емпіричного дослідження та практичного узагальнення дають підстави стверджувати, що зниження негативного впливу екзаменаційного стресу є цілком досяжним. За умови своєчасної психологічної підтримки, більш раціональної організації підготовки та розвитку навичок саморегуляції можна не лише зменшити рівень тривожності студентів, а й створити кращі умови для збереження їхньої когнітивної продуктивності та успішності в навчанні.

ВИСНОВКИ

Здійснивши теоретичний аналіз проблеми впливу екзаменаційного стресу на когнітивні функції студентів у науковій психологічній літературі, можна узагальнити, що екзаменаційний стрес є складним багаторівневим психоемоційним станом, який виникає в умовах підвищених навчальних вимог і супроводжується активацією фізіологічних, емоційних, когнітивних і поведінкових реакцій. Він притаманний більшості студентів у період оцінювання знань і виступає як реакція на ситуації, що сприймаються як значущі та потенційно загрозливі.

Мій аналіз теоретичних підходів до розуміння стресу підтвердив, що він не є однозначно негативним явищем. У межах помірного рівня напруження стрес виконує адаптивну функцію, сприяє мобілізації ресурсів організму, підвищенню концентрації уваги та активізації мислення. Водночас при високому рівні або тривалому впливі стрес набуває деструктивного характеру, що призводить до зниження ефективності діяльності, виснаження ресурсів і дезорганізації психічних процесів. Моє дослідження когнітивних функцій дозволило стверджувати , що увага, пам’ять і мислення є взаємопов’язаною системою, яка забезпечує навчальну діяльність студентів. Увага відповідає за концентрацію і відбір інформації, пам’ять – за її збереження і відтворення, а мислення – за аналіз, узагальнення та прийняття рішень. Порушення будь-якого з цих компонентів неминуче впливає на загальну ефективність навчання.

Таким чином, вивчення екзаменаційного стресу як окремого виду стресу показало, що він має специфічні особливості, передусім чітку прив’язаність до ситуації оцінювання, обмежений час підготовки, високий рівень відповідальності та значний вплив суб’єктивних факторів, таких як тривожність, самооцінка та попередній досвід. Основними чинниками його виникнення є навчальне перевантаження, нераціональна організація підготовки, страх невдачі та соціальний тиск. Досліджуючи вплив

екзаменаційного стресу на когнітивні функції, було встановлено, що він безпосередньо впливає на всі компоненти пізнавальної діяльності. Зокрема, у стані підвищеного напруження спостерігається зниження концентрації уваги, труднощі з її утриманням, збільшення кількості відволікань. Пам’ять зазнає змін у вигляді погіршення процесів запам’ятовування та відтворення інформації, що часто проявляється як «блокування» під час екзамену. Мислення стає менш гнучким, знижується здатність до аналізу та прийняття рішень, зростає кількість помилок.

У ході емпіричного дослідження було виявлено, що більшість студентів у період екзаменаційної сесії відчувають підвищений рівень стресу, який проявляється у тривожності, внутрішньому напруженні, втомі та порушеннях сну. Отримані результати дозволили розподілити студентів за рівнем стресу на три групи: з низьким, середнім і високим рівнем психоемоційного напруження. А сам аналіз результатів показав, що зі зростанням рівня екзаменаційного стресу спостерігається закономірне зниження показників когнітивних функцій. Найбільш чутливою до впливу стресу виявилася увага, порушення якої проявляється у зниженні концентрації, нестійкості та збільшенні кількості помилок. Погіршення уваги, у свою чергу, негативно впливає на пам’ять, ускладнюючи процеси кодування та відтворення інформації.

Аналізуючи результати дослідження пам’яті я побачила, що у студентів із високим рівнем стресу спостерігається зниження обсягу запам’ятовування та точності відтворення матеріалу. Інформація засвоюється фрагментарно, що ускладнює її використання під час екзамену. Водночас студенти з низьким рівнем стресу демонстрували більш стабільні результати, що свідчить про менший вплив психоемоційного напруження на когнітивні процеси.

Щодо особливостей мислення, то в ході роботи було встановлено, що під впливом стресу знижується його гнучкість та аналітичність. Студенти частіше використовують шаблонні способи розв’язання задач, допускають

більше помилок, а також демонструють або імпульсивність у прийнятті рішень, або, навпаки, надмірну нерішучість.

Усе ж результати дослідження підтвердили цікаву закономірність, що помірний рівень стресу може мати позитивний вплив на когнітивну діяльність. У студентів із середнім рівнем напруження спостерігалася достатня концентрація уваги, активізація мислення та здатність до мобілізації ресурсів, що сприяло більш ефективному виконанню завдань.

Саме тому, результати емпіричного дослідження підтвердили висунуту гіпотезу про наявність взаємозв'язку між рівнем екзаменаційного стресу та показниками когнітивних функцій студентів. Встановлено, що підвищення рівня стресу призводить до зниження ефективності уваги, пам'яті та мислення, тоді як помірний рівень напруження може виконувати мобілізуючу функцію.

На основі отриманих результатів було розроблено практичні рекомендації щодо зниження негативного впливу екзаменаційного стресу на студентів. До основних напрямів подолання екзаменаційного стресу належать: формування навичок емоційної саморегуляції, зокрема контроль тривожних думок і зниження внутрішнього напруження; використання дихальних технік і методів релаксації для стабілізації фізіологічного стану; розвиток конструктивних копінг-стратегій, спрямованих на активне вирішення проблем, а не їх уникнення.

Важливою є також підтримка когнітивних функцій у процесі навчання. Це передбачає раціональну організацію підготовки, поділ навчального матеріалу на логічні блоки, використання активних методів запам'ятовування (схеми, конспекти, самоперевірка), чергування роботи та відпочинку, а також зменшення кількості відволікаючих чинників. А також організація підготовки до екзаменів має бути завчасною, структурованою і реалістичною. Невід'ємне поєднання вивчення нового матеріалу з його регулярним повторенням, тренування відтворення інформації та моделювання екзаменаційної ситуації.

Результати проведеного дослідження свідчать про те, що екзаменаційний стрес є важливим фактором, який впливає на когнітивну діяльність студентів, а його негативний вплив може бути значною мірою знижений за рахунок розвитку навичок саморегуляції, правильної організації навчальної діяльності та створення сприятливих психологічних умов. Тому отримані результати можуть бути використані у практичній діяльності психологів і викладачів для розробки програм підтримки студентів у період екзаменаційної сесії, а також для підвищення ефективності навчального процесу та збереження психічного здоров’я студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анпілова Д. В., Донець О. І. Задоволення актуальних потреб як фактор психологічної адаптації до стресу в студентів-психологів у період сесії. *Вісник Дніпропетровського університету*. 2015. Вип. 21. URL : https://www.dnu.dp.ua/docs/visnik/fpsih/program_5e45b9353d397.pdf (дата звернення: 03.05.2026).

2. Богуш В. М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів. *Молодий вчений.* 2017. № 9 (1). URL : http://molodyvcheny.in.ua/files/journal/2017/9.1/1.pdf (дата звернення: 03.05.2026).

3. Боярчук О.Д. Біохімія стресу : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Луганськ : ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», 2013. С. 21–39. URL : https://surl.li/gpubyn (дата звернення: 03.05.2026).

4. Бхадха Б. Стрес і здоров'я. *LibreTexts*. 2022. URL : https://ukrayinska.libretexts.org/ (дата звернення: 03.05.2026).

5. Васил'євих Л. Г. Вплив навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі. 2012. URL : https://surl.li/prnpuo (дата звернення: 03.05.2026).

6. Даниляк О., Маринець С.-А., Заячківська О. Еволюція знань про стрес: від Ганса Сельє до сучасних досягнень. 2018. URL : https://www.researchgate.net/publication/323760494 (дата звернення: 03.05.2026).

7. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів закладів вищої та професійної освіти. *Збірник наукових праць : психологія.* 2019. Вип. 23. С. 78-85. URL : https://journals.pnu.edu.ua/index.php/psp/article/view/2940/3340 (дата звернення: 03.05.2026).

8. Дубчак Г. Особливості проявів стресових станів сучасних студентів. *Психологія особистості*. 2019. № 1(10). С. 74-80. URL : https://journals.pnu.edu.ua/index.php/po/article/view/2813/3193 (дата звернення: 03.05.2026).

9. Журавльов С. О., Михайленко В. М., Лускань О. Ю., Хоружева Л. Є., Юнак В. Г. Стресостійкість та психологічні особливості у студентів першого курсу під час екзаменаційної сесії. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова.* 2023. Вип. 11 (171). URL : https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1550/1526 (дата звернення: 03.05.2026).

10. Загальна психологія : підручник. Розд. 14.4 Різновиди пам’яті. URL : http://www.info-library.com.ua/books-text-4747.html (дата звернення: 03.05.2026).

11. Зайферт К., Саттон Р. Когнітивний розвиток – теорія Жана Піаже. *LibreTexts.* 2022. URL : https://surl.li/gjzpnf (дата звернення: 03.05.2026).

12. Іванишин Д. Вплив хронічного стресу на когнітивні та фізіологічні реакції здобувачів вищої освіти. Львів, 2025. URL : https://sci.ldubgd.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/16558/1/Іванишин.pdf (дата звернення: 03.05.2026).

13. Іванова О. О. Психологічні особливості тривожності студентської молоді під час воєнного стану. Київ, 2025. URL : https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/55991/1/O.Ivanova_FPSRSO_2025.pdf (дата звернення: 03.05.2026).

14. Каськов І. В. Теоретичні аспекти формування стресостійкості студентів ВНЗ до негативних чинників навколишнього середовища. *Вісник Національного університету оборони України.* 2020. № 1 (54). С. 104-113. URL : https://visnyk.nuou.org.ua/article/download/199348/199510/445209 (дата звернення: 03.05.2026).

15. Ковальова Л. М. Особливості проявів стресових станів у студентів-медиків. *Наука і освіта*. 2010. № 3. URL : https://surl.li/gqdjkh (дата звернення: 03.05.2026).

16. Кожухова Т.В. Увага. Фармацевтична енциклопедія. URL : https://www.pharmencyclopedia.com.ua/article/457/uvaga (дата звернення: 03.05.2026).

17. Кондратенко Є. М. Дослідження рівня стресу у студентів технічного закладу вищої освіти. *Науковий простір*. 2023. С. 681-683. URL : https://archive.liga.science/index.php/conference-proceedings/article/view/656/664 (дата звернення: 03.05.2026).

18. Кононова М.М., Кучма Т.В. Сутність стресу як психологічної категорії. *Молодий вчений.* 2021. № 1 (89). С. 28–32. URL : https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/146/140 (дата звернення: 03.05.2026).

19. Кузнєцов М. А., Діомідова Н. Ю. Емоційний інтелект як чинник психоемоційних станів студентів в умовах іспиту. Харків, 2017. 189 с. URL : https://www.dkpp.com.ua/wp-content/uploads/2020/03/kuznietsov_diomidova.pdf (дата звернення: 03.05.2026).

20. Кузнєцов М. А., Фоменко К. І., Кузнецов О. І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків, 2015. 338 с. URL : https://surl.li/tcxiwd (дата звернення: 03.05.2026).

21. Кузнєцов М. А., Шаповалова В. С. Студентські страхи: види, структура, динаміка та шляхи корекції. Харків, 2016. 342 с. URL : https://surl.li/ewvioj (дата звернення: 03.05.2026).

22. Ложкін Г.В., Блохіна І.О. Психологічний стрес: розвиток і подолання: комплекс навчально-методичного забезпечення для підготовки аспірантів за спеціальністю 053 «Психологія». Київ : КПІ ім. Ігоря Сікорського, 2016. С. 5–20. URL : https://surl.lt/yuokkj (дата звернення: 03.05.2026).

23. Макдермотт К., Родігер Г. Л. III. Пам’ять (кодування, зберігання, пошук). *LibreTexts*. 2022. URL : https://surl.li/xcvxdk (дата звернення: 03.05.2026).

24. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ, 2021. С. 520. URL : https://surl.lu/hmteim (дата звернення: 03.05.2026).

25. Максименко С. Д., Деркач Л. М., Кіричевська Е. А., Касинець М. С. Психологія когнітивних процесів : науковий посібник. Київ : Видавництво Людмила, 2022. С. 4–20, 142–150. URL : https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733528/ (дата звернення: 03.05.2026).

26. Механізми подолання стресу у студентів під час екзаменаційного періоду: літературний огляд. *Studik*. 2025. URL : https://surl.li/uxvvkq (дата звернення: 03.05.2026).

27. Наугольник Л. Б. Психологія стресу. Львів, 2015. 324 с. URL : https://surl.lu/zdvrat (дата звернення: 03.05.2026).

28. Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів. Київ, 2023. 266 с. URL : https://surl.li/otjjdp (дата звернення: 03.05.2026).

29. Пирог Г. В., Марчук К. А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період. *Key Issues of Education and Sciences*. 2018. С. 135-138. URL : https://eprints.zu.edu.ua/27929/1/Pyroh_Poland.pdf (дата звернення: 03.05.2026).

30. Прогресивні матриці Равена. Діагностика. *Studfile*. 18 с. URL : https://studfile.net/preview/15324797/page:18/ (дата звернення: 03.05.2026).

31. Ряднова В.В., Безкоровайна І.М., Безега Н.М., Воскресенська Л.К., Пера-Васильченко А.В., Стебловська І.С. Екзаменаційний стрес здобувачів медичної освіти в умовах сесії: ознаки й профілактика. *Сучасні тренди розвитку медичної освіти: перспективи і здобутки*. С. 249–250. URL : https://surl.li/fgowyh (дата звернення: 03.05.2026).

32. Савицька О. В. Особливості подолання екзаменаційного стресу студентами-першокурсниками з різним рівнем тривожності. *Габітус*. 2021. Вип. 28. URL : https://habitus.od.ua/journals/2021/28-2021/9.pdf (дата звернення: 03.05.2026).

33. Савицька О. В. Особливості психоемоційного стану та уваги першокурсників в ситуації іспиту. *Габітус*. 2021. Вип. 32. URL : https://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/8.pdf (дата звернення: 03.05.2026).

34. Таблиці Шульте. Самоосвіта. URL : https://samoosvita.in.ua/tablytsi-shulte/ (дата звернення: 03.05.2026).

35. Чернов А., Заіка В., Єрмоленко О. Особливості змін когнітивної діяльності студентів під впливом тривалого стресового навантаження при навчанні в умовах воєнного стану. *Технології розвитку інтелекту*. 2025. Т. 9, № 2(38). URL : https://surl.li/oejuhi (дата звернення: 03.05.2026).

36. Шпак М.М. Психоемоційний стан студентів в умовах дистанційного навчання. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2021. № 4. С. 116–120. URL : https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1242/1199 (дата звернення: 03.05.2026).

37. Юр'єва Л. М., Ніколенко А. Є. Вплив екзаменаційного стресу на рівень тривожності у студентів. 2021. URL : https://repo.dma.dp.ua/6852/1/ (дата звернення: 03.05.2026).

38. Яковенко О.В. Психологічний механізм вирішування задач та прийняття рішень. URL : https://surl.li/nznrzb (дата звернення: 03.05.2026).

39. Янчук П.І., Макарчук М.Ю., Миколайчук О.М. Функціонування фізіологічних систем організму при синдромі професійного вигорання. *Фізіологічний журнал.* 2025. Т. 71. № 1. С. 91–101. URL : https://fz.kiev.ua/journals/2025_V.71/1/Fzh-1_2025-91-101.pdf (дата звернення: 03.05.2026).

40. American Psychological Association. *State-Trait Anxiety Inventory (STAI)*. 2023. URL : https://surl.li/nmnppf (дата звернення: 03.05.2026).

41. BrainHQ. Word List Recall. URL : https://surl.li/ndwrkn (дата звернення: 03.05.2026).

42. Cherry K. Cognitive Psychology. *Verywell Mind*. 2023. URL : https://www.verywellmind.com/cognitive-psychology-4157181 (дата звернення: 03.05.2026).

43. Deci E., Ryan R. Self-Determination Theory. *Psychological Inquiry*. 2000. Vol. 11. С. 227-268. URL : https://selfdeterminationtheory.org/theory/ (дата звернення: 03.05.2026).

44. Dubczak H., Serdyuk L., Traverse T. Educational stress: how are Ukrainian students dealing with it. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2025. № 2(22). URL : https://psychology.bulletin.knu.ua/en/article/view/8674/7702 (дата звернення: 03.05.2026).

45. Kelland M.D. Альберт Бандура та теорія соціального навчання. *LibreTexts*. 2022. URL : https://surl.li/wcleoo (дата звернення: 03.05.2026).

46. McLeod S. Bruner's Constructivist Theory. *Simply Psychology*. 2023. URL : https://www.simplypsychology.org/bruner.html (дата звернення: 03.05.2026).

47. OpenStax. Psychology 2e. *OpenStax.* 2019. URL : https://openstax.org/books/psychology-2e/pages/preface (дата звернення: 03.05.2026).

48. Psychology In Action. Tackling the Test: A Guide to Dealing with Test Anxiety. 2020. URL : https://surl.li/alsbfy (дата звернення: 03.05.2026).

49. Verywell Mind. Anxiety and Memory. 2023. URL : https://www.verywellmind.com/anxiety-and-memory-1393133 (дата звернення: 03.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник рівня тривожності (STAI – State-Trait Anxiety Inventory)

Інструкція: «Нижче наведено твердження, що описують Ваше самопочуття. Прочитайте кожне твердження та оберіть варіант відповіді, який найбільше відповідає тому, як Ви почуваєтеся саме зараз, у даний момент.

Не існує правильних або неправильних відповідей. Не витрачайте багато часу на обдумування – оберіть той варіант, який найкраще описує Ваш стан».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____

Вік _____ Стать _____

Шкала відповідей:

1	2	3	4
Зовсім ні	Трохи	Помірно	Дуже

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я почуваюся спокійно				
2	Я почуваюся захищено				
3	Я відчуваю напруження				
4	Я відчуваю внутрішню скутість				
5	Я почуваюся розслаблено				
6	Я засмучений				
7	Я хвилююся через можливі неприємності				
8	Я задоволений				
9	Я наляканий				
10	Я почуваюся некомфортно				

11	Я впевнений у собі				
12	Я нервую				
13	Я неспокійний				
14	Я відчуваю труднощі у прийнятті рішень				
15	Я розслаблений				
16	Я задоволений собою				
17	Я стурбований				
18	Я розгублений				
19	Я почуваюся врівноважено				
20	Я почуваюся приємно				

Обробка результатів здійснюється відповідно до оригінальної методики Ч. Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

«КЛЮЧ»

Для обробки результатів твердження поділяються на **прямі** та **зворотні**.

Прямі твердження (∑1):

3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 18

(чим більше бал — тим вища тривожність)

Зворотні твердження (∑2):

1, 2, 5, 8, 11, 15, 16, 19, 20

(чим більше бал — тим нижча тривожність, тому їх треба перевести)

Перекодування відповідей

Для зворотних тверджень відповіді змінюються так:

Відповідь	**Перекодоване значення**
1	4
2	3
3	2
4	1

Обробка результатів

Загальний бал обчислюється за формулою:

Загальний бал = ∑1 + ∑2

де:

∑1 – сума балів за прямими твердженнями

∑2 – сума перекодованих балів за зворотними твердженнями

Інтерпретація результатів

Отримана сума дозволяє визначити рівень тривожності:

— *20-30 балів* – низький рівень тривожності

— *31-45 балів* – середній рівень тривожності

— *46-80 балів* – високий рівень тривожності

Додаток Б

Методика дослідження уваги – таблиці Шульте

Інструкція: «Перед Вами таблиця з числами, розташованими у випадковому порядку. Ваше завдання – якнайшвидше знаходити числа у порядку зростання, починаючи з найменшого.

Працюйте швидко, але намагайтеся не допускати помилок.

Час виконання завдання буде зафіксовано».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____

Вік _____ Стать _____

РІВЕНЬ 1

17	3	22	9	14
5	25	11	1	20
8	13	6	24	2
21	7	18	4	16
10	19	23	12	15

РІВЕНЬ 2

12	31	5	28	17	2
24	9	33	14	6	21
3	30	11	26	19	8
27	1	35	7	23	15
10	29	4	34	13	20
16	22	18	25	32	36

РІВЕНЬ 3

51	33	7	67	39	65
19	15	57	27	5	47
61	3	41	55	35	21
29	59	23	1	25	0
11	37	9	69	17	45
43	63	31	49	13	53

Інтерпретація результатів

Оцінка рівня розвитку уваги здійснюється на основі часу виконання завдань та кількості допущених помилок.

Оцінка за таблицями 5×5

— *до 35 секунд* – високий рівень концентрації та стійкості уваги

— *36-50 секунд* – середній рівень, достатній для ефективної навчальної діяльності

— *понад 50 секунд* – знижений рівень концентрації уваги

Оцінка динаміки виконання

— *незначне збільшення часу* при переході до складніших таблиць – нормальна реакція на зростання навантаження

— *різке збільшення часу (більше ніж на 20-30%)* – ознаки зниження стійкості уваги

— *зменшення часу* – свідчить про швидку адаптацію та високу працездатність

Оцінка помилок

— *відсутність або поодинокі помилки* – високий рівень точності та контролю уваги

— *2-4 помилки* – середній рівень концентрації

— *більше 4 помилок* – низький рівень стійкості уваги

Комплексна оцінка

— *швидке виконання + мінімум помилок* – високий рівень уваги

— *середній час + незначні помилки* – середній рівень

— *повільне виконання + значна кількість помилок* – низький рівень розвитку уваги

Специфічні варіанти результатів

— *Тривалий час виконання при відсутності помилок* – достатня точність, але знижена швидкість обробки інформації. Може вказувати на обережний стиль діяльності, підвищений самоконтроль або недостатню сформованість оперативності уваги.

— *Швидке виконання з помилками* – вказує на імпульсивність, недостатній контроль уваги та схильність до поспішних рішень.

— *Тривалий час виконання з помилками* – свідчить про низький рівень концентрації та стійкості уваги.

Додаток В

Методика дослідження пам’яті – список слів для запам’ятовування

Інструкція: «Вам буде зачитано список слів. Уважно слухайте та намагайтеся їх запам’ятати.

Після завершення зачитування Вам потрібно відтворити якомога більше слів у довільному порядку.

Не обов’язково дотримуватися послідовності.

Головне – згадати максимальну кількість слів».

Реєстраційний бланк

П.І.Б. _____

Дата обстеження _____

Список слів

— Дерево
— Книга
— Вікно
— Річка
— Сонце
— Стіл
— Кіт
— Машина
— Квіти
— Ручка
— Місто
— Яблуко
— Дорога
— Будинок
— Вода
— Телефон

— Трава

— Світло

— Ліс

— Зошит

Процедура проведення

— слова зачитуються повільно (1 слово на 1 секунду)

— після завершення йде одразу відтворення

— можна проводити 1-2 повторення (за потреби)

Обробка результатів

Оцінка результатів здійснюється на основі кількісних та якісних показників відтворення словесного матеріалу.

Під час обробки враховуються:

— *кількість правильно відтворених слів* – показник обсягу короткочасної пам’яті;

— *кількість пропущених слів* – свідчить про втрату інформації при запам’ятовуванні;

— *кількість помилкових (доданих) слів* – відображає рівень точності та контролю пам’яті.

Інтерпретація результатів

Кількісна оцінка

Рівень розвитку пам’яті визначається за кількістю правильно відтворених слів:

— *16-20 слів* – високий рівень розвитку пам’яті, достатній обсяг та ефективність запам’ятовування

— *10-15 слів* – середній рівень, пам’ять функціонує на достатньому рівні, можливі окремі труднощі

— *менше 10 слів* – низький рівень, знижений обсяг запам’ятовування та утримання інформації

Якісний аналіз результатів

Для більш глибокого розуміння особливостей пам’яті враховуються характер відтворення та типові помилки:

— *Точне, але повільне відтворення* - свідчить про збереження якості запам’ятовування при зниженій швидкості обробки інформації. Може бути пов’язане з обережним стилем діяльності або підвищеним самоконтролем.

— *Наявність помилкових (зайвих) слів* - вказує на недостатній контроль пам’яті та можливе змішування інформації, що характерно при перевантаженні або зниженій концентрації уваги.

— *Фрагментарне або хаотичне відтворення* - свідчить про труднощі організації матеріалу та слабку структурованість запам’ятовування.

— *Значна кількість пропусків* - вказує на зниження обсягу пам’яті або недостатню концентрацію під час сприйняття матеріалу.

Узагальнена оцінка

— *висока кількість правильних відповідей + відсутність помилок* – добре розвинена пам’ять та ефективний контроль

— *середні показники + незначні помилки* – достатній рівень функціонування пам’яті

— *низька кількість відтворених слів + помилки* – зниження ефективності пам’яті

Додаток Г

Методика дослідження мислення – прогресивні матриці Равена

Інструкція: «Перед Вами подано завдання у вигляді графічних матриць із пропущеним елементом.

Ваше завдання – обрати один правильний варіант відповіді, який логічно доповнює зображення.

Працюйте уважно, намагайтеся знайти закономірність у розташуванні елементів.

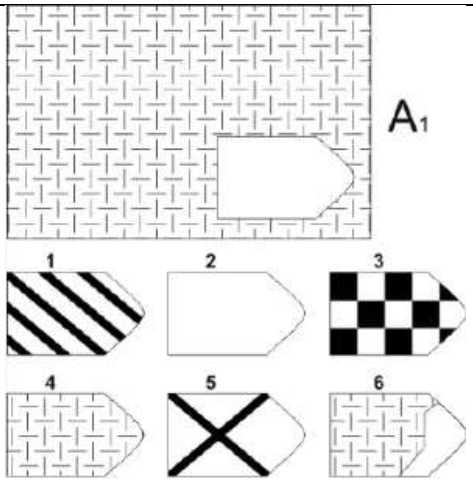
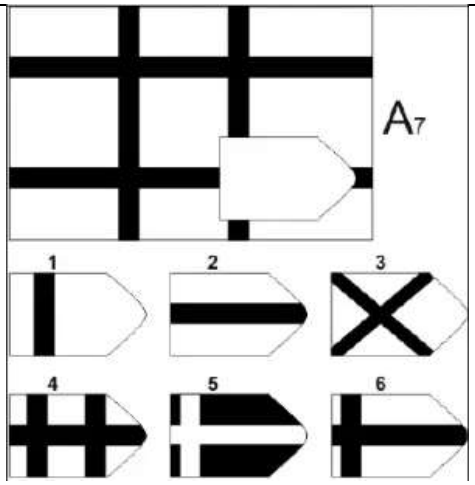
На кожне завдання необхідно обрати лише одну правильну відповідь»

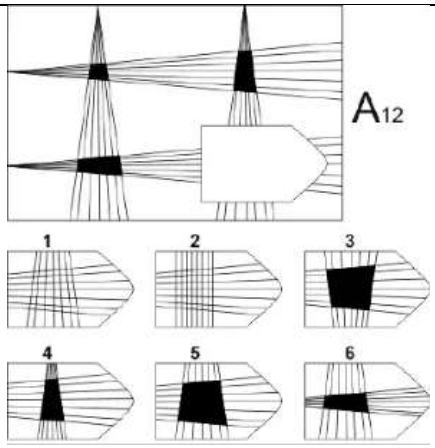
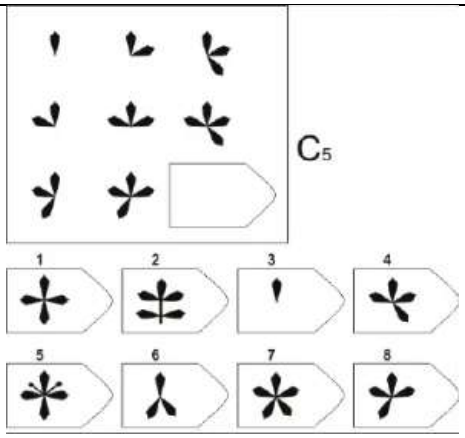
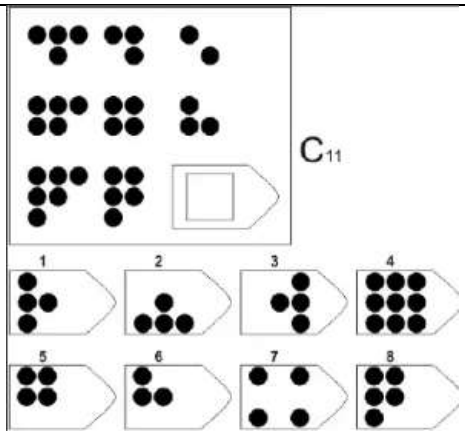
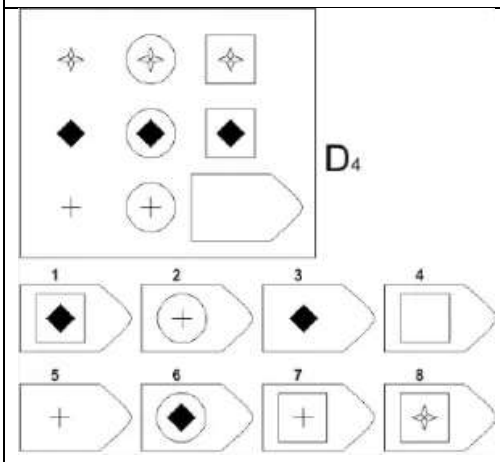
Реєстраційний бланк

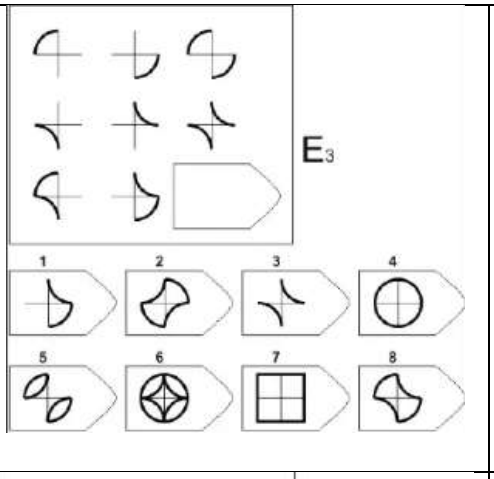
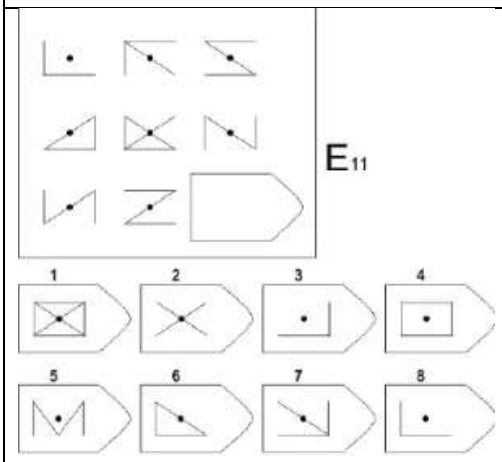
П.І.Б. _____

Дата обстеження _____

Вік _____ Стать _____

МАТРИЦЯ	ВІДПОВІДЬ
	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6
	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6

	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6
	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6
	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6
	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6

	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6
	○ 1 ○ 2 ○ 3 ○ 4 ○ 5 ○ 6

Інтерпретація результатів

Кількісна оцінка

— *75-100% правильних відповідей* – високий рівень розвитку логічного мислення

— *50-74%* – середній рівень

— *менше 50%* – низький рівень

Якісний аналіз

— *швидке та правильне виконання* - свідчить про добре розвинене аналітичне мислення та здатність швидко встановлювати закономірності

— *повільне, але правильне виконання* - вказує на збережену логіку мислення при зниженій швидкості обробки інформації

— *велика кількість помилок* - свідчить про труднощі у встановленні логічних зв’язків

— *хаотичний вибір відповідей* - може вказувати на імпульсивність або недостатню концентрацію уваги.

Додаток Д

Результати емпіричного дослідження рівня стресу та когнітивних функцій студентів

У додатку подано узагальнені результати дослідження у вигляді таблиць, що відображають показники рівня стресу, уваги, пам’яті та мислення студентів.

№ студента	Вік	Стать	STAI (бал)	Рівень стресу	Шульте (с)	Помилки	Пам’ять (слова)	Равен (бал)
1	18	ж	27	низький	39	1	9	24
2	19	ч	29	низький	41	2	8	25
3	18	ж	24	низький	38	1	9	23
4	20	ч	30	низький	44	2	8	24
5	19	ж	26	низький	40	1	9	25
6	21	ч	28	низький	42	2	8	24
7	20	ж	25	низький	43	2	9	24
8	18	ч	23	низький	45	1	8	23
9	22	ж	30	низький	41	2	10	27
10	19	ч	34	середній	47	2	7	21
11	20	ж	38	середній	50	3	7	22
12	21	ч	41	середній	53	4	8	21
13	18	ж	36	середній	49	2	7	20
14	22	ч	43	середній	54	3	7	22
15	19	ж	32	середній	46	2	8	21
16	23	ч	39	середній	51	3	6	20
17	20	ж	44	середній	55	4	7	22
18	18	ч	35	середній	48	2	8	21
19	21	ж	37	середній	52	3	7	20
20	22	ч	40	середній	50	4	7	21
21	19	ж	33	середній	46	2	8	23
22	23	ч	45	середній	55	4	6	20
23	18	ж	31	середній	47	2	7	22
24	20	ч	42	середній	53	3	7	21
25	21	ж	36	середній	49	3	8	22
26	19	ч	34	середній	48	2	7	21
27	22	ж	39	середній	51	3	6	20
28	23	ч	44	середній	54	4	7	21
29	20	ж	32	середній	46	2	8	23
30	21	ч	47	високий	58	4	6	18
31	22	ж	52	високий	64	6	5	17
32	19	ч	49	високий	60	5	6	18
33	23	ж	55	високий	68	7	5	16

34	20	ч	46	високий	57	4	6	18
35	21	ж	51	високий	63	6	5	17
36	18	ч	48	високий	59	5	6	18
37	22	ж	54	високий	70	7	4	16
38	19	ч	50	високий	61	5	6	17
39	23	ж	53	високий	66	6	5	18
40	20	ч	47	високий	58	4	6	19