

DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-9763.2020-28-434-442>
УДК 378.091.12:316.444.5

Шеремет Інеса Володимирівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних
та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М. П.
Драгоманова Київ, Україна.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8766-8115>
inna.sheremet@i.ua

Білик Валентина Григорівна,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри медико-біологічних
та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М. П.
Драгоманова Київ, Україна.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6860-7728>
valya-bilyk@ukr.net

Василенко Катерина Сергіївна,

асистент кафедри медико-біологічних
та валеологічних основ охорони життя і здоров'я
Національного педагогічного університету імені М. П.
Драгоманова Київ, Україна.
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3152-4790>
k.s.vasylenko@npu.edu.ua

ВПЛИВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН СТУДЕНТІВ ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Анотація. Стаття присвячена проблемі вивчення впливу освітнього процесу на психоемоційний стан студентів закладів вищої педагогічної освіти, зокрема під час навчання та залікової й екзаменаційної сесії. Встановлено, що в період екзаменаційної сесії кількісні та якісні показники розумової працездатності достовірно знижуються, як порівняти з міжсесійним періодом. З'ясовано, що психофізіологічні характеристики особистості і фізіологічні особливості організму впливають на ефективність процесу навчальної діяльності у вищому навчальному закладі. Студентам із високим рівнем особистісної тривожності був притаманний вищий рівень реактивної тривожності й нейротизму, найгірші показники САН і самооцінки емоційних станів у порівнянні зі студентами із середнім і низьким рівнями особистісної тривожності. Водночас ці показники різко збільшуються в період екзаменаційної сесії.

Для дослідження особливостей і функціонального стану організму студентів у процесі навчання використовували комплекс методів. Так, для діагностики основних показників вищої нервової діяльності студентів застосовували метод дозування робіт у часі, послуговуючись «коректурною пробою» таблиці В.Я.Анфімова; для оцінки психоемоційного статусу й діагностики рівня

тривожності в студентів використано такі методики: тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, тестовий опитувальник Дж. Тейлора, опитувальник самооцінки емоційних станів А. Уесмана і Д. Рікса, особистісний опитувальник Г. Айзенка, колірний тест М. Люшера й тестовий опитувальник САН.

У роботі вперше на базі педагогічного закладу вищої освіти, проводилися дослідження щодо стану вищої нервової діяльності, серцево-судинної та дихальної систем студентів, їхнього психоемоційного стану на етапі навчання та в заліково-екзаменаційний період. Розроблено рекомендації щодо практичного використання результатів дослідження під час організації навчального процесу, залікової та екзаменаційної сесії в закладах вищої освіти. Зокрема, під час планування навчально-екзаменаційних навантажень студентів із різним рівнем тривожності доцільно з'ясовувати адаптаційні можливості їхнього організму, що дасть змогу ефективніше будувати навчальний і екзаменаційний процеси, знизити ризик розвитку в них дезадаптаційних розладів.

Ключові слова: психоемоційний стан; навчально-екзаменаційне навантаження; екзаменаційний стрес; освітній процес; студенти закладів вищої освіти.

1. ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Високий рівень психоемоційного та інтелектуального напруження, інтенсифікація навчального процесу, підвищення вимог до обсягів і якості знань, порушення рухового режиму негативно впливають на функціональні можливості організму студентів. У результаті цього знижуються адаптаційні резерви організму, порушуються механізми регуляції вегетативних функцій, які проявляються в студентів у вигляді підвищеної стомлюваності, зниження розумової і фізичної працездатності, що створює певні передумови для погіршення стану їхнього фізичного та психічного здоров'я.

Дотепер майже немає робіт, присвячених аналізу впливу різних періодів навчального процесу на показники здоров'я студентів та їхній психоемоційний стан. Брак таких даних стримує розроблення ефективних методів організації навчального процесу, який не лише забезпечить підготовку висококваліфікованих фахівців, а й буде сприятиме збереженню здоров'я студентів – молодого покоління, від якого залежить майбутній розвиток держави. Це й обумовлює актуальність цієї розвідки.

У період підготовки до іспитів і під час екзаменаційної сесії в студентів зростає інтенсивність розумової діяльності й емоційне напруження, істотно знижується рухова активність, порушується режим сну і відпочинку, у результаті чого може виникнути перенапруження механізмів регуляції різних систем організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема екзаменаційного стресу неодноразово розглядалася в літературі, присвяченій впливу навчального навантаження на психічний стан організму. Проблеми збереження здоров'я в системі освіти присвячено сучасні наукові дослідження Г. Апанасенко, Т. Бережної, І. Волкової, М. Гончаренко, О. Шиян та ін. Однак, у вітчизняній психологічній літературі ще недостатньо висвітлені результати емпіричних досліджень щодо психологічних аспектів освітнього стресу сучасних студентів закладів вищої педагогічної освіти, які насамперед мають ґрунтуватися на повноцінній діагностиці проявів стресу, особистісної та ситуативної тривожності.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Метою нашої статті є аналіз впливу навчального процесу в закладах вищої освіти на психоемоційний стан студентів під час навчання та в період залікової й екзаменаційної сесії.

З огляду на мету, було поставлено такі **завдання** дослідження:

1. Вивчити стан вищої нервової діяльності студентів на етапі навчання та в заліково-екзаменаційний період.
2. Визначити психоемоційний стан студентів під час навчання, залікової та екзаменаційної сесії.
3. Встановити вплив навчання, залікової та екзаменаційної сесії на функціональний стан серцево-судинної та дихальної систем.
4. Розробити рекомендації щодо практичного використання результатів дослідження під час організації навчального процесу, залікової та екзаменаційної сесії в закладах вищої освіти.

3. МЕТОДОЛОГІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODOLOGY

Дослідження психофізіологічних особливостей і функціонального стану організму студентів у процесі навчання у вищому навчальному закладі проводилися на базі Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова. У дослідженні приймало участь 40 осіб: 20 – хлопців та 20 – дівчат. Вибір методів дослідження визначався поставленими в роботі завданнями. Вплив умов навчання в педагогічному вищому навчальному закладі на студентів оцінювали з урахуванням динаміки показників психоемоційного стану, розумової працездатності, функціонального стану серцево-судинної та дихальних систем у семестровий період і під час екзаменаційної сесії. Дослідження виконувалося відповідно до вимог Гельсінської Декларації Всесвітньої Медичної Асоціації.

Для дослідження особливостей і функціонального стану організму студентів у процесі навчання використовували комплекс методів. Так, для діагностики основних показників вищої нервової діяльності студентів застосовували метод дозування робіт у часі, послуговуючись «коректурною пробою» таблиці В. Я. Анфімова. Для оцінки психоемоційного статусу й діагностики рівня тривожності в студентів залучали такі методики: тест Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, тестовий опитувальник Дж. Тейлора, опитувальник самооцінки емоційних станів А. Уесмана і Д. Рікса, особистісний опитувальник Г. Айзенка, колірний тест М. Люшера й тестовий опитувальник САН.

Для визначення психоемоційного статусу й діагностики рівня тривожності в студентів використовували такі методики: тест Ч. Д. Спілбергера-Ю. Л. Ханіна, тестовий опитувальник Дж. Тейлора, опитувальник самооцінки емоційних станів А. Уесмана і Д. Рікса, особистісний опитувальник Г. Айзенка, колірний тест М. Люшера й тестовий опитувальник САН.

Вимірювання тривожності як властивості особистості особливо важливо, оскільки ця властивість багато в чому визначає поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна й обов'язкова особливість активної діяльної особистості. Кожній людині притаманний свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану щодо цього є істотним компонентом самоконтролю й самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміємо стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги й передбачає наявність у нього тенденції сприймати багато ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них

певною реакцією. Як схильність, особиста тривожність активізується під час сприйняття певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні для самооцінки, самоповаги.

Ситуативна або реактивна тривожність як стан характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію й може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

Особи, що належать до категорії високотривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест показує у випробуваного високий показник особистісної тривожності, то це дає підставу припускати в нього появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються визначення його компетенції та престижу.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1. $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2. $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для визначення функціонального стану студентів і його змін упродовж певних періодів часу (фонові дослідження, у день практичних занять, до й після іспиту) використовували тестовий опитувальник САН.

Під час розроблення методики автори виходили з того, що три основні складові функціонального психоемоційного стану – самопочуття, активність і настрої – можуть бути охарактеризовані полярними оцінками, між якими наявна континуальна послідовність проміжних значень.

Самопочуття – це комплекс суб'єктивних відчуттів, що відображають ступінь фізіологічного та психологічного комфорту стану людини, напрям думок, почуттів тощо. Самопочуття може бути представлено у вигляді певної узагальнюючої характеристики (погане або хороше самопочуття, бадьорість, нездужання), а також може бути локалізовано щодо певних форм відчуття (відчуття дискомфорту в різних частинах тіла).

Дослідження проводилися упродовж семестрового періоду у дні найбільшої працездатності (вівторок і середу) до й після практичних занять, а також у період екзаменаційної сесії до й після іспиту.

4. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

За результатами методики «коректурної проби» наприкінці практичних занять у студентів відзначається тенденція до зниження більшості показників розумової працездатності (табл. 1). Так, коефіцієнт точності виконання завдання в студентів знижувався на 2,2. Коефіцієнт розумової продуктивності практично залишився без змін. Незважаючи на зниження об'єму зорової інформації в студентів, достовірних відмінностей за цим параметром не встановлено. Швидкість опрацювання інформації достовірно знижувалася в обстежуваних ($p < 0,05$). На погіршення якісних показників роботи вказує збільшене число помилок до $2,6 \pm 0,06$ ($p < 0,05$).

Таблиця 1

Середні значення коефіцієнтів розумової працездатності

Показник	Етап дослідження			
	До заняття	Після заняття	До іспиту	Після іспиту
A, ум. од.	0,91±0,01	0,89±0,01	0,77±0,01***	0,80±0,01**
P, ум. од.	1423±8,1	1420±8,2	1197±7,7***	1282±6,1**
Q, біт	884±4,3	876±4,1	759±5,2***	768±5,0
S, біт/с	3,6±0,01	3,5±0,01*	3,2±0,01***	3,3±0,01**
Кількість помилок	1,4±0,01	2,6±0,01*	4,1±0,01***	3,6±0,01**

Примітка: * – $p < 0,05$ – показники до й після заняття; ** – $p < 0,05$ – порівнювалися показники до й після іспиту; *** – $p < 0,05$ – порівнювалися показники до заняття й до іспиту.

Отже, у період практичних занять та екзаменаційної сесії констатуємо погіршення розумової працездатності студентів, що вказує на переживання ними стресу від здачі іспитів.

Оцінка психоемоційного статусу студентів здійснювалася із застосуванням тестів Ч.Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, Дж. Тейлора, А. Уесмана і Д. Рікса, Г. Айзенка, М. Люшера й САН. Використання стандартних психологічних тестів дало змогу розподілити студентів на 3 групи за рівнем особистісної тривожності (ОТ): з високим, середнім і низьким рівнем тривожності (табл. 2).

Таблиця 2

Особистісні характеристики студентів із різним рівнем тривожності

Показники	Рівень особистісної тривожності		
	Високий	Середній	Низький
Особистісна тривожність	50,4±0,3	37,7±0,7*	20,6±0,4**
Реактивна тривожність	46,2±0,3	35,5±0,6*	19,1±0,3**
Тривожність за Тейлором	24,9±0,3	12,4±0,3*	3,8±0,2**
Екстраверсія-інтроверсія	12,0±0,2	14,6±0,3*	16,9±0,3**
Нейротизм за Айзенком	18,0±0,1	10,2±0,2*	4,8±0,09**
Тривожність за Люшером	10,1±0,3	2,94±0,2*	0,53±0,03**
Самопочуття	2,7±0,05	4,5±0,06*	5,73±0,04**
Активність	3,3±0,02	4,5±0,06*	5,72±0,04**
Настрій	3,5±0,05	5,2±0,06*	6,3±0,04**

Примітка: * – $p < 0,05$ – відмінності достовірні щодо показників студентів із високим рівнем ОТ; ** – $p < 0,05$ – відмінності достовірні щодо показників студентів із середнім рівнем ОТ.

Отже, на підставі проведених досліджень можна зробити висновок, що студентам із високим рівнем особистісної тривожності був притаманний вищий рівень реактивної тривожності й нейротизму, найгірші показники САН і самооцінки емоційних станів у порівнянні зі студентами із середнім і низьким рівнем особистісної тривожності, що свідчить про більш низький рівень їхньої психосоціальної адаптації до специфіки навчання у вузі.

За результатами наших досліджень у період екзаменаційної сесії кількісні та якісні показники розумової працездатності достовірно знижувалися, як порівняти з міжсесійним періодом ($p < 0,05$). Так, у ситуації очікування іспиту коефіцієнт точності

виконання завдання в студентів достовірно знижувався на 15,4 % ($p < 0,05$). У зіставленні з міжсесійним періодом коефіцієнт розумової продуктивності знижувався на 15,9 %. Відзначено зменшення об'єму зорової інформації в студентів на 14,1 %. Швидкість опрацювання інформації в обстежуваних знижувалася в межах 5,7.

Здебільшого обстежувані студенти (45,0 %) мали середній рівень особистісної тривожності, 30 % – низький і 25,0 % – високий рівень особистісної тривожності. Екстравертивний тип особистості характерний для більшості студентів із низьким рівнем особистісної й реактивної тривожності, що свідчить про їхню схильність до лідерства й товарищескості, а також відмінну адаптацію. Більшість суб'єктів із середнім і високим особистісної та реактивної тривожності були віднесені до середнього типу за шкалою екстраверсії-інтроверсії, що проявляють свої особистісні якості залежно від ситуації.

Виявлено взаємозв'язок між рівнем тривожності студентів і ступенем їхньої невротизації: чим вище рівень особистісної тривожності, тим вище рівень невротизму за Г. Айзенком і вираженість стресу за М. Люшером. Суб'єктивна оцінка за всіма параметрами САН вище в студентів із низьким рівнем особистісної тривожності за умов порівняння з аналогічними показниками осіб із високим та середнім рівнем особистісної тривожності ($p < 0,05$). Аналіз розподілу обстежуваних осіб за рівнями самооцінки емоційних станів з урахуванням особистісної тривожності показав, що у всіх 3 групах переважали студенти з адекватною самооцінкою емоційних станів. Однак зі зниженням рівня тривожності в студентів достовірно збільшувалися сумарні показники самооцінки емоційних станів ($p < 0,05$).

За результатами досліджень встановлено погіршення показників психічних функцій у ситуації іспиту в порівнянні з показниками семестрового періоду ($p < 0,05$). Однак погіршення показників психоемоційного статусу відбувалося нерівномірно в студентів із різним рівнем особистісної тривожності. Так, у студентів із високим та середнім рівнем особистісної тривожності достовірно збільшилися показники реактивної тривожності ($p < 0,05$) і знизилися показники самопочуття, активності й настрою.

Здебільшого у юнаків із низькою особистісною тривожністю, навпаки, реактивна тривожність підвищувалася до помірного рівня. Незважаючи на зниження середніх величин усіх категорій САН у порівнянні з контрольними даними, вони достовірно вище аналогічних показників представників двох інших груп ($p < 0,05$). Це свідчить про їхню зібраність і врівноваженість, більш високий ступінь задоволеності результатами своєї діяльності й більш високим рівнем адаптації до стресової ситуації іспиту. Однак за результатами досліджень у всіх групах відзначено підвищення невротизму за Г. Айзенком.

5. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

Психофізіологічна адаптація студентів до умов освітнього процесу являє собою один із найбільш важливих компонентів загального адаптаційного процесу. Охарактеризовано контингент студентів, які брали участь у вивченні психофізіологічних особливостей і функціонального стану організму студентів у процесі навчання у ЗВО. У дослідженні брали участь студенти Національного педагогічного університету ім. М. П. Драгоманова в кількості 40 осіб: 20 – хлопців та 20 – дівчат.

Оцінка психоемоційного статусу студентів 1–3-х курсів факультету фізичної культури проводилась із застосуванням тестів Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, Дж. Тейлора,

А. Уессмана і Д. Рікса, Г. Айзенка, М. Люшера й САН. Розвідка здійснювалася в міжсесійний період до й після практичних занять.

Під час екзаменаційної сесії кількісні та якісні показники розумової працездатності достовірно знижуються в порівнянні з міжсесійним періодом. Психофізіологічні характеристики особистості і фізіологічні особливості організму впливають на ефективність процесу адаптації студентів до навчальної діяльності у вищому навчальному закладі. Студентам із високим рівнем особистісної тривожності був притаманний вищий рівень реактивної тривожності й нейротизму, найгірші показники САН і самооцінки емоційних станів у порівнянні зі студентами із середнім і низьким рівнями особистісної тривожності. Водночас ці показники різко зростають в період екзаменаційної сесії.

Отже, іспит є найсильнішим стрес-фактором і провокує вагомі зрушення показників гемодинаміки, що вказує на високу напругу функціонального стану організму студентів і низькі адаптаційні можливості до умов освітнього процесу в університеті. Порівняльне дослідження психоемоційного статусу, показників розумової працездатності і функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем на різних етапах навчальної діяльності (поточні заняття та іспити) показало виражені зрушення за всіма досліджуваними параметрами.

Під час планування навчально-екзаменаційних навантажень студентів закладів вищої освіти з різним рівнем тривожності доцільно виявляти адаптаційні можливості їхнього організму, що дасть можливість ефективніше будувати навчальний і екзаменаційний процеси, знизити ризик розвитку в них дезадаптаційних розладів.

Проведена розвідка не вичерпує всіх аспектів зазначеної проблеми. Подальшого вивчення потребують методи та засоби зниження рівня тривожності студентів, ролі психологічної служби закладу вищої освіти у вирішенні цієї проблеми.

6. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Агаджанян, Н. А., Северин, А. Е., Ермакова, Н. В. та ін. (2005). Адаптация, интенсификация обучения и состояние здоровья студентов. *Вестник Российского университета дружбы народов*. № 3(30). С. 6–15.
2. Sheremet, I., Vasylenko, K. (2019). The model of training of the future teachers for prevention of pupils' vision disorders, *Social and Economic Aspects of Education in Modern Society: Proceedings of the XI International Scientific and Practical Conference*, March 22, 2019. Warsaw: RS Global Sp. O., 2019. P. 29–34.
3. Василенко, К. (2019). Дослідницька компетентність майбутнього вчителя початкових класів: структурні компоненти. *Освітній простір України*, 2019. Т. 16. В. 16. 56–62.
4. Yau, H. K., Sun, H., Fong Cheng, A. L. (2012). Relationships among Academic, Social and Psychological Adjustments to University Life: Comparisons across Gender. *Tertiary Education and Management*. Vol. 18 (2). P. 97–113.
5. Edwards, K. J, Hershberger, P. J., Russell, R. K. et. al. (2001). Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students. Vol. 50 (2). P. 75–79.

PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE INFLUENCE OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON THE EMOTIONAL STATE OF STUDENTS

Inesa Sheremet,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
National Pedagogical Dragomanov University
Kyiv, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-8766-8115>
inna.sheremet@i.ua

Valentyna Bilyk,

Candidate of Pedagogical Sciences,
Associate Professor,
National Pedagogical Dragomanov University
Kyiv, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-6860-7728>
valya-bilyk@ukr.net

Kateryna Vasylenko,

Post-graduate student,
National Pedagogical Dragomanov University
Kyiv, Ukraine
ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3152-4790>
k.s.vasylenko@npu.edu.ua

Abstract. The article addresses the issue of reviewing the influence of the educational process on the psycho-emotional state of students of institutions of higher pedagogical education.

The purpose of our article is to investigate the impact of the educational process in higher education institutions on the psycho-emotional state of students during their studies and during the test and exam session. It was established that during the examination session the quantitative and qualitative indicators of mental capacity were significantly reduced compared to the intersessional period.

It has been found that the psychophysiological characteristics of the individual and the physiological characteristics of the organism influence the efficiency of the educational process in the university. Students with high levels of personal anxiety had a higher level of reactive anxiety and neuroticism, the worst self-esteem in emotional states compared with students with medium and low levels of personal anxiety. At the same time, these indicators increase sharply during the examination session.

To study the features and functional state of the body of students in the process of learning a set of methods was used. Thus, for the diagnosis of the main indicators of higher nervous activity of students used the method of dosing works in time with the help of the "correction test" table by Anfimova V. Ya. The following techniques were used to assess the psycho-emotional status and diagnosis of the level of anxiety in students: Chad Spielberger's test – Yu. L. Hanin, J. Taylor's test questionnaire, A. Wesman and D. Ricks self-esteem questionnaire, G. Eysenck personality questionnaire, M. Lüscher color test and SAN test questionnaire.

The scientific novelty of the obtained results is that, for the first time, on the basis of the pedagogical institution of higher education, studies were conducted on the state of higher nervous activity, cardiovascular and respiratory systems of students, their psycho-emotional state at the stage of study and in the test-examination period. Recommendations on the practical use of the research results during the organization of the educational process, credit and examination session in higher education institutions have been developed.

We have come to the conclusion that when planning the exam load of students with different levels of anxiety, it is advisable to identify the adaptive capacity of their organism more effectively, which will allow to build educational and examination processes, reduce the risk of developing maladaptation disorders.

Keywords: psycho-emotional state; teaching load; exam stress; educational process; students of higher education institutions.

REFERENCES (TRANSLITERATED)

1. Ahadzhanian, H. A., Severyn, A. E., Ermakova, N. V. (2005). Adaptatsiya, intensifikatsiya obucheniya i sostoyanie zdorovya studentov. *Vestnyk Rossyiskoho unyversyteta druzhby narodov*. № 3(30). С. 6–15.
2. Sheremet, I., Vasylenko, K. (2019). The model of training of the future teachers for prevention of pupils' vision disorders, *Social and Economic Aspects of Education in Modern Society: Proceedings of the XI International Scientific and Practical Conference*, March 22, 2019. Warsaw: RS Global Sp. O., 2019. P. 29–34.
3. Vasylenko, K. (2019), Doslidnytska kompetentnist maibutnoho vchytelia pochatkovykh klasiv: strukturni komponenty, *Osvitnii prostir Ukrainy*, 2019. T. 16. V. 16. 56–62.
4. Yau, H. K., Sun, H., Fong Cheng, A. L. (2012). Relationships among Academic, Social and Psychological Adjustments to University Life: Comparisons across Gender. *Tertiary Education and Management*. Vol. 18 (2). P. 97–113.
5. Edwards, K. J, Hershberger, P. J., Russell, R. K. et. al. (2001). *Stress, negative social exchange, and health symptoms in university students*. Vol. 50 (2). P. 75–79.