**Колчигіна А.В. , Глушкова Т.С.**

**ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ**

**ФЕНОМЕНУ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ**

Іспит – невід’ємний компонент навчальної діяльності, спосіб отримання студентом зворотного зв’язку про успішність його навчальних дій і ступеня досягнення навчальних цілей. Емоційна регуляція навчальної діяльності студентів може бути істотно порушена, якщо студенти не опанують конструктивними формами копінг-поведінки в ситуаціях екзаменаційного стресу [1].

Екзаменаційна ситуація, як стресор, характеризується наступними особливостями: 1) вона датована в часі та локалізована в просторі, що відрізняє її від хронічних стресорів (суб’єкт пам’ятає, коли і в якій ситуації відбувалося екзаменаційне випробування його знань); 2) для оволодіння необхідна якісна реорганізація структури взаємин «індивід × навколишній світ» (мова йде не тільки про знання студента з відповідної наукової дисципліни, а й, більш широко, – знаннях про себе і світ, цінностях, моральних установках, засвоєних способах надання сенсу життєвих подій); 3) іспит супроводжується стійкими і тривалими афективними переживаннями, а не тільки короткочасними емоціями [3]. М.А. Кузнєцов відмічає, що маються істотні відмінності в складі емоційних переживань, що актуалізуються в ситуації передекзаменаційного стресу та повсякденних умов [2].

В процесі навчальної діяльності відбувається контроль над засвоєнням отриманих знань, що супроводжується переживанням стресових ситуацій. Викладачі використовують різні форми контролю засвоєння знань, що нерідко виявляються активаторами негативних емоцій і психічних станів у студентів. Така критична життєва подія, як іспит, є ситуацією, що несе в собі істотний елемент невизначеності. Стрес, що виникає в ситуації оцінювання знань, може викликати несприятливі наслідки для продуктивності, здоров’я та благополуччя студентів. Розуміння студентами своїх психічних станів і вміння регулювати їх дозволить їм поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути багатьох стресових ситуацій, пом’якшуючи їх впливи, вирішити критичні ситуації з найменшими втратами для себе.

*Література:*

1. Колчигіна А.В. Копінг-поведінка студентів з різним ступенем мотивації досягнення в ситуаціях оцінювання (на прикладі іспиту) : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.07 / А.В. Колчигіна – Х. , 2016 – 22с.

2. Кузнєцов М.А. Актуалізація емоцій при переживанні передекзаменаційного стресу. / М.А. Кузнєцов // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди, Психологія. — 2004. — Вип. 12. — С. 83–98.

3. Прохоров А.О. Психические состояния и их проявления в учебном процессе / А.О. Прохоров. — Казань: Издательство Казанского ун-та, 1991. — 167 с.