**Жинюх Р.П.**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У СТУДЕНТІВ**

В даний час в психологічній науці актуальним є вивчення проблеми екзаменаційної тривожності у студентів, яка безпосередньо впливає на навчальну і суспільне життя студентів, а також на сферу їх особистого життя і можуть привести до соціальної дезадаптації. Активний ритм життя, соціальні вимоги і динамічно мінливі умови життя студентів під час навчання у ВНЗ сприяють розвитку тривожних станів. Особливої актуальності набуває проблема визначення екзаменаційної тривожності і факторів ризику формування тривожних станів у студентів ВНЗ.

Теоретичною основою роботи з'явилися фундаментальні праці з вивчення проблеми тривожності і розвиток особистості в період юності і ранньої дорослості, особливо студентського віку вітчизняних і зарубіжних дослідників.

Поняття «тривожності» досліджували такі вітчизняні: Ф. Б. Березін, А. М. Прихожан, Ю. В. Щербатих та ін. та закордонні вчені: Ч. Д. Спилбергер, З. Фрейд, К. Хорні та ін.

Екзаменаційну тривожність досліджували такі вітчизняні: В. М. Богуш, А. В. Кoлчигiнa, І. О. Корнієнко, М. А. Кузнєцoв, Б. С. Положий та ін.

Особливості студентського віку вивчали: Б. Г. Ананьєв, І. О. Зимня, І. С. Кон, І. Ю. Кулагіна, В. Н. Колюцький, Р. С. Немов та ін.

Період навчання у ВНЗ значно впливає на формування особистості, тому проблема тривожності студентів особливо актуальна на першому та п'ятому курсі, так як пов'язана із соціальною та психологічною адаптацією.

Одним зі стресогенних факторів, що впливають на погіршення здоров'я студентів, є загальна стресогенних система організації екзаменаційних випробувань. Іспит є ситуацією, що несе в собі істотний елемент невизначеності, що полягає перш за все в невідомості результату. Екзаменаційна сесія насичена різноманітними емоціями, які надають той чи інший вплив на результативність здачі іспитів.

Ю. В. Щербатих тривожність розглядається як генералізована властивість, не пов'язана безпосередньо з тієї або іншою областю тривоги і при цьому підкреслюють зв'язок тривожності з певною сферою діяльності, спілкування, типом ситуації, як наприклад екзаменаційна тривожність, яка виникає на тлі іспитів [1].

Екзаменаційна тривожності проявляється у студентів в основному в період екзаменаційної сесії і наростає в міру наближення заліків та іспитів. Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу у студентів ВНЗ. Тривожність як емоційна реакція на стрес, істотно впливає на поведінку, надаючи або активізовуючий, або дезорганізуючий вплив. Суб'єктивно це стан може описуватися відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів, а фізіологічно – активацією нервової системи.

**Література:**

1. Щербатых Ю. В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса: автореф. дис. ... д-ра биол. наук. / Ю. В. Щербатых – СПб: 2001. – 38 с.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Робота виконана під керівництвом доц. кафедри практичної психології, к.психол.н., доц. Скворчевської Є.Л.