

ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ СТУДЕНТІВ ПЕРЕД ЕКЗАМЕНОМ

Кожен з нас має певні цілі, які ми намагаємося досягнути. Коли це вдається, ми невимовно щасливі та задоволені, але нас повсякчас супроводжують думки про можливу невдачу. Ми боїмося поразки й тому хвилюємося за результат.

Особливо нестабільний емоційний стан спостерігається у студентів закладів вищої освіти перед екзаменом. Думки про можливий негативний перебіг подій викликає хвилювання.

Хвилювання – це психічний стан, що характеризується синдромом підвищеного збудження, напруження та страху, який пов'язаний з негативними передчуттями суб'єктом наслідків своєї діяльності у виняткових для нього і складних, з погляду виконавчої майстерності, ситуаціях. Стан хвилювання активізується при кожному важливому випробуванні людини.

Якщо хвилювання досягає свого піку, воно може перерости в страх. Він заважає діяльності та негативно впливає на пізнавальні процеси такі як увага, пам'ять, сприймання, мислення. Нині актуальною для психологічної науки є проблема тривожності студентів перед сесією та екзаменом. Поняття «тривожність», яке ввів у психологію Зігмунд Фрейд, й досі розглядається вченими як різновид страху. Тривожність – це результат фантазії та уяви негативного майбутнього. Вона передбачає емоційний стан внутрішнього неспокою. Чим ближче важлива подія, тим сильнішою стає тривога.

Тривожність – це негативний емоційний стан, позначений відчуттям нервозності й хвилювання в поєднанні з активізацією та збудженням організму. Це схильність індивіда до переживання тривоги. Тривожність – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та виявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Тривожність у людини головним чином проявляється в невпевненості у собі, у перебільшенні загрози від зовнішніх факторів та безсиллі перед ними.

Розрізняють два види тривожності:

- особистісна тривожність (високий рівень може призвести до неврозу, тобто зупинки особистісного розвитку за К.Г. Юнгом);
- ситуативна тривожність.

Індивідуальні особистісні особливості ускладнюють адаптацію до навчального процесу та є передумовою формування індивідуальної схильності індивіда до невротичного переживання змін в процесі професійного становлення.

Отже, можна зробити висновок, що емоційний стан студента перед екзаменом знаходиться в нестабільному стані. Хвилювання, тривожність і страх постійно супроводжують студента в навчальній діяльності. В більшості випадків тривожність студентів перед екзаменами середня. При ускладненні або дії додаткових факторів емоційний стан може погіршитися до появи страху. Відновлення рівноваги супроводжується лише після адаптації студента до ситуації.

*Науковий керівник: Литвинчук Н.Б.,
старший викладач*