

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ТА УВАГИ ПЕРШОКУРСНИКІВ В СИТУАЦІЇ ІСПИТУ

THE PECULIAR FEATURES OF PSYCHO-EMOTIONAL STATE AND ATTENTION OF FIRST-YEAR STUDENTS IN THE EXAM SITUATION

У статті представлено результати теоретико-експериментального дослідження впливу ситуації екзамену на психоемоційний стан та показники уваги студентів закладів вищої освіти. Теоретичний аналіз проблеми дозволив виокремити психологічну сутність екзаменаційного стресу, його вплив на когнітивну, емоційну та поведінкову сфери особистості. Закцентовано увагу на тому, що ситуація іспиту та високий рівень навчального стресу, який вона спричиняє, позначаються за загальному стані здоров'я та академічній успішності студентів, що негативно впливає на процес професійно-особистісного становлення майбутнього фахівця.

У результаті емпіричного дослідження було з'ясовано, що ситуація іспиту змінює психоемоційний стан студентів по-різному. Було виділено чотири тенденції впливу ситуації іспиту на психоемоційний стан студентів. Цей вплив виражається у зміні інтенсивності тривоги та виснаження. Перша тенденція описується як така, що не має ознак стресу, виснаження та тривоги. Друга тенденція виявляється у зниженні інтенсивності тривоги, відсутності ознак стресу. Третя тенденція виявляється у стабільно високій інтенсивності тривоги під час наростання виснаження. Четверта тенденція характеризується наростанням інтенсивності тривоги та виснаження. Зафіксовано зміну показників уваги, цілеспрямованої активності та розумової працездатності за кожного типу реагування респондентів на ситуацію іспиту. Встановлено, що екзаменаційний стрес спричиняє зрушення більшості показників уваги в бік зниження їх рівня (успішність роботи, швидкість обробки інформації, розумова працездатність та розумова продуктивність, стійкість концентрованої уваги). Водночас стабільно високими у всіх респондентів залишилися показники концентрації уваги, обсягу зорової інформації, точності уваги. Це доводить, що ситуація іспиту є умовою виникнення низки психологічних реакцій, які можуть викликати зниження результативності діяльності через значне психічне напруження.

Результати досліджень доводять необхідність пошуку нових способів оцінки знань та вмінь студентів, рівня набутих ними компетентностей, а також розробки різноманітних методів психологічного впливу для підвищення стресостійкості студентів у ситуації випробування.

Ключові слова: психоемоційний стан, стрес, екзаменаційний стрес, увага, студенти.

The paper presents the results of theoretical and experimental study of the impact of the exam situation on the psycho-emotional state and attention indicators of students of higher education institutions. Theoretical analysis of the problem allowed to identify the psychological essence of examination stress, its impact on the cognitive, emotional and behavioral spheres of personality. It is emphasized on the fact that the situation of the exam and the high level of educational stress caused by it, affects the general health condition and the level of academic performance of students, which negatively affects the process of professional and personal development of the future specialist.

Empirical research has shown that the situation of the exam changes the psycho-emotional state of students in different ways. Four trends in the impact of the exam situation on the psycho-emotional state of students, which is expressed in changes in the intensity of anxiety and exhaustion, have been identified. In particular, the first trend is described as having no signs of stress, exhaustion or anxiety; the second tendency is manifested in a decrease in the intensity of anxiety, the absence of signs of stress; the third one has a consistently high intensity of anxiety with increasing exhaustion; and finally, the fourth trend is characterized by an increase in the intensity of anxiety and exhaustion. The change of attention indicators, purposeful activity and mental capacity for each type of response of respondents to the situation of the exam has been recorded. It has been found that exam stress causes a shift in most indicators of attention to reduce their level (performance, speed of information processing, mental performance and mental productivity, stability of focused attention), while consistently high in all respondents' indicators of concentration, volume of information, accuracy of attention. This proves that the situation of the exam is a condition for a number of psychological reactions that can cause a decrease in performance due to significant mental stress.

The results of research prove the necessity of finding the new ways to assess students' knowledge and skills, the level of their acquired competencies, as well as to develop various methods of psychological influence to increase students' resilience in a test situations.

Key words: psycho-emotional state, stress, examination stress, attention, students.

УДК 159.944.4:159.952:37.091.212
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.32.8>

Савицька О.В.

к. психол. н.,
доцент кафедри психології освіти
Кам'янець-Подільський національний
університет імені Івана Огієнка

Постановка проблеми. Професійна підготовка майбутнього фахівця з вищою освітою передбачає низку заходів, які спрямовані як на формування та розвиток визначених освітньо-професійними програмами інтегральної, загальних та спеціальних (фахових) компетентностей в ході вивчення низки обов'язкових освітніх компонентів, так і на перевірку

рівня оволодіння програмними результатами навчання. Освітній процес передбачає як поточний, так і підсумковий контроль знань студентів з кожного освітнього компоненту навчального плану. Як правило, підсумковий контроль реалізується у формі заліку й екзамену. Якщо здебільшого залік з навчальної дисципліни студенти отримують за резуль-

татами поточного контролю («автоматом») наприкінці семестру, то екзамен є особливим способом перевірки знань студентів під час сесії. Щоправда, у закладах вищої освіти сьогодні урізноманітнюються форми екзаменів, та все ж іспит є ситуацією, яка породжує стрес у студентів. Досить часто психічне напруження, яке він викликає, а також фізіологічні та психічні порушення, спричинені ним, негативно відображаються на особистісно-професійному розвитку майбутнього фахівця, його психічному здоров'ї.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. У психологічній літературі проблеми навчального та екзаменаційного стресів обговорюються з середини ХХ століття. У психологічних та фізіологічних дослідженнях доведено, що екзамен є одним з найсильніших джерел стресу (Д. Брайт, Ю.В. Щербатих та ін.). Екзаменаційний стрес як тимчасовий стан супроводжується сильним занепокоєнням, втратою контролю над ситуацією, очікуванням небажаного розгортання подій [1], до яких доєднується комплекс фізіологічних зрушень в організмі [2], і поєднує різні рівні регулювання (зокрема, моторний, вегетативний, психічний, соціально-психологічний, психологічний, психофізіологічний та фізіологічний) [8].

Інтенсивність екзаменаційного стресу, як підкреслює Ю.В. Щербатих, визначається особистісною значущістю для студента самої ситуації іспиту [15]. Саме орієнтація студентів на успіх у ситуації іспиту дозволяє вибрати конструктивні стратегії для подолання стресу [5]. Окрім того, на розвиток, силу та особливості розгортання стресу впливає низка таких вроджених чинників, як тип ВНД та властивості темпераменту [9], стать [3], а також таких набутих факторів, як емоційно-вольові якості особистості [13], рівень життєстійкості [11] тощо.

Екзаменаційний стрес вчені розглядають як чинник, який впливає на протікання пізнавальних процесів і результативність та успішність навчальної діяльності загалом. Як зазначає О. Кондаш, досить чутливою до психічних навантажень, які спричиняє ситуація іспиту, є увага [6].

Доведено, що вплив ситуації екзамену не зникає після його завершення, а афективні сліди іспиту зберігаються впродовж трьох місяців після нього і продовжують негативно впливати на рівень розумової працездатності студента в міжсесійний період [7]. Хоча досить часто вчені розглядають саме деструктивний вплив екзамену на поведінку та психіку студентів, що доведений в низці емпіричних досліджень [6; 7; 10 та ін.], чимало авторів підкреслює стимулюючий вплив екзаменаційного стресу на особистісний розвиток людини. Екзамени забезпечують мобілізацію психіч-

них та фізіологічних ресурсів особистості для подолання перешкод та труднощів у ситуації навчання [14; 15; 11]. Отже, екзаменаційний стрес не завжди має згубний характер [7; 14].

Існує значний практичний інтерес до проблем психоемоційного стану студентів у різних ситуаціях освітнього процесу та необхідності здійснення корекційно-відновлювального впливу на особистість, що перебуває під впливом стресогенних чинників. Вчені займаються обґрунтуванням сучасних форм екзамену та з'ясуванням змін у когнітивній сфері особистості. Водночас є мало робіт з цих питань, що і стало підставою для нашого дослідження.

Постановка завдання. Метою статті є з'ясування специфіки впливу ситуації іспиту на показники уваги та психоемоційного стану студентів-першокурсників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Психологічні механізми виникнення та динаміки психічних станів, особливості ситуації іспиту, в якій перебувають студенти під час екзаменаційної сесії, не лише визначили набір діагностичного інструментарію для психологічного обстеження і послідовність пред'явлення методик, а й зумовили вибір термінів збору емпіричних даних.

Вибірка утворювалася випадковим способом і складалася з 72 студентів першого курсу напряму підготовки «Педагогічна освіта» денної форми навчання. Вік студентів – 17–18 років.

У дослідженні використовувалися такі методи психодіагностичного обстеження: модифікований варіант восьмиколірного тесту Макса Люшера «Метод кольорних виборів» (МКВ) [12] для вивчення особливостей психоемоційного стану студентів у ситуації іспиту, коректурна проба (буквений варіант) для діагностики особливостей та властивостей уваги.

Дослідження проводилося за день до іспиту та в день іспиту. За день до іспиту здійснювалося вивчення властивостей та особливостей уваги. Студентам пропонувалася коректурна проба (тест Бурдона) (час роботи з методикою – 5 хв). Час відмірявся секундоміром. Дослідження проводилося в груповій формі. У день іспиту проводилося визначення особливостей актуального психоемоційного стану студентів за допомогою МКВ з використанням восьмиколірного ряду. Відповідно до процедури обстеження вибір кольорів від найприємнішого до найнеприємнішого здійснювався студентами двічі з інтервалом у 2 хвилини до іспиту. Дослідження проводилося індивідуально з кожним студентом.

Обробка отриманих в ході дослідження емпіричних даних проводилася за допомогою методів математичної статистики (визначення відсоткових співвідношень, критерію Манна – Уїтні).

З діагностичної точки зору найінформативнішим є порівняння результатів діагностики за допомогою МКВ, отриманих у першій та другій спробі групування кольорів. Таке порівняння дозволяє виявити не лише найтипівіший розподіл восьми кольорів за вісьмома позиціями, стійкі «пари» кольорів, тобто визначити не лише особливості психоемоційного стану респондента, силу психологічного чи фізіологічного стресу, який викликає тривогу, а й основні тенденції зміни тривоги (наростання чи зменшення), її інтенсивність і допомагає зробити прогноз щодо стану респондента.

Окрім того, аналіз отриманих за допомогою МКВ результатів здійснювався за розміщенням кольорів (основних і допоміжних) на першій, другій, третій та шостій, сьомій, восьмій позиціях.

Узагальнення даних МКВ виявило низку індивідуально-психологічних тенденцій. Оскільки раніше ми не проводили лонгитюдних досліджень за допомогою МКВ, спираючись на результати теоретико-емпіричних досліджень проблем екзаменаційного стресу, ми вважаємо, що отримані нами результати двократних виборів кольорів у ситуації екзаменаційного випробовування зумовлені саме цими особливими обставинами і відображають тимчасовий психічний стан, викликаний ситуацією іспиту. Зокрема, більшість респондентів в обох спробах на перших трьох позиціях розмістила основні кольори (синій, зелений, червоний та жовтий). Додаткові кольори (фіолетовий, коричневий, чорний та сірий) студенти змістили до нижнього краю розкладки (на шосту, сьому та восьму позиції). Водночас спостерігалася тенденція до зміщення одного або двох основних кольорів на шосту, сьому та восьму позиції у 75% респондентів у другій спробі або в обох спробах, що свідчить про психологічний або фізіологічний стрес, викликаний тривогою різної інтенсивності. Крім того, відбувалося зміщення одного або двох допоміжних кольорів до початку ряду (на першу або другу позицію) у 30,1% респондентів, що свідчить про наростання виснаження, викликаного стресом та тривогою, що ним породжена.

Визначення інтенсивності тривоги здійснювалося шляхом порівняння першого та другого вибору та групування кольорів. З'ясувалося, що спостерігається чотири основні тенденції зміни інтенсивності тривоги, накопичення виснаження, прояву активності та стресу загалом. Першу тенденцію можна охарактеризувати як таку, за якої немає ознак стресу та тривоги, виснаження відсутнє, а цілеспрямована активність та працездатність недостатні. Такі особливості психоемоційного стану спостерігалися у 19,4% респондентів. Друга тенденція виявляється у зниженні інтенсивності

тривоги, відсутності ознак стресу. Водночас ми відзначили ознаки виснаження за хорошою працездатністю та недостатньо цілеспрямованою активністю. Така тенденція була виявлена у 26,4% респондентів. Третю тенденцію, яка виявлена у 19,4% респондентів, можна описати як стабільно високу інтенсивність тривоги за недостатньо цілеспрямованою активністю та знижену працездатність за наростання виснаження. Четверта тенденція, зафіксована у 34,7% респондентів, характеризується високою цілеспрямованою активністю, хорошою працездатністю і водночас наростанням інтенсивності тривоги та виснаження.

Отримані нами результати свідчать про позитивний психоемоційний стан, що відповідає ситуації іспиту, а також про відсутність серйозних психосоматичних розладів у першокурсників. Однак варто відзначити, що узагальнений аналіз отриманих за допомогою МКВ результатів дозволяє виокремити чотири основні форми реагування першокурсників на екзаменаційний стрес та виділити чотири групи респондентів: 1) не виявляють стресу (відсутня реакція на стресор) (група А); 2) перебувають у стані стресу, але інтенсивність тривоги має тенденцію до зменшення (група Б); 3) перебувають у стані стресу та виснаження (група В); 4) перебувають у стані стресу з тенденцією до наростання інтенсивності тривоги та виснаження (група С). Ми припускаємо, що особливості реагування на стрес будуть викликати специфічні зміни у когнітивних функціях першокурсників. З огляду на це ми вважаємо за необхідне більш детально проаналізувати особливості психоемоційних станів студентів кожної з виділених нами груп за способом реагування на екзаменаційний стрес.

Оскільки вважається, що другий вибір у МКВ є більш безпосереднім і невимушеним і дозволяє отримати більш надійні результати, а найінформативнішими для опису психоемоційного стану є розміщення основних та допоміжних кольорів на першій-другій та сьомій-восьмій позиціях, то аналіз стійких пар кольорів на цих позиціях дозволив виокремити специфічні особливості психоемоційного стану студентів кожної з виділених нами груп. Так, для психоемоційного стану студентів, які нами об'єднані у групу А відповідно до поєднань кольорів (жовтий – зелений) на першій та другій позиціях у другій спробі, характерним є стеничний тип реагування на ситуацію, а також активна позиція, оптимістичність, сподівання на кращий результат. Присутність одночасно коричневого (78,6%) і сірого (21,4%) на сьомій та чорного (50%), сірого (28,6%) і коричневого (21,4%) на восьмій позиціях свідчить про відповідальність, підвищену напруженість через самоконтроль та відсутність втоми у респон-

дентів в ситуації екзаменаційного стресу.

У респондентів групи Б спостерігалось домінування червоного (78,9%) та жовтого (63,2%) кольорів на першій та другій позиціях у поєднанні з домінуванням коричневого (63,1%) на сьомій і чорного (47,4%) та фіолетового (36,8%) на восьмій позиціях. Це свідчить про поєднання активності з нестійкістю емоційного стану, оптимістичність, прагнення до успіху та боротьби, а також про потребу керувати власною долею. Зміщення основних кольорів (зеленого (21,1%), синього (21,1%) та червоного (21,1%) в кінець ряду, тобто на 6 і 7 позиції, та поява сірого кольору (21,1%) на 2 позиції, що трапляється у респондентів цієї групи, свідчить про виснаження, зумовлене тимчасовим напруженням, викликаним ситуацією іспиту.

На першій позиції у респондентів групи В теж домінує жовтий колір (50%) зі значною кількістю сірого (28,6%), але у поєднанні у 50% випадків із зеленим, а у 50% з коричневим та сірим кольорами, чого не спостерігалось у групах А і Б. Таке розміщення основних і допоміжних кольорів є відображенням стану емоційної напруженості, фізичної втоми та дискомфорту, тривожних відчуттів небезпеки, що може загрожувати, а також свідчить про значну втому та стрес. Зміщення основних кольорів (синього (28,6%), червоного (28,6%) та жовтого (14,2%) на сьому позицію, а червоного (28,6%) на восьму позицію свідчить про стрес, переважно, стурбованість та перезбудження, що викликані ситуацією іспиту, і це поєднується з небажанням діяти для зміни ситуації, схильністю до підвищеного самоконтролю, що дозволяє приховати вразливість, роздратування та невпевненість.

Нарешті, у респондентів групи С при домінуванні основних кольорів на перших трьох позиціях спостерігається тенденція до вибору кольорів соматичного дискомфорту – сірого (по 28% на другій та третій позиціях) та чорного (8% та 12% на першій та третій позиціях). Спостерігається також незначна кількість фіолетового (16% на третій позиції). Це є відображенням тривожності з соматичним забарвленням, стресу, незадоволеного бажання визнання, емоційної нестійкості. А у поєднанні з основними кольорами на сьомій позиції (синій, зелений, червоний (по 20%), жовтий (16%) і восьмій (жовтий 16%) це свідчить про прагнення респондентів звільнитися від обмежень ситуації іспиту, бажання вийти з травмуючої ситуації, а також про максимальну напруженість, виснаження, перезбудження, страх, тривогу, пов'язану з розчаруванням та відчуттям нездійснених бажань. Варто зазначити, що за результатами МКВ саме у цій групі ми можемо спостерігати прояви дезадаптації, тривоги, втрати самоконтролю, які позна-

чаються на здатності до концентрації уваги в ситуації іспиту.

З-поміж інтелектуальних функцій увага дуже чутлива до психічних навантажень, тому особливий інтерес становить зміна показників уваги студентів з різним типом емоційного реагування на екзаменаційний стрес.

Оскільки ми не виявили патологічного впливу стресу на психічне здоров'я респондентів, порівняння показників уваги здійснювалось відносно норм для психічно здорової дорослої людини. Ми аналізували такі показники уваги: успішність виконаної роботи (N), швидкість обробки інформації (Q), концентрацію уваги (K_u), обсяг зорової інформації (V), коефіцієнт розумової працездатності (A_u), точність роботи (A), стійкість концентрованої уваги (C_u) та коефіцієнт розумової продуктивності (E).

Загалом зміни показників уваги та розумової працездатності в усіх чотирьох виділених нами групах студентів є закономірними. Слід відзначити, що екзаменаційний стрес спричинив зрушення більшості показників уваги в бік зниження їх рівня (загальної кількості переглянутих знаків, швидкості обробки інформації, розумової працездатності та розумової продуктивності, стійкості концентрованої уваги), водночас стабільно високими у всіх респондентів залишилися показники концентрації уваги, обсягу зорової інформації, точності уваги. Це дозволяє респондентам у стані психічного напруження отримувати бажаний результат. Низький рівень концентрації уваги у всіх респондентів спостерігається одночасно зі зростанням обсягу зорової інформації, що піддається обробці, та зниженням швидкості обробки одиниці інформації. Лише за таких умов студент, перебуваючи у стані стресу, може здійснювати діяльність.

Особливості психоемоційного стану студентів кожної з груп яскраво виявилися у показниках уваги (див. табл. 1). Варто зазначити, що студенти групи А при високому коефіцієнті точності уваги та дуже хорошій концентрації уваги, що загалом пояснюється такими характеристиками психоемоційного стану, як відсутність психічного напруження та втоми, активна позиція, очікування високого результату, мають низькі значення інших показників уваги. Це, ймовірно, пов'язано з індивідуальними властивостями уваги, а також недостатньою цілеспрямованістю та байдужістю в ситуації іспиту.

Привертає увагу і той факт, що у респондентів групи С вищими є всі показники уваги. Усі вони, як видно у таблиці 1, окрім показника стійкості концентрованої уваги, перебувають в межах норми або є значно вищими за норму. Тобто стрес чинить загалом стеночний вплив на діяльність студентів цієї групи в ситуації іспиту,

Таблиця 1

Показники уваги студентів з різним формами реагування на екзаменаційний стрес

| Показник | Норма | Група А | Група Б | Група В | Група С |
|---|--|---------|---------|---------|---------|
| успішність виконаної роботи (N) | 850 і більше | 590 | 853 | 677 | 900 |
| швидкість обробки інформації (Q) | 1,6±0,16 | 1,31 | 1,33 | 1,2 | 1,61 |
| концентрація уваги (K _ц) | 81-100 — дуже хороший | 95,2 | 94 | 96,9 | 96 |
| обсяг зорової інформації (V) | 360-390 | 341 | 488 | 468 | 534 |
| коефіцієнт розумової працездатності (A _ц) | —2,8...2,8 | 1,97 | 2,22 | 2,09 | 2,6 |
| коефіцієнт розумової продуктивності (E) | 850 і більше | 559 | 790 | 652 | 855 |
| коефіцієнт точності уваги (A) | 0,9-0,94 — вище середнього 0,95 — високий | 0,91 | 0,93 | 97 | 95 |
| стійкість концентрованої уваги (C _ц) | 5...35,5 низький | 21,2 | 17,9 | 26 | 26 |

а значне зростання тривоги і виснаження зумовлене здебільшого високою особистою відповідальністю, особистісною тривожністю та суб'єктивним сприйняттям ситуації іспиту як загрозової.

Цікаво, що у ситуації, коли екзаменаційний стрес спричиняє стабільно високу інтенсивність тривоги або ж інтенсивність тривоги має тенденцію до зменшення в ситуації іспиту, показники уваги поводять себе, як видно з таблиці 1, або ближче до ситуації, характерної для показників групи А, або показників групи С. Зокрема, це стосується показника успішності роботи, коефіцієнта розумової продуктивності та розумової працездатності і точності уваги.

Використовуючи U-критерій Манна – Уїтні ми встановили такі статистично значущі відмінності коефіцієнту успішності роботи: між групами респондентів А і С: $U_{емп} = 0$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$); між групами респондентів Б і С: $U_{емп} = 0$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$); між групами респондентів В і С: $U_{емп} = 90$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$). Також ми визначили відмінності швидкості обробки інформації між групами респондентів А і С: $U_{емп} = 40$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$); між групами респондентів Б і С: $U_{емп} = 90$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$); між групами респондентів В і С: $U_{емп} = 70$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$). За показником обсягу зорової інформації ми визначили такі відмінності: між респондентами груп А і С: $U_{емп} = 0$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$); між групами респондентів Б і С: $U_{емп} = 0$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$); між групами респондентів В і С: $U_{емп} = 0$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$). За коефіцієнтом розумової працездатності ми виявили такі відмінності: між групами респондентів А і С: $U_{емп} = 10$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$); між групами респондентів Б і С: $U_{емп} = 60$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$); між групами респондентів В і С: $U_{емп} = 60$ (для $p \leq 0,01$ та $p \leq 0,05$). Отримані результати засвідчують, що відмінності у зазначених показниках уваги у студентів з різними типом емоційного реа-

гування на екзаменаційний стрес є статистично значущими.

Висновки. Дослідження дозволило оцінити показники уваги першокурсників та виявити особливості психоемоційного стану студентів у ситуації іспиту.

Оцінка актуального психоемоційного стану студентів безпосередньо в ситуації іспиту виявила у всіх студентів прагнення контролювати власні емоції, заперечення потреби у відпочинку та розслабленні. У першокурсників діагностований позитивний психоемоційний стан, а також відсутність серйозних психосоматичних розладів. Ми виявили, що ситуація екзамену може викликати чотири різні типи реагування, які відрізняються за змінами інтенсивності тривоги, її динамікою, що позначається на показниках уваги. Аналіз останніх в ситуації іспиту засвідчує їх залежність від психоемоційного стану студентів. Ми з'ясували, що ситуація іспиту призводить до виснаження, втомлює, породжує прагнення спокою, соматичний дискомфорт, емоційну нестійкість, потребу в соціальній активності, спілкуванні, ригідність, оптимістичність. Частина першокурсників вирізняється дратівливістю, захисною агресивністю, ірраціональними способами захисту від стресу, прагненням домінувати, наявністю високої мотивації досягнень. Стан напруження та стресу здебільшого виявився тонізуючим та таким, що дозволяє зберігати достатній рівень працездатності та уваги. Це забезпечує досягнення бажаних результатів навчання.

Отже, вивчення особливостей уваги та психоемоційного стану студентів у ситуації екзаменаційних випробувань є перспективною сферою наукових досліджень з огляду на необхідність розробки ефективних технологій прогнозування поведінки людини в стресових ситуаціях, попередження несприятливого впливу негативних чинників шляхом розробки стратегії і підвищення стресостійкості студентів та збереження їх психологічного здоров'я.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Богуш В.М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. *Young Scientist*. 2017. № 9 (1). С. 1–4.
2. Вальдман А.В. Психофізіологічна регуляція емоційного стресу. *Актуальные проблемы стресса*. Кишинев : Штиинцф, 1996. С. 34–43.
3. Взаимосвязь стратегий совладания с экзаменационным стрессом и тревожностью: роль пола, физиологических показателей и занятий спортом / Р.И. Жданов, Р.В. Куприянов, Д.Р. Нугманова, М.Я. Ибрагимова, В.Г. Двоеносов. *Образование и саморазвитие*. Том 15. 2020. № 2. С. 57–73.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург : Питер, 2001. 752 с.
5. Колчигіна А.В. Психологічні можливості цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки студентів. *Журнальний науковий огляд*. 2015. № 10 (20). С. 1–8.
6. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. Київ : Радянська школа, 1981. 170 с.
7. Лурия А.Р., Леонтьев А.Н. Экзамен и психика. *Психологическое наследие : избранные труды по общей психологии*. Москва, 2003.
8. Максименко К.С. Переживання і подолання особистісно негативних психічних станів при хронічних соматичних захворюваннях : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2010. 18 с.
9. Рустамова Т.В. Сравнительный анализ влияния экзаменационного стресса на индивидуальные показатели студентов первых и четвертых курсов, обладающих различным типом темперамента. *Advances in Biology & Earth Sciences*. Vol. 5. 2020. № 2. P. 151–159.
10. Сапельнікова Т.С., Білоцерківська Ю.О. Дослідження негативних психічних станів студентів під час учбової діяльності як фактора порушення стресостійкості. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Вип. 1. Т. 1. 2018. С. 159–163.
11. Семенцова О.М., Назаренко Д.Ю. Психологічні особливості прояву стресу у студентів під час навчання. *ЗНТІ*. 2011. С. 957–966.
12. Собчик Л.Н. Метод цветových выборов. Модифицированный цветовой тест Люшера : методическое руководство. Москва : ВНИИТЭМР, 1990. 88 с.
13. Степаненко Л.В. Емоційні властивості в системі саморегуляції психологів. *Габітус*. 2020. Вип. 20. С. 56–61.
14. Щербатых Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса : автореф. дис. ... докт. биол. наук. Санкт-Петербург, 2011.
15. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 256 с.
16. Lasarus R.S., Launier R. Stress – related transactions between person and environment. *Perspectives in interactional psychology*. New York : Plenum, 1978. P. 287–327.