Напрям 1. Загальна психологія; психологія особистості

 **Сергієнко Н.П.**

*кандидат психологічних наук,*

*доцент кафедри психологія діяльності в особливих умовах*

*Національного університету цивільного захисту України*

*м. Харків, Україна*

**Кирилова Ю.Є.**

*студентка соціально-психологічного факультету*

*Національного університету цивільного захисту, м. Харків,**України*

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНОГО ПЕРЕЖИВАННЯ СТУДЕНТАМИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ІСПИТУ**

**Постановка проблеми.** В даний час, не дивлячись на численність досліджень, присвячених проблемі переживання, механізми його виникнення залишаються мало вивченими, що надає негативну дію на виявлення закономірностей управління психічним поляганням в критичній ситуації.

Поняття переживання в своєму широкому значенні представляється як будь-яке випробовуване суб'єктом емоційно забарвлене явище дійсності, безпосередньо представлене в його свідомості і виступаюче для нього як подія його життя. Тобто, переживання - це особливе, суб'єктивне, пристрасне відображення, причому відображення не навколишнього предметного світу самого по собі, а світу, узятого у відношенні до суб'єкта, з погляду запропонованих їм (світом) можливостей задоволення актуальних мотивів і потреб суб'єкта [1, с.53].

В працях Ф. Ю. Василюка, С. С. Занюка, Є. П. Ільїна, Є. М. Калюжної, Т. М. Кириленко, І. О. Корнієнко, Г. С. Костюка переживання розглядається активним внутрішнім процесом, який здатен змінити сприйняття психологічної ситуації чи картини світу за допомогою внутрішніх і зовнішніх зусиль. Проблемою переживання займалися такі вчені як Л. С. Виготський, Л. С. Рубінштейн, Б.М. Теплов, Ф.Є. Василюк та інші.

Люди часто використовують в повсякденному житті термін "переживання". У тому значенні, в якому "пережити" значить перенести будь-які, зазвичай тяжкі, події, подолати яке-небудь важке почуття або стан, витерпіти, витримати тощо.

 У психологічній літературі переживання найчастіше відносять до емоцій і називають емоційною сферою. У розвиненій мові про складність людини набереться не більше п'яти десятків слів, що характеризують внутрішні стани людини і процеси в ньому. Що залишається, якщо виключити зовнішні впливи, розумові процеси і відчуття тіла? Залишаться, саме, переживання. Часто, в тому ж сенсі використовують слово «хвилювання» або вираз на подобі — «душевні хвилювання».

Переживання — особлива внутрішня діяльність, спрямована на подолання людиною дисгармонійного емоційного стану, пов'язаного з критичними життєвими ситуаціями, на підвищення гармонійності та свідомості життя [1, с.106].

Існують особливі життєві ситуації, які ставлять суб'єкта перед необхідністю переживання. Це критичні ситуації, що характеризуються неможливістю: неможливістю жити, "реалізовувати внутрішні необхідності свого життя". При цьому в ситуації неможливості перед людиною в тій або іншій формі встає "завдання на сенс" як завдання добування свідомості, пошуку джерел сенсу, "розробки" цих джерел і так далі - тобто, виробництва сенсу. "Саме ця загальна ідея виробництва сенсу дозволяє говорити про переживання як про продуктивний процес, як про особливу роботу". Так, переживання є діяльністю, самостійним процесом, що співвідносить суб'єкта зі світом і вирішальним його реальні життєві проблеми.

Носієм і реалізатором переживання є, насамперед, зовнішня поведінка. Зовнішні дії здійснюють роботу переживання не прямо, досягненням деяких наочних результатів, а через зміни свідомості суб'єкта і взагалі його психологічного миру [2, с.15-32].

Отже, існують особливі життєві ситуації – критичні, неможливі, - які можуть вирішити тільки процеси переживання. Переживання слід відрізняти від традиційного психологічного поняття переживання, що означає безпосередню даність психічного змісту свідомості. Переживання представляється як особлива діяльність, особлива робота, що реалізовується зовнішніми і внутрішніми діями, по перебудові психологічного миру, направлена на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою якої є підвищення свідомості життя.

Проблема емоційного переживання в навчальній діяльності в період отримання вищої освіти потребує розробки нових підходів до вивчення психологічного стану студентської молоді. Особливу увагу привертають питання виникнення певних суб’єктивних переживань, які супроводжують стани психоемоційної напруги в процесі навчальної діяльності. Адже майже кожен студент відчуває емоційну напругу перед заліками та іспитами. Це пояснюється тим, що іспит сприймається як своєрідна критична ситуація, що впливає на соціальний статус, матеріальне становище і подальші перспективи навчання у ВНЗ. У деяких студентів процедура іспиту може мати значний травмуючий вплив на психіку аж до появи невротичних розладів [3, с. 79-84].

Очікування екзамену і психологічна напруга, що пов’язана з цим, проявляються у студентів у вигляді різноманітних форм:

- страх перед екзаменатором;

- переживання через очікування отримання негативної оцінки за екзамен тощо.

Ці поведінкові прояви супроводжуються активними вегетативними реакціями. Безпосередньо на підсумковому контролі вони можуть проявитися у неможливості відтворити теоретичний матеріал, порушенні мовлення, читання тощо.

**Мета** – вивчити особливості емоційного переживання студентами під час іспиту.

 В нашому дослідженні приймали участь 35 студентів Національного університету цивільного захисту України.

Студентське життя повне надзвичайних і стресових ситуацій, тому студенти часто відчувають нервово-психічне напруження. В основному стрес розвивається в наслідок великого потоку інформації, відсутності системної роботи під час семестру та, як правило, в період сесії. Так як носієм і реалізатором переживання є, насамперед, зовнішня поведінка тому нами була проведена методика «Діагностика стратегій поведінкової активності в стресових умовах».

На першому етапі дослідження нами визначалася стратегія поведінкової активності студентів в процесі поточного навчання, на другому - стратегія поведінкової активності студентів під час складання екзаменів. Нами були отримані дані, які свідчать про те, що більшість опитаних (в обох випадках) надають перевагу типу поведінки у стресовій ситуації «АВ», тобто це межа між типом «А» і «Б», для якої характерне прагнення до врівноваженої поведінки. Їм характерна активна і цілеспрямована діловитість, різнобічність інтересів, уміння збалансувати ділову активність, напружену роботу із зміною занять і уміло організованим відпочинком.

Але все таки отримані результати вказують на те, що під час складання екзаменів процентне відношення студентів типу поведінки у стресовій ситуації «АВ» зменшується, але все-таки цей тип є домінуючим типом поведінки, тобто для них характерна емоційна стабільність і передбачуваність в поведінці, відносна стійкість до дії стресогенних чинників, добра пристосованість до різних видів діяльності.

Виходячи із всього сказаного можна зробити висновок, що переживання представляється як особлива діяльність, особлива робота, що реалізовується зовнішніми і внутрішніми діями, по перебудові психологічного світу, направлена на встановлення смислової відповідності між свідомістю і буттям, загальною метою якої є підвищення свідомості життя.

Носієм і реалізатором переживання є, насамперед, зовнішня поведінка. Зовнішні дії здійснюють роботу переживання не прямо, досягненням деяких наочних результатів, а через зміни свідомості суб'єкта і взагалі його психологічного світогляду.

Діапазон можливих механізмів переживань включає безліч форм і рівнів поведінкових і психологічних процесів - це і гумор, сарказм, іронія, сором, порушення константності сприйняття і так далі Будь-який носій переживання веде до бажаного ефекту тому, що він викликає деякі зміни психологічного світогляду людини.

**Література**

1. Василюк Ф. Е. Психология переживания. М.:Изд-во МГУ, 1984. 240 с.

2. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості: Навч. посібник. К.: Либідь, 2007. 256с.

3. Кузнєцов М. А. Психічні стани студентів у процесі навчально пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.