

ІНСТИТУТ КОРЕКЦІЙНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ

УДК 159.942.4:371.27

Огороднійчук З. В., Дубовик О. М.

ВИВЧЕННЯ СТАНУ ХВИЛЮВАННЯ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС СКЛАДАННЯ ЕКЗАМЕНІВ

Хвилювання, страх тривога – це психічні стани, прояви яких можуть нести руйнівний вплив на психічну діяльність людини, заважати досягненню високих навчальних результатів. Психологи намагаються знайти ті шляхи, які допоможуть запобіганню емоційним проявам, що гальмують успіхи в діяльності. Хвилювання як стан мало вивчений та описаний в науковій літературі, хоча надзвичайно часто це слово звучить з наших уст.

Метою нашого дослідження є намагання розкрити природу хвилювання як психічного стану, вивчити його активізаційну силу та розкрити умови запобіганню негативного впливу його на ефективність навчальної діяльності студента.

Стан хвилювання має чи не найбільшу регулятивну роль в процесі учіння та навчання. Всім відомо передекзаменаційний стан, екзаменаційну тривожність, схвилюваність перед життєво важливою розмовою. Кожне серйозне випробування пов'язане з виникненням стану хвилювання. Дуже сильне хвилювання межує зі страхом, який в психології розглядається як фундаментальна, первинна емоція. Деякі психологи розглядають хвилювання як форму прояву страху. Ми схильні розглядати його як окремий стан, який безумовно, тісно пов'язаний з тривогою, страхом та іншими психічними станами, які впливають на перебіг пізнавальних процесів та на пізнавальну діяльність в цілому.

Хвилювання ми розглядаємо як психічний стан, що характеризується синдромом підвищеного збудження, напруження та страху. З виникненням стану хвилювання перед екзаменом відбувається не лише антиципація неуспіху, а й можливості успіху на основі актуалізації рівня домагань особистості.

Саме емоції успіху – неуспіху спрямовані на очікувані результати, які стимулюють на продовження діяльності або її припинення. Для виникнення стану хвилювання характерна динаміка емоцій успіху-неуспіху, як механізму, який підключається в міру необхідності до процесу регулювання діяльності, коригує на основі врахування фактичних досягнень її перебіг у конкретній ситуації.

Для хвилювання важливим є виникнення таких факторів, як усвідомлення важливості ситуації, відповідальності за успішне її опанування, уявлення про свої можливості. Саме ці фактори і є складовою частиною концептуалізації умов виникнення хвилювання.

Стан хвилювання слід характеризувати як неприємний, але нормальний емоційний стан, пов'язаний з напруженням, і такий, що гальмує психічну діяльність людини, хоч у деяких осіб у цьому стані може спостерігатися й підвищена психічна активність. Незважаючи на те, що при проявах хвилювання переважає негативна його оцінка, багато хто із студентів вважає, що хвилювання може активізувати діяльність і з цієї точки зору може мати позитивне значення.

Для виявлення хвилювання ми використали такі прояви:

- зовнішню поведінку;
- мімічні вирази обличчя;
- пантомімічні рухи;
- інформацію, яку давав студент у результаті самоспостереження;
- результати діяльності.

В дослідженні приймали участь майбутні спеціальні психологи I-V курсу ІКПП НПУ ім. М. П. Драгоманова. Були використані анкети та бесіди, з використанням шкал О. Кондраша.

Обробка отриманих даних, дала такі результати (таб. №1).

Таблиця №1

Наявність хвилювання перед екзаменом

Ознаки прояву	I-II курс	III курс	IV-V курс
1. Не виявляють	0%	0%	0%
2. Лише подеколи помірне напруження	14%	16%	30%

Ознаки прояву	I-II курс	III курс	IV-V курс
3. Підвищене напруження без негативного впливу на діяльність	26%	30%	58%
4. Підвищене напруження і побоювання, що впливає на діяльність	40%	45%	10%
5. Значне хвилювання	16%	7%	22%
6. Сильне хвилювання, що межує зі страхом	4%	2%	0%

Дана таблиця показує певні відмінності у прояві хвилювання від курсу до курсу. Це залежить від різних обставин: від викладача та його вимог, від складності предмету, від досвіду складання екзаменів, письмовий екзамен чи усний, перевірний екзамен з курсу на курс чи державний.

Бесіди дозволили уточнити, що хвилювання під час письмового екзамену, в більшості студентів (72%), становить для них проблему, бо з'являється загроза, що даний стан може вплинути на порушення діяльності, а відповідно до нижчих результатів її. Незначна частина (10%) студентів бояться, щоб не виникло явище ремінісценції тобто емоційний компонент може подавити інтелектуальний під час відповіді, і в результаті взагалі не зможуть скласти екзамен. Безумовно такі студенти потребують психотерапевтичного впливу.

Під час дослідження ми виявили найчастіші ситуації, які спричиняють стан хвилювання у студентів:

- заліки, екзамени;
- письмові роботи, колоквіуми, тестування;
- публічні виступи (з рефератами, в проблемних групах, на конференціях і т.д.)
- розмова з дирекцією інституту;
- "шпаргалки" на екзамені чи заліках;
- добровільні відповіді;

Слід виділити обставини, які виділяють студенти, що спричиняють чи підвищують хвилювання. До внутрішніх обставин слід віднести: установку на виконання завдання, стан готовності до цього, настрої, здатність до адаптації, самооцінка. Це всі ті обставини, що характеризують особистісну орієнтацію студента до самоствердження.

Коли йдеться про хвилювання як про мотиваційний стан, то питання його зменшення чи усунення не є актуальним. Але виражений страх перед екзаменом чи публічним виступом призводить до багатьох негативних наслідків, погіршуючи виконавську діяльність, а його дезорганізуючий вплив на цю діяльність набагато сильніший, ніж позитивний мотиваційний вплив. У таких випадках зниження хвилювання у частини студентів (11%) становить актуальну проблему, успішно розв'язати яку можна через запобіганням виникнення небажаної тривожності.

Негативний вплив хвилювання на виконавську діяльність під час екзамену виявляється як у деконцентрації уваги, так і у дезорганізації пізнавальних процесів - пам'яті, мислення, уяви. У більшості студентів переживання хвилювання як неприємного і негативного психічного стану пов'язана також з соматичними змінами, включаючи труднощі із засипанням та неспокійним сном перед екзаменом, відсутність апетиту, головний біль і тощо.

Наше дослідження дозволяє виділити такі дії що знижують хвилювання студента на екзамені:

- встановлення доброзичливого контакту, спокійної атмосфери;
- заохочення, зацікавлення, уважне ставлення, похвала;
- тактовність, бажання допомогти, індивідуальний підхід;
- об'єктивність та доброзичливість.

Аннотация

В данной статье автор пытается раскрыть природу волнения, его проявление, описывает ситуации, которые вызывают его во время экзаменов у будущих специальных психологов и предлагает средства, и пути борьбы с ними.

Anotation

In this article author attempts to discover the nature of emotion and its expression, describes the situation that lead it during exams, psychologists and future special offers tools and ways to combat them.