

УДК: 159.942.5:37:371.212

© Турчак О.М., 2014 р.

О.М. Турчак

Національний університет біоресурсів і  
природокористування України, м. Київ

## **СИТУАЦІЇ ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУ- ДЕНТІВ**

Стаття присвячена вивченню ситуацій емоційної напруги, що виникають під час навчальної діяльності студентів. Автор аналізує психологічну природу виникнення таких ситуацій та вперше подає їх типологію.

*Ключові слова:* ситуація, емоційна напруга, навчальна діяльність, студент, чинник, стрес, типологія.

**О.Н. Турчак**

## **СИТУАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ**

Статья посвящена изучению ситуаций эмоционального напряжения, возникающих в учебной деятельности студентов. Автор анализирует психологическую природу возникновения таких ситуаций и впервые подает их типологию.

*Ключевые слова:* ситуация, эмоциональное напряжение, учебная деятельность, студент, фактор, стресс, типология.

**O.M. Turchak**

## **SITUATIONS OF PSYCHIC TENSION IN STUDENTS' EDUCATIONAL ACTIVITY**

The article is devoted to studying psychic tension occurring in students' educational activity. The author analyses psychological nature of occurrence of these situations and is the first to provide the typology of such situations.

*Key words:* situation, psychic tension, educational activity, student, factor, stress, typology.

Постановка проблеми студентства як особливої соціально-психологічної та вікової категорії належить психологічній школі Б. Ананьєва. Так, у психологічних дослідженнях Б. Ананьєва. А. Реана, Є. Степанової, В. Якуніна студент розглядається як суб'єкт навчальної діяльності.

У загальному розумінні навчальна діяльність визначається як „особлива форма діяльності особистості, направлена на засвоєння соціального досвіду пізнання і перетворення світу, що включає оволодіння культурними способами зовнішніх предметних і розумових дій” [1; 564].

Теорія навчальної діяльності була розроблена на основі загальної теорії діяльності Д. Ельконіним і В. Давидовим. Ці дослідники розглядають навчальну діяльність як одну з основних видів діяльності людини, що пов'язана з особливою потребою, направленою на перетворення суб'єкта, його самозміною в процесі навчання [7].

Як зазначають Ю. Щербатих і А. Фаустов, навчальна діяльність студентів має ряд специфічних особливостей, притаманних лише цій формі розумової діяльності:

- 1) одночасне спостереження за кількома процесами, що змінюються у часі, або вивчення багатьох предметів за короткий відрізок часу;
- 2) систематичне та швидке переключення з одного об'єкта чи предмета на інший, постійна переадаптація;
- 3) сприймання та переробка різноманітної інформації у великому обсязі, яка часто має емоційний характер;
- 4) гострий дефіцит часу для переробки цієї інформації та для прийняття відповідальних рішень;
- 5) відчуття підвищеної відповідальності за рішення, що приймаються, й швидке виникнення стану нервово-психічної напруги;
- 6) виконання значної частини роботи у вечірній і нічний час;
- 7) мала участь апарату рухового аналізатора [4].

Усі ці фактори самостійно здатні викликати психічне перевантаження студентів, а, отже, і зумовлювати ситуації емоційної напруги. Як наслідок, працездатність студентів знижується, що відбивається на їхній успішності. Саме тому необхідними є дослідження природи виникнення емоційної напруги у навчальній діяльності студентів, зокрема ситуацій, які її зумовлюють.

**Мета** нашої статті – проаналізувати ситуації навчальної діяльності, здатні викликати виникнення стану емоційної напруги у студентів, і подати їхню типологію.

Зважаючи на важливість цього питання, його вивченням займалися такі вчені, як О. Кондаш, В. Плотніков, В. Пржірод, Й. Штефанович, Ю. Щербатих та

ін. Так, О. Кондаш [2] визначає фактори, що викликають виникнення стану емоційної напруги у навчальній діяльності студентів:

- 1) оцінка специфічності даної ситуації;
- 2) складність ситуації з погляду можливостей самореалізації;
- 3) невпевненість, уявлення та самоінструкції, що переконують у невдачі, яка нібито насувається;
- 4) загроза невдачі, включаючи й можливість бути осоромленим та виставленим на посміх;
- 5) рівень домагань і адекватності домагань щодо здібностей індивіда (мотив успіху та мотив престижу);
- 6) особистісні властивості: стривоженість, сором'язливість, емоційна лабільність, підвищена дратівливість тощо;
- 7) передчуття покарання в разі неуспіху;
- 8) спосіб перевірки, включаючи особистісні якості викладача і його вплив на віру студента в свої сили.

Можна виділити фізіологічні та психологічні чинники, які визначають ситуації емоційної напруги у навчальній діяльності студентів. До фізіологічних чинників належать:

- а. фізична втома;
- б) б) стан нервово-фізичної напруги;
- в) в) порушення режиму сну;
- г) г) нестача фізичної активності;
- д) г) інтенсивна розумова діяльність.

До психологічних чинників належать:

- а) наявність передбачення можливої невдачі (залежить від рівня домагань, самооцінки та особистісних психологічних властивостей);
- б) усвідомлення важливості ситуації (залежить від мотивації, внутрішньої установки та стану готовності до дії).

Наявність психологічних чинників пов'язана з тим, що людина схильна виробляти власні уявлення та гіпотези щодо майбутньої поведінки та досягнення

результатів, які зумовлюються загальною самооцінкою, домаганнями, мотивом успіху тощо. Проте рівень упевненості в собі індивіда змінюється, а у межах таких очікувань і передбачень можуть виникати побоювання можливого неуспіху, невдачі та пов'язаної з цим ганьби й інших негативних наслідків. Негативний досвід або невдача підсилюють негативне очікування і полегшують його реалізацію в майбутньому. При цьому сам факт, що увага зайнята такими побоюваннями, заважає зосередитися на виконанні діяльності, а разом зі збільшенням страху полегшує можливість повторної невдачі та, як наслідок, гірших результатів. Фіксуванню стану емоційної напруги сприяє також факт значної інтенсивності емоцій, причому емоційна пам'ять і підвищена дратівливість полегшують дію навіть незначних стимулів, що призводять до надмірного емоційного оцінювання очікуваної ситуації (А. Лазарус).

У «Положенні про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах» [3] визначено такі види навчальної діяльності студентів: лабораторні заняття; практичні заняття; семінарські заняття; захист рефератів, розрахункових, графічних, курсових і дипломних проектів (робіт); заліки та іспити; державна атестація. Вважаємо, що усі зазначені види навчальної діяльності та контролю знань у процесі їх здійснення характеризуються наявністю чинників, що викликають емоційну напругу. Зокрема, наявність передбачення можливої невдачі присутня у ситуаціях захисту рефератів, розрахункових та інших видів індивідуальних робіт, іспиту, заліку та державної атестації. Фактор відповідальності превалює як у щойно зазначених ситуаціях, так і в ситуаціях лабораторного, практичного та семінарського заняття. Фізіологічні чинники, в свою чергу, можуть бути визначальними у будь-яких ситуаціях навчальної діяльності студентів.

Оскільки найбільш особистісно значимою компонентою навчальної діяльності є оцінювання, ми вважаємо, що ситуації, здатні викликати емоційну напругу студентів, пов'язані з наявністю оцінювання знань та досягнень студентів. Таке оцінювання здійснюється в основному двома шляхами: 1) як контрольна робота (тестовий контроль, письмова відповідь на розгорнуте питання, усна відповідь на поставлене питання), що здійснюється на семінарських, лабораторних і практич-

них заняттях, а також під час заліків, іспитів та державної атестації; 2) як публічний виступ із власними теоретичними або практичними повідомленнями (захист рефератів, розрахункових, графічних, курсових і дипломних робіт).

Т. Чельшкова, Н. Хасанова та ін. [5] досліджували ситуаційну тривожність студентів, і встановили, що до практичних занять, на яких проводилось звичайне фронтальне та індивідуальне опитування, відсоток високого рівня ситуаційної тривожності студентів досягав 69,4% (для студентів 3-го курсу) і 30,6% (для студентів 4-го курсу). Перед такими формами контролю знань, як модуль (контрольна робота) та іспит (для студентів 3-го курсу), а також залік (для студентів 4-го курсу) рівень ситуаційної тривожності студентів зростає до 90% і більше. Дослідники наголошують на тому, що будь-яка форма контролю знань студентів пов'язана з виникненням тривожності. Звичайно, показники рівня емоційної напруги безпосередньо залежать від ситуацій, у яких виникає цей стан. Так, опитування перед комісією має негативний вплив на значну кількість студентів, наприклад, під час державних іспитів або захисту дипломних робіт. Найнижчий рівень емоційної напруги виявляється у студентів при поточному опитуванні. Вочевидь, це залежить від того, що вони виступають серед своїх одногрупників. Проте показники значно зростають під час виступу перед незнайомою аудиторією, наприклад, на конференціях. Результати емпіричного дослідження, проведеного вченими [5], продемонстрували, що найвищий рівень ситуаційної тривожності студентів спостерігався при складанні іспитів. Меншою мірою тривожність була виражена під час складання заліку й модулю, зовсім незначні прояви тривожності спостерігались при фронтальному опитуванні на практичному занятті.

О. Кондаш [2] зазначає, що виникнення емоційної напруги у третини студентів спостерігається у ситуаціях, пов'язаних з перевіркою знань. На основі проведених досліджень він визначає іспити та публічні виступи основними ситуаціями емоційної напруги у навчальній діяльності. Також до ситуацій емоційної напруги, на його думку, належить спілкування з видатною особою, з незнайомими людьми, особливо важкі та нові ситуації, а також ситуації, які мають велике значення для індивіда. За даними, отриманими дослідником, 20% студентів ВНЗ відчувають

високий рівень емоційної напруги у складних ситуаціях, пов'язаних із навчальною діяльністю, приблизно така сама кількість студентів вдають, що не відчують емоційної напруги (21,3%), решта ж, тобто 59,7%, лише час від часу відчують емоційну напругу.

Серед обставин, що спричиняють виникнення ситуацій емоційної напруги у навчальній діяльності, можна зазначити такі, як незнайоме середовище та люди, а також помилки, які допускає студент під час своєї відповіді у даний момент або навіть при опитуванні у минулому. Так, якщо студент помиляється під час своєї відповіді, утворюється ніби замкнене коло, яке посилює зростання емоційної напруги: погіршується відповідь, знижується концентрація уваги, гірше функціонує пам'ять тощо. Це призводить до відхилень у правильному викладі матеріалу під час відповіді. Студент це усвідомлює, внаслідок цього його емоційна напруга зростає.

Іншою обставиною є хвилювання одногрупників, яке ніби передається від однієї особи іншій і викликає у студента виникнення стану емоційної напруги. Також величезне значення мають фактори, пов'язані з викладачем, його поведінкою під час опитування, репутацією, особистісними рисами, ставленням до студентів та інші дидактогенні обставини.

До внутрішніх чинників виникнення ситуацій емоційної напруги також належать загальна установка на виконання завдання і стан готовності до цього. Втома, негативне ставлення до предмета і складні мотиваційні процеси можуть викликати тривожність.

Велике значення мають здатність до адаптації, адекватна поведінка під час навчального процесу, вміння орієнтуватися у соціальному середовищі, сміливість або боязкість.

На думку Л. Дурича [8], головною причиною виникнення стану емоційної напруги є побоювання індивіда про те, як буде сприйнято нижчу оцінку вдома, страх перед покаранням та осоромленням. Це погіршує стан працездатності студентів на іспиті, гальмує психічні функції і, таким чином, призводить до погіршення відповіді, а подальше покарання зумовлює нове погіршення стану емоцій-

ної напруги перед наступним іспитом. Отже, виникає замкнене коло: стан емоційної напруги – невдача на іспиті – покарання – погіршений психічний стан – невдача. Характеризуючи стани емоційної напруги перед іспитами, Л. Дурич зазначає, що передекзаменаційні психічні стани учнів характеризуються підвищеним збудженням і напруженням. При цьому інтенсивність таких станів може бути різною, що залежить від багатьох індивідуальних особливостей учнів, поведінки вчителя та значення очікуваної оцінки. Зовнішньо психічні стани можуть виявлятися у зміні ритму дихання, частоті пульсу, тремтінні пальців, швидкості зміни кольору обличчя (швидке почервоніння чи збліднення), моторному неспокої тощо. Він також зазначає, що стан емоційної напруги значною мірою впливає і на психічні функції, наприклад, на сприймання, увагу, пам'ять, мислення тощо. Це часто призводить до того, що учень, який старанно підготував матеріал, не може під впливом хвилювання добре відповісти й отримує низьку оцінку. Окрім того, стан емоційної напруги негативно впливає не тільки на якість відповідей учнів у поточний момент, а й на їхню працездатність протягом подальшої частини уроку.

Найбільш широко дослідженим є екзаменаційний стрес, оскільки, на думку багатьох учених-психологів, саме він є найяскравішим вираженням стану емоційної напруги у навчальному процесі. Вивченням екзаменаційного стресу займалися такі дослідники, як О. Боканова, С. Голд, В. Доскін, Е. Іргіл, Л. Карстенсон, М. Конвінгтон, Н. Лендлер, Д. Магнуссон, С. Майнер, Е. Оетінг, Н. Озен, В. Плотніков, Е. Хонг, Ю. Щербатих та інші.

До несприятливих факторів, що спричиняють виникнення екзаменаційного стресу Ю. Щербатих [6] відносить:

- інтенсивну розумову діяльність;
- підвищене статичне навантаження;
- надзвичайне обмеження рухової активності;
- порушення режиму сну;
- емоційні хвилювання, пов'язані з можливою зміною

соціального статусу студентів.

Під час іспитової сесії студенти працюють майже в екстремальних умовах. Тому на деяких студентів процедура іспитів може мати значний травмуючий вплив на психіку, навіть викликати невротичні розлади.

Згідно з даними, отриманими О. Фаустовим та Ю. Щербатих [4], більшість студентів перекладає відповідальність за свої невдачі під час іспиту на зовнішні обставини. Так, на питання «Що найбільше хвилює вас перед іспитом і викликає сумніви у його успішній здачі?» 41% студентів дають відповідь «складний білет», а 22% – «недоброзичливе ставлення з боку екзаменатора». Лише третина студентів шукає причини власних невдач у собі, з них 22% студентів найбільш тривожним фактором визначили невпевненість у собі, 9% – власний поганий фізичний стан, і лише 6% студентів вказують на низький рівень своїх знань.

Істотними були дослідження К. Шульц та Дж. Макінтоша [9], які досліджували емоційну напругу під час складання іспиту у формі тестування на комп'ютері. Вчені дійшли висновку, що під час таких іспитів емоційна напруга залежить від двох факторів. По-перше – це очікування та думки студентів щодо змісту іспиту, що підтверджує вищезгадану думку. По-друге – це сама форма проведення іспиту. Так, ті студенти, які мали досвід складання іспитів на комп'ютері, мали нижчий рівень емоційної напруги, ніж ті студенти, які стикались з цією формою контролю вперше.

Зазвичай під екзаменаційним стресом розуміють стан індивіда, який складає іспит, однак цей процес насправді займає досить довгий період часу. Дослідження вчених-психологів показали, що екзаменаційний стрес починається з того моменту, коли студент усвідомлює, що найближчим часом йому доведеться скласти окремий іспит. Актуалізація цієї думки у різних студентів відбувається у різних терміни до іспиту: від кількох днів до місяця. Саме з цього моменту починає наростати емоційна напруга, яка досягає максимуму у навчальній аудиторії, де відбувається складання іспиту. І хоча після складання першого іспиту емоційна напруга значно слабшає, однак вона не зникає повністю, оскільки студент розуміє, що на нього чекають інші випробування. Якщо ж студент отримує оцінку,

нижчу за очікувану, то рівень емоційної напруги перед наступним іспитом може бути ще вищим.

За результатами опитування студентів, наведеними О. Фаустовим і Ю. Щербатих [4], 26% студентів указують на те, що максимальний страх вони відчують за день до іспиту, 16% – за годину до нього, 26% – безпосередньо перед входом до аудиторії, 12% – під час витягування білету, а 21% – лише тоді, коли вони не знають відповіді на отримане запитання. Таким чином, дослідники виокремлюють три основні групи студентів: перша, найтривожніша, починає відчувати емоційну напругу заздалегідь, за добу до початку іспиту, друга група відчуває емоційну напругу безпосередньо перед ситуацією, що її спричиняє, а третя здатна зберігати відносний спокій і починає хвилюватися лише у випадку реальної загрози отримання незадовільної оцінки.

Тривалість емоційної напруги у ситуації складання іспиту має досить індивідуальний характер. Так, згідно з опитуванням, проведеним О. Фаустовим та Ю. Щербатих [4], більша частина студентів (61%) відчуває емоційну напругу до моменту отримання оцінки, 15% – протягом години після закінчення іспиту, 15% – протягом кількох годин після його завершення, 5% – протягом усього дня, коли відбувається складання іспиту, а 4% – протягом кількох днів після іспиту.

**Висновки.** Таким чином, ми можемо стверджувати, що ситуації навчальної діяльності студентів, пов'язані з оцінюванням їхнього рівня знань та умінь, можуть викликати у них виникнення стану емоційної напруги. На основі аналізу теоретичних джерел, такими ситуаціями ми визначаємо:

1. Усна відповідь на занятті, оскільки вона пов'язана з перевіркою ступеня оволодіння студентами необхідними теоретичними положеннями й передбачає обов'язкове оцінювання.

2. Письмова відповідь на занятті. Вона може бути трьох основних видів:

- а) розгорнута відповідь на питання;
- б) коротка відповідь на питання;
- в) відповідь на тестові завдання.

3. Ситуації контрольного зрізу знань. Такі ситуації також можна поділити на чотири основні типи:

а) контрольні роботи (модулі), які можуть включати в себе розгорнуті та короткі відповіді на питання, а також відповіді на тестові завдання;

б) залік, який може проводитись як в усній так і в письмовій формі;

в) іспит, який також може проводитись як в усній так і в письмовій формі;

г) державна атестація, яка пов'язана з перевіркою знань набутих студентом протягом всього періоду його навчання, і також може проводитись як в усній так і в письмовій формі.

4. Публічний виступ, який пов'язаний з трьома можливими ситуаціями:

а) виступ на конференціях;

б) захист рефератів, розрахункових, графічних та інших видів індивідуальних робіт;

в) захист курсових і дипломних робіт (бакалаврських та магістерських).

Подальші дослідження ситуацій емоційної напруги у навчальній діяльності студентів повинні бути пов'язаними з формуванням корекційних методик, спрямованих на подолання студентами емоційної напруги, що виникає під час навчального процесу.

## Література

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. — 672 с.

2. Кондаш О. Хвилювання: Страх перед випробуванням / О. Кондаш. — К.: Радянська школа, 1981. — 168 с.

3. Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах: Затв. наказом Міністерства освіти України від 2 червня 1993 року № 161.

4. Фаустов А.С. Обучение и здоровье: методические указания для преподавателей и студентов по психологическому обеспечению учебного процесса, сохранению здоровья и повышению работоспособности во время напряженной учебной деятельности / Фаустов А.С., Щербатых Ю.В. — Воронеж, 2000. — 32 с.

5. Чельшкова Т.В. Особенности функционального состояния центральной нервной системы студентов в процессе учебной деятельности / Чельшкова Т.В., Хасанова Н.Н., Гречишкина С.С. и др. // Вестник АГУ. Серия «Естественно-математические и технические науки». — Майкоп: Изд-во АГУ. — Вып. 9. — 2008. — С. 69-75.

6. Щербатих Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Щербатых Ю.В. — СПб.: Питер, 2008. — 256 с.

7. Эльконин Д.Б. О структуре учебной деятельности / Эльконин Д.Б. // Избранные психологические труды. Проблемы возрастной и педагогической психологии / Под ред. Д.И. Фельдштейна. — М.: Международная педагогическая академия, 1995. — С. 157-173.

8. Durič L. Práceschopnosť žiakov vo vyučovacom procese. — Bratislava: SPN / Z teórie výchovy a vyučovania, 1965. — 306 s.

9. Shult C. A., McIntosh J. L. Employing computer-administered exams in general psychology: Student anxiety and expectations // Teaching of Psychology. — 2004. — V. 31. — №3. — P. 209-211.