

УДК 150.942:37.091274-057.87

Особливості прояву тривожності перед випробуваннями у студентів педагогічного коледжу

Мельник А.П.

Стаття присвячена одній з надзвичайно актуальних проблем психології особистості – емоційно-вольовій регуляції в ситуації подолання певних фізичних та психологічних перешкод. Базовою установою дослідження даного явища був Луцький педагогічний коледж.

Проведено теоретичний аналіз актуальності даної проблеми в сучасній психології. Описано суть емпіричного дослідження та проаналізовано отримані результати.

Ключові слова: хвилювання, страх, тривога, психічні стани, випробування.

Статья посвящена одной из наиболее актуальных проблем психологии личности – эмоционально-волевой регуляции в ситуации преодоления некоторых физических и психологических преград. Базовым учреждением исследования данного явления был Луцкий педагогический колледж.

Проведено теоретический анализ актуальности данной проблемы в современной психологии. Описано суть эмпирического исследования и проанализировано полученные результаты.

Ключевые слова: волнение, страх, тревога, психические состояния, испытания.

Features of display a trevozhnostipered test for the students of pedagogical college. it is the Article. The article is devoted one of most issues of the day of psychology of personality – emotional-volitional adjusting in the situation of overcoming of some physical and psychological barriers. Base establishment of research of this phenomenon was the Lutsk pedagogical college. The theoretical analysis of actuality of this problem is conducted in modern psychology. Essence of empiric research is described.

Keywords: agitation, fear, alarm, mental conditions, tests.

Постановка проблеми. Людина своєю діяльністю прагне досягти певної мети. Якщо вона цієї мети досягає, то відчуває задоволення від успіху. Проте, водночас, вона побоюється невдачі, страшилась поразки – хвилюється. Хвилюється і учень, і студент, і гравець, і спортсмен, і вчитель.

Учень і студент побоюються головним чином опитування чи екзамену, результати якого залежать від багатьох обставин. Студент знає, що повністю виключити при цьому вірогідність невдачі неможливо, і ця вірогідність займає багато місця в його уяві.

Для виникнення хвилювання досить вже самого передчуття негативних наслідків, стан хвилювання може підтримуватися навіть уявленням про можливу невдачу. У психології здавна приділялася увага не тільки психічним процесам та їхнім особливостям, а й переживанням.

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 [5, с.33].

Стан хвилювання вважають явищем першого рангу, якщо взяти до уваги його регуляторну роль у процесі підготовки та перебігу найвідповідальніших для людини видів діяльності. Кожне серйозне для людини випробування пов'язане з актуалізацією стану хвилювання. Дуже сильне хвилювання межує зі страхом. Ця емоція належить до фундаментальних первинних емоцій.

Страх часто є непереможною перешкодою для діяльності людини, а також негативно впливає на сприймання, пам'ять, мислення та інші пізнавальні процеси. Страх перед екзаменами є частиною сильного хвилювання. Його негативний вплив на діяльність і негативні побічні ознаки в соматичній ділянці призвели до того, що деякі автори відверто зайняли негативну позицію щодо екзаменів. Був серед них і Жан-Жак Руссо, який вважав, що боязкі студенти «...страждають від постійного неспокою і через те не відчувають ніякої втіхи від життя». Однак у житті не обходиться і без невдач, тобто трапляються і успіхи і невдачі. Страх перед екзаменами «живиться» прагненням досягнути успіху чи уникнути невдачі, що ускладнюються очікуваннями суб'єкта залежно від його попереднього досвіду. Йдеться тут швидше про те, щоб цей страх не підвищувався в умовах напруженої атмосфери під час екзаменів які, безсумнівно, потрібні. Саме тому проблема тривожності перед випробуванням, перед сесією є актуальною для психологічної науки.

На психічні стани можуть впливати обставини, сама діяльність чи її перебіг і наслідки, рівень мотивації та спроможність індивіда відмовитися від керування у своїй поведінці мотивами особистої вигоди, тощо.

Характерним джерелом психічних станів є успіх та невдача. Успіх приносить радість, задоволення і здебільшого позитивно впливає на студента. Невдача ж спричинює фрустрацію і викликає незадоволення. Невдача інколи може мобілізувати енергію для подолання перешкод.

Поняття «тривога» було введено в психологію Фрейдом З. (1925) і в теперішній час багатьма вченими розглядається як різновидність страху. Чернишова О.А. пише про тривогу як про «страх очікування», а Кондаш О. (1981) – про страх перед випробуванням [2, с.64].

Перлз Ф. визначає тривогу як розрив між «тепер» і «пізніше» або як «страх перед аудиторією». Тривога являється результатом активності уяви, фантазії майбутнього. Тривога з'являється у людини внаслідок незавершених ситуацій, заблокованої активності, що не дає можливості розрядити збудження. У зв'язку з цим тривога розуміється як емоційний стан гострого внутрішнього, болючого неспокою (хвилювання), яке пов'язане у свідомості індивіда з прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значимого для людини в умовах невизначеності.

Тривога, як правило, зростає ввечері. Також показано, що по мірі наближення важливої для людини події рівень тривоги наростає, причому в більшій степені у високо тривожних суб'єктів [3, с.14].

Тривожність – це негативний емоційний стан, позначений відчуттям нервозності, хвилювання й тривоги в поєднанні з активізацією та збудженням організму. Отже, тривожність охоплює розумовий компонент (наприклад, хвилювання й тривогу), який називається когнітивною тривожністю. Вона також охоплює

компонент соматичної тривожності, що становить собою ступінь відчутної фізіологічної активізації [4, с.92].

Стан тривоги становить собою постійно змінюваний компонент настрою та визначається як емоційний стан, «позначеними суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями тривоги й напруженості, що супроводжуються або пов'язані з активізацією чи збудженням автономної нервової системи».

Когнітивний стан тривоги характеризує ступінь хвилювання або негативні думки, тоді як соматичний стан тривоги – миттєві зміни від чуттєвої, фізіологічної активізації (що є наслідком не зміни активності, а стресу).

На відміну від стану тривоги, особистісна тривожність становить собою характерологічну ознаку особистості, - набуту поведінкову тенденцію або схильність, котра впливає на поведінку. Зокрема, особистісна тривожність становить собою мотив або схильність до поведінки, що спонукає людину до сприйняття широкого діапазону об'єктивно безпечних (фізично або психологічно) обставин як загрозливих та до реагування на них реакціями стану тривоги, диспропорційними інтенсивності та величині реальної небезпеки.

Тривожність – наступний стан людини при зіткненні з фрустраційними ситуаціями. Це схильність індивіда до переживання тривоги. Тривога – це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та проявляється в очікуванні неблагополучного розвитку подій. Основною емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх, але можуть зустрічатися ще й провина, печаль.

У людини тривога пов'язана з очікуванням невдач в соціальних взаємодіях і найчастіше обумовлена тим, що людина не усвідомлює джерело безпеки. Вона може виявлятися у вигляді невпевненості у собі, безсилля перед зовнішніми факторами, перебільшення їх погрозливого характеру. Але тривожність не є первісною негативною рисою. Певний рівень тривожності – це природна та обов'язкова особливість активності особистості.

В психологічній літературі термін «тривожність» є багатозначним, ним описують як певний стан індивіда в обмежений момент часу, так і стійку властивість будь-якої людини. Тому розрізняють ситуативну тривожність та особистісну тривожність як рису особистості, пов'язану з генетично детермінованими властивостями людини, які обумовлюють постійно підвищений рівень емоційного збудження, тривоги.

Висока тривожність є показником дезадаптаційних переживань особистості та емоційної нестійкості. Надмірно високий рівень особистісної тривожності може спричинювати розвиток неврозу, який К.Г. Юнгом визначений як зупинка в особистісному розвитку [1, с.54].

На емоційну стійкість індивіда до професійних змін впливає певний рівень постійної мотивації до досягнень у діяльності. Низьку емоційну стійкість індивіда до переживання критичних ситуацій може обумовлювати тривога (хвилювання, напруження). Типовою причиною виникнення тривоги є внутрішній конфлікт, який саме і пов'язаний з неправильним уявленням особистості про себе і свої досягнення (Мак-Клелланд).

Структуру мотиваційної сфери осіб з високим рівнем тривожності складає мотив уникнення невдач, вибіркова спрямованість на низький рівень професійної реалізації, потреба в мотивації уникнення, слабо актуальні професійні цінності, слабкі інтереси до професії, потреба у фрустраційних переживаннях, прояв активності, що задовольняє володіння матеріальними цінностями [6, с.64].

Особливо до фрустраційних станів схильні студенти, які навчаються на першому курсі навчання, саме тоді коли відбувається процес адаптації, що супроводжується рядом специфічних труднощів та загальним емоційним дискомфортом. Загальноприйнятим є той факт, що індивідуальні особистісні особливості (висока особистісна тривожність, наявність невротичних рис та високі показники мотивації) не просто утруднюють адаптацію до навчального процесу, а виступають передумовою формування індивідуальної схильності індивіда до невротичного переживання ситуацій професійних змін у процесі професійного становлення. З іншого боку, фрустрації, які виникають в процесі навчання у таких індивідів можуть викликати небажані зміни на особистісному рівні: формувати негативні риси характеру, блокувати цілі навчання, переструктурувати мотиваційну спрямованість.

Мета дослідження: виявити відмінності у проявах тривожності перед випробуваннями серед студентів педагогічного коледжу різних напрямків професійної підготовки: майбутніх учителів музики, дошкільного виховання та фізичної культури.

Об'єкт дослідження: емоційно-психологічні стани перед випробуванням у студентів з різною професійною спрямованістю.

Предмет дослідження: особливості прояву тривожності у студентів з різною професійною спрямованістю.

Дане дослідження проводилось на базі Луцького педагогічного коледжу імені Ярослава Галана зі студентами відділення «Музична педагогіка та виховання», «Дошкільне виховання» та «Педагогіка і методика середньої освіти. Фізична культура». Загальна вибірка становила 60 чоловік, з яких 22 респонденти музичного відділення (4 хлопці, 18 дівчат), 21 студент відділення підготовки учителів фізичної культури (2 дівчини, 19 хлопців), 17 студентів відділення дошкільного виховання (17 дівчат).

В процесі дослідження було використано такі методи:

1) метод групової бесіди;

2) метод експертної оцінки (куратори груп, викладачі-предметники, заступник директора з навчально-виховної роботи, психолог, бібліотекар, лаборанти);

3) метод тестів:

а) «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер, адаптований Ю.Л. Ханіним);

б) «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич);

в) «Фрайбурзький особистісний опитувальник (FPI).

Психологічне дослідження проводилось у педагогічному коледжі імені Ярослава Галана м. Луцька. В емпіричному дослідженні брали участь студенти перших курсів з різною професійною спрямованістю, а саме

майбутні учителі музики, дошкільного виховання, та фізкультури. З числа загальної вибірки по кожному з відділень вибірка становила: 22 майбутні учителі музики (4 хлопці та 18 дівчат), 17 дівчат, майбутніх учителів дошкільного виховання, 21 респондент з числа майбутніх учителів фізичної культури (2 дівчини та 19 хлопців).

Для проведення емпіричного дослідження були використанні 3 методики, а саме: «Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергер, адаптований Ю.Л. Ханіним); «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич) та «Фрайбурзький особистісний опитувальник» (FPI).

Методика тривожності Ч.Д. Спілбергера була проведена в два етапи: до сесії та після сесії. Студентам були роздані бланки зі шкалами самооцінки, де вони повинні були закреслити відповідну цифру праворуч, залежно від того, як себе почували на даний момент: (1 – «ні, це не так»; 2 – «мабуть так»; 3 – «правильно»; 4 – «цілком правильно»)

Для виявлення ціннісних орієнтацій у студентів педагогічного коледжу була використана методика «Ціннісні орієнтації» М. Рокича. Студентам пропонувались дві таблиці, в кожній з яких було зазначено по 18 загальнолюдських цінностей. Завданням досліджуваних було: розмістити дані цінності по мірі їх важливості в їхньому житті.

Особистісні якості студентів педагогічного коледжу діагностувалися за допомогою Фрайбурзького особистісного опитувальника (FPI). Студентам були роздані бланки, які містили 114 питань-тверджень, що стосувалися способів поведінки особистості, станів, орієнтацій, ставлення до людей, поглядів на життя. Досліджувані могли відповісти «згідний» або «не згідний» та відмітити свій варіант відповіді у спеціальному бланку для відповідей.

За аналізом отриманих результатів у майбутніх учителів музики середні показники по групі за методикою тривожності Спілбергера такі: особистісна тривожність (ОТ) до сесії мала середній рівень, а після сесії змінилася на низький.

Аналіз методики «Ціннісні орієнтації» (М. Рокич) за шкалою «термінальні цінності» показав, що найважливішим (тобто на першому місці) у майбутніх учителів музики є «здоров'я» (фізичне та психічне); на другому місці стоїть «щасливе сімейне життя»; а на третьому місці – «любов».

Показники за шкалою «інструментальні цінності» засвідчили, що найважливішим (тобто на першому місці) у майбутніх вчителів музики є «чесність»; на другому місці стоїть «вихованість», «життєрадісність», «відповідальність»; на третьому місці – «освітченість».

Найменш важливими «термінальними цінностями» у майбутніх учителів музики є: на шістнадцятому місці – «свобода» та «продуктивне життя»; на сімнадцятому місці – «впевненість у собі» і на останньому місці вісімнадцятому місці – «краса природи і мистецтва».

Аналізуючи найменш важливі «інструментальні цінності» у студентів дошкільного відділення можна помітити, що на шістнадцятому місці стоїть «незалежність», на сімнадцятому місці стоять три цінності, а саме: «раціоналізм», «ефективність у справах» та «високі запити». І на останньому вісімнадцятому місці – «непримиримість до недоліків своїх та у інших».

Отже, - за результатами методики «Ціннісні орієнтації» М.Рокича було виявлено, що найбільша схожість між значимими термінальними цінностями проявляється у майбутніх вчителів музики, та студентів дошкільного відділення. Найбільша різниця між термінальними цінностями у майбутніх учителів дошкільного виховання та майбутніх учителів фізкультури. А у майбутніх вчителів музики термінальні цінності мало чим відрізняються від цінностей учителів фізичної культури.

Щодо інструментальних цінностей, слід відмітити те, що студенти музичного відділення, дошкільного і відділення фізичної культури показали схожу значиму для них усіх цінність – «засоби».

Не значимі термінальні цінності найбільше відрізняються один від одного у студентів музичного і дошкільного відділень, - там було виявлено абсолютно різні вибори. Між студентами музичного відділення та майбутніми учителями фізичної культури проявляється найбільша схожість у визначені незначимих термінальних цінностей для кожного з них.

Що стосується незначимих інструментальних цінностей, то тут схожість прослідковується між майбутніми учителями музики та дошкільного виховання. А у студентів відділення фізичної культури дані цінності дещо відрізняються від музичного та дошкільного відділень. Надзвичайно цікавим виявився той факт, що в респондентів всіх трьох відділень на третьому місці (останньому) не значимих інструментальних цінностей є однакова цінність – «непримиренність до недоліків своїх та у інших».

Висновки:

1. Для студентів педагогічного коледжу період міжсесійних іспитів є емоційно значимим, що відзначається на зміні рівня тривожності як особистісного, так і ситуативного плану.
2. Основні форми прояву тривоги перед випробуваннями залежать від професійної спрямованості студентів, - на різних відділеннях тривожність та хвилювання проявляється по-своєму.
3. Професійна спрямованість студентів дошкільного, музичного та фізкультурного відділень накладає відбиток на системі інструментальних та термінальних ціннісних орієнтацій.

Література

1. Василюк Ф.Е. Психология переживаний. М.: Изд-во Московского университета, 1984. - 198 с.
2. Кондраш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. – К.: Радянська школа, 1981, - 169 с.
3. Додонов Б.И. В мире эмоций. – К.: Изд-во политической литературы, 1987. – 127 с.
4. Ведяев Ф.П., Воробьева Т.М. Модели и механизмы эмоциональных у стрессов. – К.: Здоров'я, 1983. 163 с.
5. Макаренко Ю.А. Системная организация эмоционального поведения. – М.: Медицина, 1980. – 158 с.
6. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2002. – 752 с.

Надійшла до редакції 14.07.2011