

УДК: 159.99

ПСИХОЛОГІЧНІ МОЖЛИВОСТІ ЦІЛЕСПРЯМОВАНОГО ФОРМУВАННЯ КОНСТРУКТИВНИХ ФОРМ ОПАНОВУЮЧОЇ З ЕКЗАМЕНАЦІЙНИМ СТРЕСОМ ПОВЕДІНКИ У СТУДЕНТІВ

Колчигіна А. В.

Харківський національний університет внутрішніх справ, Україна, Харків

Обґрунтовано програму цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки у студентів, яка мала на меті розуміння студентами своїх психічних станів і вміння регулювати їх, поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути багатьох стресових ситуацій, пом'якшуючи їх впливи, вирішити критичні ситуації з найменшими втратами для себе. Зокрема, іспит є невід'ємним компонентом навчальної діяльності, способом отримання студентом зворотного зв'язку про успішність його навчальних дій і ступеня досягнення навчальних цілей. Форми та методи роботи програми науково обґрунтовані: враховуються вікові особливості, типологічні властивості, зміст психологічної проблеми, фазу її загострення.

Ключові слова: копінг – поведінка, іспит, поведінкова сфера, когнітивна сфера, емоційна сфера.

Колчигина А. В. Психологические возможности целенаправленного формирования конструктивных форм совладающего с экзаменационным стрессом поведения у студентов / Харьковский национальный университет внутренних дел, Украина, Харьков

Обоснована програма ціленаправленого формування конструктивних форм совладаючого з екзаменаційним стресом поведінки у студентів, котра имела целью понимания студентами своих психических состояний и умение регулировать их, улучшить эффективность учебной деятельности, избежать многих стрессовых ситуаций, смягчая их влияния, решить критические ситуации с наименьшими потерями для себя. В частности, экзамен является неотъемлемым компонентом учебной деятельности, способом получения студентом обратной связи об успешности его учебных действий и степени достижения учебных целей. Формы и методы работы программы научно обоснованы: учитываются возрастные особенности, типологические свойства, содержание психологической проблемы, фазу ее обострения.

Ключевые слова: копинг – поведение, экзамен, поведенческая сфера, когнитивная сфера, эмоциональная сфера.

Kolchygina A. V. Psychological possibilities of purposeful formation of constructive forms of coping with exam stress behavior of students / Kharkiv National University of Internal Affairs of Ukraine, Kharkiv

Based program of purposeful formation of constructive forms of coping with exam stress behavior of the students, which was aimed at the students'

understanding of their mental states and the ability to regulate them, to improve the effectiveness of training activities, to avoid many stressful situations, mitigating their impact, to solve the critical situation with minimal losses for themselves. In particular, the test is an integral part of educational activity, a way of obtaining student feedback on the success of its training actions and the degree of achievement of educational goals. Forms and methods of scientific substantiation of the program: are taken into account age features, typological features, the content of psychological problems, acute phase of it.

Key words: coping - behavior, exam, behavioral sphere, cognitive sphere, emotional sphere.

Вступ. В процесі навчальної діяльності відбувається контроль над засвоєнням отриманих знань, що супроводжується переживанням стресових ситуацій. Викладачі використовують різні форми контролю засвоєння знань, що нерідко виявляються активаторами негативних емоцій і психічних станів у студентів. Така критична життєва подія, як іспит, є ситуацією, що несе в собі істотний елемент невизначеності. Сучасні дослідження показали, що страх перед іспитами зачіпає всі системи організму людини: нервову, серцево - судинну, імунну. В період екзаменаційної сесії у студентів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево - судинної системи, що супроводжуються почастиванням пульсу, підвищенням артеріального тиску і порушенням балансу відділів вегетативної нервової системи.

Як стресор, екзаменаційна ситуація характеризується наступними особливостями: 1) вона датована в часі та локалізована в просторі, що відрізняє її від хронічних стресорів (суб'єкт пам'ятає, коли і в якій ситуації відбувалося екзаменаційне випробування його знань); 2) для оволодіння необхідна якісна реорганізація структури взаємин «індивід × навколишній світ» (мова йде не тільки про знання студента з відповідної наукової дисципліни, а й, більш широко, - знаннях про себе і світ, цінностях, моральних установках, засвоєних способах надання сенсу життєвих подій); 3) іспит супроводжується стійкими і тривалими афективними переживаннями, а не тільки короткочасними емоціями [3;4;6].

Іспит є нормативним стресором, адже всі студенти зобов'язані здавати іспити, при цьому на парі може бути опитування та інші види контролю знань викладачами. Нормативними є й емоційні переживання, які актуалізуються у зв'язку з ним. На відміну від іспиту ненормативні критичні життєві події відрізняються раптовістю і непередбачуваністю (наприклад, несподівана смерть когось із близьких і т.п.); вони є фактором актуалізації ненормативних емоційних переживань.

Під час іспиту студенти переживають низку негативних емоцій, «емоцій, які не збігаються з метою», таких, як страх, тривога, гнів, подив тощо, та деякі позитивні емоції, «емоції, які збігаються з метою», це радість, інтерес, почуття впевненості тощо [6]. Вже в ранніх дослідженнях було

показано, що передекзаменаційні переживання можуть виступити в ролі чинника, який негативно впливає на навчальну діяльність.

Іспит – невід’ємний компонент навчальної діяльності, спосіб отримання студентом зворотного зв’язку про успішність його навчальних дій і ступеня досягнення навчальних цілей. Емоційна регуляція навчальної діяльності студентів може бути істотно порушена, якщо студенти не опанують конструктивними формами опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки. Навіть компетентні та добре підготовлені студенти в невизначеній та екстремальній ситуації іспиту при наявності станів напруги, страху можуть не розкрити повністю своїх здібностей, професійних знань, умінь, навичок. Стрес, що виникає в ситуації оцінювання знань, може викликати несприятливі наслідки для продуктивності, здоров’я та благополуччя студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблематика опановуючої поведінки, копінг – поведінки приводиться в рамках зарубіжних і вітчизняних дослідженнях, а саме в працях: Р. Лазаруса, Р. Моуза, С. Фолкман, К. Олдвіна, Н. Хаан, В. Бодрова, Л. Анциферової, Т. Крюкової, С. Нартовой-Бочавер, М. Сироти, В. Ялтонського, І. Нікольської, Р. Грановської, Н. Відермана, А. Лібіна, Н. Водоп’янової та інших дослідників [7]. Особистість як активний суб’єкт діяльності та поведінки розглядають К. О. Абульханова-Славська, Б.Г. Ананьєв, С.Л. Рубінштейн; особливості студентського віку - Б. Г. Ананьєв, О. Ф. Рибалко, П. М. Якобсон, Л. С. Виготський, А. Г. Асмолов, А. Н. Леонтьєв, Д. І. Фельдштейн; підходи до емоцій - З. Фрейд, М. А. Кузнецов, Є. П. Ільїн, Г. Сельє, Р. Лазарус, В. Бодров, В. Л. Вальдман, А. Р. Лурія, І. Френкін [1;3;6].

Важливою змінною, що визначає глибину екзаменаційного стресу, є мотивація досягнення. Останнім часом дослідженням мотивації діяльності, що орієнтовна на досягнення (навчальні, професійні тощо), надається все більшого значення. Адже дослідникам в теоретичному та практичному аналізі стає очевидна недостатність, інколи неадекватність, використання традиційних тестів інтелекту для визначення майбутньої успішності у навчальній діяльності, визначення готовності до школи, відбору в спеціальні класи та при прийомі на роботу. Р. Стернберг, довгий час вивчав можливості передбачення успіху в різного роду діяльностях (навчальної, професійної), за допомогою тестів інтелекту приходять до висновку, що рівень мотивації є кращим предиктором успіху, ніж інтелект [4].

В сучасній педагогічній психології вищої школи відсутні дослідження, в яких опановуюча з екзаменаційними стресом поведінка студентів вивчалась б в контексті проблеми мотивації досягнення. Орієнтація студента на успіх або переважання прагнення уникнути невдачі істотно позначається на побудові ієрархії копінг - стратегій у напружених умовах перевірки знань. Детальне вивчення даної наукової проблеми необхідно як в теоретичному плані (для збагачення психологічних знань про механізми регулювання навчальної діяльності у вищій школі), так і в прикладному

аспекті (для розробки рекомендацій студентам, викладачам, кураторам, вузівським практичним психологам з питань технології вдосконалення стресостійкості особистості в ситуаціях оцінювання та збереження психічного здоров'я). Отже, завданням в межах представленої статті є відокремлення умов та засобів цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки у студентів.

Мета – аналіз психологічних можливостей цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки у студентів.

Виклад основного матеріалу. В результаті проведеного нами дослідження можемо зазначити, що емоційні переживання студентів, які спрямовані на «пошук соціальної підтримки» та «вирішення проблем», як на парах, так і під час іспиту мають різномірний характер, позитивний та негативний, охоплюючи такі базові емоції, як «радість», «печаль», «гнів», «страх» [5]. Відокремимо, що під час пар поряд з позитивними переживаннями присутні і негативні, тобто різний контроль знань на парах також впливає на емоційне сприйняття студентів і може нести стресовий характер. У структуру негативних емоційних патернів студентів з такою копінг – стратегією, як «пошук соціальної підтримки», обов'язково входять емоції страху. У структуру негативних емоційних патернів студентів з такою копінг - стратегією, як «вирішення проблем» обов'язково входять емоції не тільки страху, а й гніву, що сприяють активному подоланню проблеми. Отже, отримані нами дані свідчать про специфічну картині емоційних переживань студентів в умовах навчальної діяльності. Різномірні профілі копінг – стратегій мають свої особливості.

За даними проведеного нами дослідження можемо зазначити, що чим нищий рівень мотивації досягнення успіху, тим більш неадекватні, несприятливі наслідки для продуктивності, здоров'я та благополуччя студентів приносять подолання труднощів [4]. Чим нищий рівень мотивації досягнення успіху, тим менш аналітично вирішуються стресові події та менш аналізуються позитивні та негативні сторони того чи іншого рішення.

Зважаючи на все вищесказане, можна констатувати необхідність розробки корекційних заходів з урахуванням підходу до цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки у студентів. Виходячи з цього, корекції слід піддавати не лише зовнішні прояви копінг – поведінки, а й внутрішньо – особистісні [7].

Кінцева мета будь – якої психокорекційної роботи полягає у змінах в поведінковій, когнітивній та емоційній сферах. При цьому вірогідність та динаміка змін у кожній з цих сфер залежить саме від форм роботи психологічної служби. Традиційно прийнято вважати, що найефективнішою є групова робота через наявність фактора групової динаміки та групового впливу. Так, груповий досвід протидіє відчуженню, допомагає вирішенню міжособистісних проблем. Людина виявляє, що її проблеми не унікальні, що

інші люди відчувають подібні переживання. Вже це відкриття стає потужним психотерапевтичним фактором, що несе психокорекційну дію [2].

В сучасних психологічних теоріях не існує єдиної класифікації копінг – стратегій, можливо тільки відокремити критерії, що використовують автори для систематизації стратегій, такі, як спрямованість особистості, що орієнтується на саму травмуючу ситуацію, на себе, на будь - що інше; інтенсивність оволодіння; адаптивність і модальність обраних стратегій. В методиці «Копінг - механізми» Е. Хайма відмічається характер (конструктивний, відносно конструктивний та неконструктивний) копінг – механізмів у кожній сфері – поведінковій, когнітивній та емоційній [1].

Отже, програма цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки у студентів буде впливати на три сфери, а саме – поведінкову, когнітивну та емоційну. Метою програми є допомога в розумінні студентами своїх психічних станів, у вмінні регулювати їх, що дозволить їм поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути багатьох стресових ситуацій, пом'якшуючи їх впливи, вирішити критичні ситуації з найменшими втратами для себе. Реалізуючи вказану мету, програма спрямована на вирішенні наступних завдань:

1. Поведінкова сфера: подолати форми поведінки, що пов'язані з униканням суб'єктивно складних ситуацій; придбати навички більш широкого, глибокого і вільного спілкування з оточуючими; розвивати форми поведінки, пов'язані із співпрацею, відповідальністю і самостійністю.
2. Когнітивна сфера: усвідомити міру своєї участі у травмуючій ситуації; виявити глибші причини власних переживань щодо стресової ситуації; навчитися усвідомлювати та формулювати свої цілі взагалі і в професійному становленні.
3. Емоційна сфера: в атмосфері відвертості та довіри вільно розкрити свої проблеми з відповідними власними скритими почуттями; отримати емоційну підтримку, необхідну для ослаблення дій невротичних захисних механізмів, стабілізації самоконтролю; змінити емоційне ставлення до самого себе.

Форми та методи роботи програми цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки у студентів науково обґрунтовані: враховуються вікові особливості, типологічні властивості, зміст психологічної проблеми, фазу її загострення тощо. Методологічною основою програми стали принципи структурного, когнітивного, діяльнісного та особистісно-орієнтованого підходів. Організація роботи по корекції агресивних виявів здійснювалась на принципах гуманізму, конфіденційності, компетентності та відповідальності. До основних методів, пропонованих нами для організації корекційної роботи зі студентами, належать: дискусії та обговорення, робота в парах, арт - терапевтичні форми роботи, психологічні ігри, робота в малих групах, візуалізація, ігрові методи, музично – медитативні вправи.

Наведемо опис деяких вправ, які було застосовані нами в ході корекції.

Вправа «Мультиплікаційна студія» (поведінкова сфера), що розроблена нами в процесі створення програми.

Мета: подолати форми поведінки, що пов'язані з униканням суб'єктивно складних ситуацій; придбати навички більш щирого, глибокого і вільного спілкування з оточуючими; робота з власними страхами.

Інструкція: Студенти за допомогою пластиліну та допоміжного набору для творчості створюють іграшки, що уособлюють їх, викладача, аудиторію, де відбувається обраний ними іспит. Працюючи з пластиліном, студенти обговорюють сценарій власного мультфільму, що перенесе їх героїв до студентської аудиторії, та вони будуть складати іспит. За допомогою спеціальної техніки відбувається зйомка мультфільму, під час якої студенти через своїх героїв складають таку критичну життєву подію, як іспит. Вправа завершується монтажем відеоматеріалу та обговоренням відчуттів від зробленого.

Вправа «Золота рибка» (когнітивна сфера)

Мета: навчитися усвідомлювати та формулювати свої цілі.

Інструкція: всі учасники уявляють, що вони впіймали «Золоту рибку», яка виконує три бажання - одне приватне (наприклад, хочу нову машину), і два навчальних (наприклад, хочу менше вчитися тощо). Учасники записують свої бажання на листочках. В процесі обговорення кожен розказує про свої бажання.

Вправа «Самоконтроль» (емоційна сфера)

Мета: подолання злісної дратівливості - «самоконтроль».

Інструкція: музичний матеріал Д. Шостакович. Романс з фільму «Овід»; Восьма симфонія, III частина; «сіли зручніше, закрили очі, спостерігаємо за диханням; дихання рівне, спокійне; м'язи тіла розслаблені, розслабляються всі м'язові затиски; ви знаходитесь в спокійному, приємному відпочинку, і красива музика допомагає вам відпочивати і зосереджуватися на ваших внутрішніх відчуттях; Д. Шостакович. Восьма симфонія, II частина; починаєте пригадувати ті ситуації у вашому житті, коли ви були роздратовані та гнівалися; відчуваєте, як під впливом музики й спогадів ваше роздратування посилюється; припливи гніву й роздратування все більше; ви відчуваєте, як вам когось хочеться вдарити; чітко згадуєте ситуацію, що вас розлютила; роздратування поширюється та росте; почуття злості розпирає вас; у вас перехоплює подих і напружуються всі м'язи; відчуваєте, що ось-ось ви можете зірватися; ловить себе на цій думці і кидаєте своє тіло в розслаблення; Д. Шостакович. Романс з фільму «Овід»; зосередьте увагу на диханні і стежте, щоб видих був довший вдиху; довгий - довгий видих; заспокоюйте та контролюйте ваш подих; зосереджуйте увагу на руках і намагайтеся їх розслабити; перевіряйте м'язи обличчя і розслабляйте їх; розслабляйте м'язи горла та мови; намагайтеся знерухомити ваше тіло; ваше дихання рівне і спокійне, спокійне і рівне; перед вашими

очима гарна картина природи, що приємно заспокоює вас; утримуйте цю картину своїм внутрішнім поглядом і ні про що більше не думайте; ви повністю контролюєте свій стан.

Висновки. Іспит – невід’ємний компонент навчальної діяльності, спосіб отримання студентом зворотного зв’язку про успішність його навчальних дій і ступеня досягнення навчальних цілей. Емоційна регуляція навчальної діяльності студентів може бути істотно порушена, якщо студенти не опанують конструктивними формами опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки. Нами було апробовано програму цілеспрямованого формування конструктивних форм опановуючої з екзаменаційним стресом поведінки у студентів, яка мала на меті розуміння студентами своїх психічних станів і вміння регулювати їх, поліпшити ефективність навчальної діяльності, уникнути багатьох стресових ситуацій, пом’якшуючи їх впливи, вирішити критичні ситуації з найменшими втратами для себе.

Література:

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.: ил. – (Серия «Практикум»).
2. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов / А. Грецов. - СПб.: Питер, 2008. - 192с.: ил.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
4. Колчигіна А. В. Прояв різних профілей копінг – стратегій в емоційних станах студентів в ситуаціях оцінювання знань / Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХНПУ, 2015. – Вип. 51. – С. 91 – 99.
5. Колчигіна А. В. Особливості копінг – поведінки студентів з різним рівнем мотивації досягнення / Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія. – Харків: ХНПУ, 2012. – Вип. 44. Ч. 2 – С. 75 – 95.
6. Кузнецов М. А. Эмоциональная память. – Харьков: Крок, 2005. – 568 с. *Совладающее поведение: Современное состояние и перспективы / Под ред. А. Л. Журавлева, Т. Л. Крюковой, Е. А. Сергиенко. - М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2008. - 474 с.*

References:

1. *Vodopyanova Psychodiagnostics stress N. E. / N. E. Vodopyanova. - SPb.: Peter, 2009. - 336 p.: Ill. - (Series "Workshop").*
2. *Gretsov A. Training confident behavior for seniors and students / A. Greece. - SPb. Piter, 2008. - 192s.: Ill.*
3. *Ilyin E. P. Emotions and feelings. - SPb.: Peter, 2001. - 752 p.*
4. *Kolchygina A. V. Manifestation different profiles coping - strategies in emotional states in situations of students knowledge evaluation / Bulletin HNPU behalf GS Pans. Psychology. - Kharkov: HNPU, 2015. - Vol. 51 - S.91 – 99.*
5. *Kolchygina A. V. Features coping - behavior of students with different levels of achievement motivation / Bulletin HNPU behalf GS Pans. Psychology. - Kharkov: HNPU, 2012. - Vol. 44. Part 2 - S. 75 - 95.*

6. Kuznetsov M. A. *Emotional memory*. - Kharkov: Krok, 2005. - 568 p.
7. *Coping: Current status and prospects* / edited. A. L. Zhuravleva, T. L. Kryukovoy, E. A. Sergienko. - M.: Publishing House "Russian Academy of Sciences Institute of Psychology", 2008. - 474 p.