

УДК 159.942

ПРОФІЛАКТИКА СТРАХІВ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ**здобувач, Шаповалова В.С.**

асистент кафедри педагогіки та психології, Національного фармацевтичного університету, Україна, м. Харків

Актуальність теми полягає в тому, що студентські страхи негативно впливають на професійний розвиток майбутніх фахівців. Предметом вивчення статті являються студентські страхи. Метою статті є перевірка результатів ефективності коригувально-розвиваючої програми, яка спрямована на розвиток механізмів саморегуляції студентських страхів. У дослідженні використовувався авторський опитувальник «Перелік страхів», «Шкала прокрастинації для студентів», «Шкала нервово-психічної напруги». Описані етапи розробленого тренінгу. Отриманий результат може виявитися корисним для подальшого вдосконалення структури коригувально-розвиваючої програми. Тренінг помітно знизив кількість та інтенсивність страхів професійного майбутнього.

Ключові слова. Юнацький вік, страхи, студентські страхи, навчально-пізнавальна діяльність, нервово-психічна напруга.

Соискатель, Шаповалова В.С. Профилактика страхов студентов, которые связаны с учебно-познавательной деятельностью / Национальный фармацевтический университет, Украина, г. Харьков

Актуальность темы заключается в том, что студенческие страхи негативно влияют на профессиональное развитие будущих специалистов. Предметом изучения статьи являются студенческие страхи. Целью статьи является проверка результатов эффективности корректирующе-развивающей программы, направленной на развитие механизмов саморегуляции

студенческих страхов. В исследовании использовался авторский опросник «Перечень страхов», «Шкала прокрастинации для студентов», «Шкала нервно-психического напряжения». Описаны этапы разработанного тренинга. Полученный результат может оказаться полезным для дальнейшего совершенствования структуры корректирующие-развивающей программы. Тренинг заметно снизил количество и интенсивность страхов профессионального будущего.

Ключевые слова. Юношеский возраст, страхи, студенческие страхи, учебно-познавательная деятельность, нервно-психическое напряжение.

Applicant, Shapovalova V. S. Prevention of fears of students associated with educational activities / The National University of Pharmacy, Ukraine, Kharkiv

Actuality of the theme based on the fact that the student's fears have a negative impact on the professional development of future professionals. The articles subject is the student fears. The article aim is checking the performance results of the corrective-developing program, which directed to develop students' self-regulation mechanisms of fear. The study used author questionnaires "The list of fears", "The procrastination scale for students", "The scale of mental stress". The stages of developed training are described. This result may be useful for the further improvement of the program. The training significantly reduced the number and intensity of professional future fears

Key words: Adolescence, fears, students fears, education, nervous and psychological tension.

Вступ. Сьогодні особлива увага суспільства приділяється освітньому процесу, особливо процесу навчання у вищій школі. Навчання у ВНЗ спрямоване не лише на оволодіння знаннями, уміннями та навиками майбутньої професії, а й подальший розвиток юнаків та дівчат, як особистостей. Реалії нашого життя такі, що стрімкий розвиток технологій, нові вимоги до спеціалістів, значна кількість інформації, висока конкурентність на ринку праці сприяють виникненню психологічної напруги та різних стресів.

Саме тому важливою є психологічна підтримка юнаків та дівчат у складних умовах ВНЗ. Наявність страхів можуть негативно впливати на благополучне становлення майбутніх фахівців. Саме тому **метою** нашої статті є частковий аналіз перевірки результатів ефективності коригувально-розвиваючої програми, яка спрямована на розвиток механізмів саморегуляції студентських страхів, які виникають у навчально-пізнавальній діяльності у ВНЗ.

Проблема страхів цікавить зарубіжних та вітчизняних дослідників вже багато років. Першими, хто намагався описати страх були філософи різних напрямів. Це і Аристотель, і Платон, і Р. Декарт, і С. К'єркегор та ін. Останній, досліджував страх як філософське поняття та розділив його на емпіричний страх (страх перед конкретною небезпекою) та метафізичну тугу (невідомий страх, характерний тільки людям).

Вагомий внесок в розробку вивчення страхів зробили Л.С. Виготський, О. Кондаш, О.І. Захаров, А.М. Прихожан та ін. Також велика кількість інформації міститься у роботах З. Фрейда, Р. Мея, К. Ізарда, Дж. Грея, Дж. Боулбі, Е. Фром та ін.

Страх спочатку розглядали як емоція, потім як почуття, переживання, далі – як психічний стан (Л.С. Виготський, О.М, Леонтьєв, С.Л. Рубінштейн та ін.).

Страх у сучасних працях розглядається як стан збудження та напруження, який супроводжується соматичними та психічними проявами. Страх виступає в ролі попереджувального сигналу про загрозу, при чому небезпека може бути як реальна, так і уявна. Такі думки зустрічаються у працях К. Ізарда, Є.П. Ільїна, В.Л. Леві та ін. [1].

Страх впливає на всі сфери життя людини, знижуючи ефективність будь-якої діяльності. Особливо небажаним страх є в юнацькому віці так, як юність є сензитивним періодом для становлення та закріплення ціннісних орієнтацій як стійкої структури особистості, значною мірою визначаючи стосунки людини з навколишнім світом у подальшому дорослому житті. Також страх впливає на ефективність та успішність навчально-пізнавальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Зафіксовані нами типологічні, характерологічні, когнітивні, особистісні та діяльнісні особливості прояву та динаміки студентських страхів дали можливість визначити загальний напрямок, а також систему стратегічних і тактичних цілей соціально-психологічного тренінгу, спрямованого на корекцію у студентів вже сформованих неконструктивних та малоефективних способів протистояння страхам та формування конструктивних механізмів їх подолання.

Розробка та перевірка ефективності корекційно-розвиваючої програми здійснювалися в кілька етапів.

На першому етапі розроблялися структура та зміст програми. Враховувалися закономірності прояву студентських страхів у процесі навчально-пізнавальної діяльності у ВНЗ, виявлені нами в констатуючому дослідженні. Бралася до уваги специфіка динаміки і структури страхів у студентів молодших, середніх та старших курсів.

На другому етапі проводилася апробація програми в формуючому експерименті. Мета програми – розвиток у студентів навичок та вмінь саморегуляції страхів, що виникають у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Критеріями сформованості механізмів саморегуляції студентських страхів вважалися: 1) феноменологічний (відзначається в самозвітах учасників тренінгу значне зниження питомої ваги станів страху в ряді психічних станів, що супроводжують перебування студента на заняттях в умовах ВНЗ та регулюючих його навчально-пізнавальну діяльність); 2) поведінковий (помітне зниження ступеня нерішучості і неконтрольованості діяльності), та 3) психофізіологічний (подолання неприємних фізичних відчуттів та тілесного Perezbudzhenня в процесі навчально-пізнавальної діяльності, вихід на оптимальний для студента рівень психофізіологічної активації).

У перевірці ефективності корекційно-розвиваючої програми брали участь 30 студентів експериментальної групи – 14 юнаків та 16 дівчат у віці від 18 до 28 років, у тому числі першокурсники (10 осіб), третьокурсники (9 осіб) та шестикурсники (11 осіб). Учасників контрольної групи було 28 осіб (15 юнаків

та 13 дівчат віком від 17 до 27 років). З них першокурсники – 9 осіб, третьокурсники – 10 осіб та шестикурсники – 9 осіб. Всі 58 учасників формуючого експерименту – студенти Національного фармацевтичного університету.

Для перевірки ефективності розвиваючо-корекційної програми, спрямованої на розвиток механізмів саморегуляції студентських страхів, які виникають в навчально-пізнавальній діяльності у ВНЗ, були використані три методики.

По-перше – розроблена нами анкета «Перелік студентських страхів», яка вже була використана з діагностичною метою на попередніх стадіях дослідження. За допомогою цієї анкети оцінювався феноменологічний аспект студентських страхів, що виникають у процесі навчально-пізнавальної діяльності.

По-друге – «Шкала прокрастинації для студентів» (С. Лей), адаптована Н.Г. Гаранян. Прокрастинація як свідоме відкладання виконання намічених дій, незважаючи на виникнення певних проблем у житті студента, створює небезпеку виникнення так званих «довготривалих порочних кіл» – самогенеруючих психорегулятивних структур, в яких причини та наслідки міняються місцями [2]. Використовуючи дану методику, ми спиралися на припущення про те, що сам факт наявності прокрастинації свідчить про наявність виражених студентських страхів, пов'язаних з певними діями, які студент змушений здійснювати в стінах ВНЗ, зі спілкуванням з певними особами (викладачами, керівництвом, іншими студентами) та прийнятими на себе зобов'язаннями, пов'язаними передусім з навчальним процесом. Таким чином, за допомогою цієї методики можливості коригувально-розвиваючої програми знижувати інтенсивність студентських страхів оцінювалася непрямым чином – по зниженню тенденції студентів до академічної прокрастинації. Шкала прокрастинації для студентів С. Лея була використана двічі – перед початком формуючого експерименту та відразу після його закінчення. Тим самим, у своїй оцінці ефективності коригувально-розвиваючої програми ми

могли орієнтуватися на так званий діяльнісний критерій, оскільки прокрастинація – це, насамперед, деформація діяльності суб'єкта.

По-третє, також двічі (перед початком формуючого експерименту та відразу після його закінчення) був використаний опитувальник Т.А. Немчина «Шкала нервово-психічної напруги» [3]. Опитувальник являє собою детальну та багатоаспектну інвентаризацію вегетативних та психофізіологічних проявів нервово-психічної напруги.

Відповідно до концепції Т.А. Немчина [4], для доказу якої створювався даний опитувальник, існують три ступені нервово-психічної напруги – стан оперативного спокою (напруга I ступеня), стан підвищеної активності (напруга II ступеня), стан надмірної напруженості та дезорганізованості (напруга III ступеня). Нервово-психічна напруга є особливим, тотальним станом цілісного організму, який розвивається як загальносистемний процес, підлеглий відповідним закономірностям функціонування системи. Надлишкові студентські страхи можуть призвести до порушення інформаційно-енергетичних потоків в цій системі, до її виходу із строю, що суб'єктивно переживається як симптоматика надмірної напруженості (втрата здатності підтримувати продуктивну II ступінь напруженості та перехід до надлишкової напруженості III ступеня).

Використовуючи методику Т.А. Немчина, ми спиралися на психофізіологічний критерій в оцінці ефективності корекційно-розвиваючої програми. Передбачалося, що учасники тренінгу, пройшовши програму, перевершать випробовуваних контрольної групи в здатності підтримувати в процесі навчально-пізнавальної діяльності у ВНЗ другу (продуктивну) ступінь напруги (тобто стан підвищеної активності) і не проявляти третій ступінь (надмірну напруженість).

У попередньому дослідженні використовуючи авторський опитувальник «Перелік страхів» студентські страхи були віднесені до восьми категорій: 1) обумовлені випробуванням; 2) пов'язані з професійним майбутнім; 3) пов'язані з відповідальністю; 4) обумовлені помилками та похибок,

5) актуалізуються у студентів безпосередньо на занятті; 6) обумовлені особистісними якостями та недоліками самого студента; 7) соціальні страхи, обумовлені взаємодією учасників навчально-виховного процесу у ВНЗ; 8) пов'язані з особистістю викладача.

У таблиці 1 представлені результати заповнення Переліку студентських страхів студентами експериментальної та контрольної груп до початку формуючого експерименту. Ці дані доводять коректність комплектування груп піддослідних. Показники по всім таксонам (групам) студентських страхів на статистично значущому рівні між двома групами піддослідних не розрізняються. Однак, необхідно відзначити, що при порівнянні парціальних показників страхів експериментальна група трохи випередила контрольну за сімома показниками. Тільки за показником страху відповідальності контрольна група трохи випередила експериментальну. Такий варіант комплектування груп призвів до того, що за сумарним показником експериментальна група все-таки відрізняється від контрольної на статистично значущому рівні (відповідно, $68,37 \pm 12,42$ балів та $60,00 \pm 15,56$ балів; $t = 2,27$; $p < 0,03$). Ми навмисне включили в експериментальну групу таких студентів, загальна кількість та сумарна інтенсивність академічних страхів яких вища, ніж у студентів контрольної групи. Така нерівність «вихідних позицій» майбутніх експериментальної та контрольної груп дозволить чіткіше та більш переконливо продемонструвати можливості нашої коригувально-розвиваючої програми.

Таблиця 1

Відмінності в показниках восьми основних таксонів студентських страхів між експериментальною і контрольною групами піддослідних на констатуючій стадії дослідження

Таксони страхів	Показники в групах ($M \pm \sigma$, бали)		t	p
	Експериментальної	Контрольної		
Випробування	$5,57 \pm 4,80$	$4,82 \pm 3,32$	0,683	-
Професійного майбутнього	$8,37 \pm 5,16$	$7,43 \pm 4,24$	0,753	-
Відповідальності	$2,97 \pm 1,94$	$3,07 \pm 2,37$	-0,185	-
Помилок та похибок	$6,70 \pm 4,26$	$5,93 \pm 3,60$	0,742	-

Пережиті безпосередньо на занятті	10,67±4,71	9,82±5,00	0,663	-
Пережиті в зв'язку зі своїми якостями та недоліками	9,93±6,14	8,93±5,86	0,637	-
Соціальні	17,40±7,38	14,00±7,19	1,776	-
Викладача	6,77±3,06	6,00±3,65	0,869	-
Сумарний показник	68,37±12,42	60,00±15,56	2,270	0,03

Таблиця 2 містить дані, отримані в контрольному вимірі відразу ж після закінчення тренінгу. Ці дані переконливо свідчать про досить високу ефективність впливів, які сприяли формуванню у студентів механізмів саморегуляції студентських страхів, подоланню їх деструктивного впливу на навчально-пізнавальну діяльність в умовах ВНЗ.

Таблиця 2

Відмінності в показниках восьми основних таксонів студентських страхів між експериментальною і контрольною групами піддослідних після контрольного дослідження (I), здійсненого безпосередньо після формуючого експерименту

Таксони страхів	Показники в групах (М±σ, бали)		t	p
	Експериментальної	Контрольної		
Випробування	3,50±2,50	4,68±3,36	-1,523	-
Професійного майбутнього	4,83±3,16	6,82±4,41	-1,982	-*
Відповідальності	1,60±1,19	2,71±1,49	-3,159	0,003
Помилки та похибки	3,60±2,69	6,39±2,92	-3,792	0,0004
Пережиті безпосередньо на занятті	6,50±3,25	9,25±4,99	-2,503	0,02
Пережиті в зв'язку зі своїми якостями та недоліками	7,30±4,70	8,82±5,44	-1,142	-
Соціальні	9,10±5,80	12,71±6,31	-2,273	0,03
Викладача	2,80±1,73	5,71±3,09	-4,471	0,00004
Сумарний показник	39,23±8,17	57,11±16,04	-5,401	0,000001

Примітка: «*» – сильна ($p < 0,1$) тенденція до значущості відмінностей.

Тепер експериментальна група помітно поступається контрольній за сумарним показником частоти та інтенсивності студентських страхів (відповідно, $39,23 \pm 8,17$ та $57,11 \pm 16,04$; $t = -5,401$; $p < 0,000001$). З парціальних показників в кращу (для експериментальної групи) сторону змінився показник страхів, пов'язаних з особистістю викладача (відповідно,

2,80 ± 1,73 балів у студентів експериментальної та 5,71 ± 3,09 балів – у контрольній групах; $t = -4,471$; $p < 0,00004$). З бесід з випробуваними з'ясувалося, що для подолання цієї групи страхів особливо корисними виявилися техніка Вольпе, прийоми релаксації, вправи, спрямовані на подолання зайвого фокусування на собі, а також техніки з розвитку комунікабельності.

У значно меншій, порівняно зі студентами контрольної групи, ступені учасники тренінгу стали боятися здійснення помилок та похибок (відповідно, 3,60 ± 2,69 балів у студентів експериментальної та 6,39 ± 2,92 балів – у контрольній групах; $t = -3,792$; $p < 0,0004$).

Студенти експериментальної групи після тренінгу стали істотно поступатися випробуваням контрольної групи за частотою та інтенсивністю страхів відповідальності (відповідно, 1,60 ± 1,19 та 2,71 ± 1,49; $t = -3,159$; $p < 0,003$), страхів, пережитих безпосередньо на занятті (відповідно, 6,50 ± 3,25 та 9,25 ± 4,99; $t = -2,503$; $p < 0,02$), а також соціальних страхів (відповідно, 9,10 ± 5,80 та 12,71 ± 6,31; $t = -2,273$; $p < 0,03$). Змінилося співвідношення показників в експериментальній та контрольній групах по інтенсивності та частоті професійних страхів: їх стало менше у студентів, що пройшли корекційно-розвиваючу програму. Однак відмінності за цим показником виявилися тільки на рівні сильної тенденції (відповідно, 4,83 ± 3,16 та 6,82 ± 4,41; $t = -1,982$; $p < 0,1$).

За двома параметрами істотної переваги експериментальної групи над контрольною домогтися не вдалося. Йдеться про групу студентських страхів, які належать до категорій «Випробування» (відповідно, 3,50 ± 2,50 та 4,68 ± 3,36; $t = -1,523$) та «Страхи, пережиті в зв'язку зі своїми якостями та недоліками» (відповідно, 7,30 ± 4,70 та 8,82 ± 5,44; $t = -1,142$). Випробування (іспити, заліки, різного роду перевірочні процедури) – це універсальний та сильно діючий стресор, протистояння якому вимагає активізації безлічі різнорівневих та багатопланових ресурсів організму та особистості. Страхи, пов'язані з власними якостями та недоліками детерміновані, мабуть,

глибинними структурами, що зачіпають «ядро особистості» [5]. Ефективне протистояння цим страхам вимагає масштабного переструктурування глибинних Я-схем [6], які сформувалися на ранніх етапах онтогенезу в рамках тих сімейних систем, в яких виховувалися наші випробовувані та які, звичайно, не могли бути помітно змінені в процесі нашого тренінгу. Тим не менш, добре видно, що студенти експериментальної групи після тренінгу за цими двома показниками демонструють більш низькі значення, ніж студенти, що не брали участь у тренінгу. А до тренінгу співвідношення було протилежним.

Висновок про ефективність програми робився на основі феноменологічного (самозвіт про переживання страхів), діяльнісного (прояв прокрастинації в навчально-пізнавальній діяльності) та психофізіологічного (самозвіт про динаміку симптомів нервово-психічної напруги в навчально-пізнавальній діяльності) критеріїв. Отримано свідчення: а) про еквівалентність експериментальної та контрольної груп, тобто про відсутність достовірних відмінностей за всіма критеріями і переважній більшості показників оцінки студентських страхів перед тренінгом, б) про появу суттєвих відмінностей між експериментальною і контрольною групами відразу після тренінгу. Крім того, тренінг помітно знизив кількість та інтенсивність страхів професійного майбутнього. На підставі діяльнісного критерію в експериментальній групі зафіксовано статистично значуще зниження прояву прокрастинації, тоді як в контрольній групі яких-небудь помітних змін не відбулося.

Даний результат може виявитися корисним для подальшого вдосконалення структури нашої коригувально-розвиваючої програми, для насичення її новими видами завдань та вправ, для уточнення цілей і «мішеней» формуючих впливів.

Література:

1. Крейнина О.В. Личностные факторы страха студентов перед экзаменами: автореф. дис. ... канд. психол. наук: спец. 19.00.07 – Педагогическая и возрастная психология». – СПб., 2007. – 23 с.

2. Хеллэм Р. Консультирование по проблемам тревожности / Хеллэм Р.; пер. с англ. — М.: ПЕР СЭ; Институт консультирования и системных решений, 2009. — 191 с.

3. Немчин Т.А. Опросник для измерения степени выраженности нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин // Психические состояния. Межвузовский сборник / отв. ред. А.А. Крылов // Экспериментальная и прикладная психология. Вып. 10. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1981. — С. 159-167.

4. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. — Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. — 167 с.

5. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / Мадди С.; пер. с англ. — СПб.: Речь, 2002. — 539 с.

6. Капрара Дж. Психология личности / Капрара Дж., Сервон Д.; пер. с англ. — СПб.: Питер, 2003. — 640 с.

References:

1. Kreynina O.V. Lichnostnye faktory strakha studentov pered ekzamenami: avtoref. dis. ... kand. psikh. nauk: spets. 19.00.07 – Pedagogicheskaya i vozrastnaya psikhologiya». – SPb., 2007. – 23 s.

2. Khellem R. Konsultirovanie po problemam trevozhnosti / Khellem R.; per. s angl. — М.: PYeR SE; Institut konsultirovaniya i sistemnykh resheniy, 2009. — 191 s.

3. Nemchin T.A. Oprosnik dlya izmereniya stepeni vyrazhennosti nervno-psikhicheskogo napryazheniya / T.A. Nemchin // Psikhicheskie sostoyaniya. Mezhvuzovskiy sbornik / отв. ред. А.А. Krylov // Eksperimentalnaya i prikladnaya psikhologiya. Vyp. 10. — L.: Izd-vo Leningr. un-ta, 1981. — S. 159-167.

4. Nemchin T.A. Sostoyaniya nervno-psikhicheskogo napryazheniya / T.A. Nemchin. — L.: Izd-vo Leningr. un-ta, 1983. — 167 s.

5. Maddi S. Teorii lichnosti: sravnitelnyy analiz / Maddi S.; per. s angl. — SPb.: Rech, 2002. — 539 s.

6. Kaprara Dzh. Psikhologiya lichnosti / Kaprara Dzh., Servon D.; per. s angl.
— SPb.: Piter, 2003. — 640 s.