Карчевський І.Р.

АНАЛІЗ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ІСПИТУ ТА ПРАКТИЧНІ ПОРАДИ ЩОДО ЇХ ЛОКАЛІЗАЦІЇ

Актуальність даної статті визначає висвітлення спектра емоційного стану тривожності студентів вищих навчальних закладів, акцентуація уваги щодо негативного впливу на психофізіологію студентів даних переживань й показ специфіки практичних дій для виходу з негативного емоційного стану.

The topicality actuality of this article elucidates spectrum of student's emotional condition of anxiety in the high educational institutions, the negative influence of these feelings on the psychical and physiological qualities of students, and demonstration of pecularities practical actions of students' practical actions in order to avoid negative emotional condition.

Процес навчання у вищих навчальних закладах спрямований на вирішення навчально-виховних завдань, кожне з яких характеризується дидактичною завершеністю. Обов'язковим компонентом цього процесу є контроль знань, умінь та навичок, тобто перевірка його результативності.

Головна мета контролю як дидактичного засобу управління навчанням – забезпечення його ефективності приведенням до системи знань, умінь, навичок студентів, самостійного застосування здобутих знань на практиці, стимулювання навчальної діяльності студентів, формування у них стійкого прагнення до самоосвіти.

В.О.Сухомлинський вважав, що «найголовніше заохочення і найсильніше (та не завжди дійове) покарання в педагогічній практиці – оцінка. Це найгостріший інструмент, використання якого потребує величезного вміння і культури» [5,167].

© *Карчевський І.Р., 2007*

Відсутність системи в звітності студентів призводить до того, що вони вчать матеріал тільки тоді, коли відчувають, що їх можуть викликати, і намагаються визначити наперед, коли і з якого предмета будуть опитувати. Щоб запобігти цьому, викладачі повинні ретельно продумувати організацію системи звітності.

М.М.Фіцула дійшов до висновку, що «під час пізнавальної діяльності у студентів виникає певний емоційний стан, почуття, які можуть стимулювати успішне засвоєння знань або заважати йому. Головне завдання викладача в реалізації принципу емоційності навчання — керувати проявом емоцій, що активізують навчально-пізнавальну діяльність, і запобігати появі тих, які негативно позначаються на ній. Викладач повинен виховувати у студента уміння володіти своїм настроєм, емоціями, переживаннями» [8,119].

Суспільне життя людини постійно ставить в обставини «іспитів» - тих або інших випробувань, де вона змушена показувати свій рівень інтелекту. Класичний приклад «екзаменаційного стресу» можливо виявити під час сесії будь-якому навчальному закладі. Безсонні ночі, тривожні думки, погіршення апетиту, підвищений пульс, тремтіння кінцівок — це типові прояви страху перед іспитами. Дослідження останніх років впевнено свідчать про те, що страх перед іспитами торкається всіх систем організму людини: нервової, сердечно-судинної, імунної тощо. Ю.В.Щербатих вважає, що «негативний вплив «екзаменаційного стресу» на організм та психіку студентів суттєво недооцінюється. Соціологічні опитування студентів свідчать про те, що вони сприймають іспит як «двобій питань та відповідей», «як витончені тортури», «як інтелектуальне і емоційне навантаження». Значимість іспиту викликана тим, що його підсумки будуть впливати на соціальний статус молодої людини, її самооцінку, матеріальний стан (стипендія), на подальшу перспективу навчання у вузі й, можливо, подальшу професійну кар'єру. Такі фактори, як тривале очікування іспиту, елемент невизначеності під час вибору білета (пощастить - не пощастить?) і жорсткий ліміт часу на підготовку по-

силює емоційне напруження до максимуму, що супроводжується «гормональною та вегетативною бурею». Наприклад, в окремих студентів систолічний артеріальний тиск перед іспитом доходив до відмітки 170-180мм рт. ст., а пульс — до 120-130 ударів у хвилину, що відповідає або показникам гіпертоніків з великим стажем захворювання, або ж показникам спортсменів, що випробовують на собі значні фізичні навантаження» [6, 50-51].

Американський психолог Саразон встановив, що студенти, які бояться іспиту, можуть значно покращити свої досягнення і навіть перевершити тих, хто іспитів не боїться. Необхідною умовою цього є доброзичливе ставлення викладачів — необхідно враховувати самооцінку студентів, менш критикувати їх та більш хвалити. Цікаво, що в той час як для одних людей проблемою є зниження рівня екзаменаційного стресу, для інших, навпаки, потрібно «як слід розлютитися» або налякатися, щоб в повній мірі мобілізувати свої сили і успішно скласти іспит. Для кожної людини потрібен свій, оптимальний рівень тривоги, завдяки якому вона покаже найкращі результати. В першу чергу це залежить від типу вищої нервової діяльності: наприклад, для меланхоліків, які відносяться до слабкого типу нервової системи, бажано знизити надмірне збудження, а для флегматика з сильним й інертним типом вищої нервової діяльності, щоб краще відповісти, необхідно, навпаки, більш хвилюватися і боятися іспиту.

Саме те, як студентові зменшити страх перед іспитами і додати собі впевненості, і буде розглянуто у даній статті. Френсіс Бекон пише: «Я хочу жити, щоб вчитися, а не вчитися, щоб жити». [2, 12]. За Ю.В.Щербатих, «щоб краще зрозуміти логіку роботи нервової системи, необхідно зазирнути в минуле — як мінімум на 40 — 50 тис. р. в минуле, коли формувався людський організм. Уявимо собі, що первісна людина побачила в хащах саблезубого тигра і перелякалася, що активізувало її симпатичну систему і надниркики, які виділяють адреналін. При цьому відбувається перерозподіл крові, яка зі шкіри та внутрішніх органів переходить до м'язів тулуба (го-

товність до боротьби), розширюються бронхи та легені для збільшеної подачі кисню, збільшуються зіниці ока для пропуску світла та наближення супротивника, шлунок та кишковий тракт гальмують свою роботу, щоб не заважати рухам тулуба, шкіряні залози виділяють піт, щоб шкіра була слизькою та своєчасно охолоджувалась, волосся стає дибом, щоб злякати агресора, печінка починає розщіплювати глікоген для подачі в кров глюкози — головного постачальника енергії тощо. Якщо ворог сильніший, то кращою стратегією буде втеча, в разі неможливості — відчайдушна боротьба. При цьому симпатичний відділ не цікавить, якою ціною вдалося врятуватися або перемогти, головне — досягнення позитивного результату (в даному випадку — рятування життя).

Важливо відзначити, що, хоча життя людей змінилося за останні тисячоліття і жахливі хижаки не загрожують нам буквально, наша вегетативна система відповідає на страх таким самим чином, як і у наших далеких пращурів, - тобто, м'яко кажучи, неадекватно ситуації. Ну який, скажемо, зиск студентові, який заходить на іспит, в тому, що у нього зі страху багаторазово посилилася енергетика організму і він може виконати стійку на руках прямо на столі професора або, тікаючи від викладача, який приймає іспит, пробігти стометрівку за одинадцять секунд? З часом еволюція людини привела до того, що конфліктні ситуації в суспільстві стали все більше переходити з площини відкритого озброєного зіткнення до соціальних конфліктів, і обидві стратегії людської поведінки (на боротьбу або рятування) стали не потрібними. Наприклад, розглянемо іспит у вузі. Якщо викладач задає студентові на іспитові дуже багато запитань, а студент відчуває, що отримає двійку, останній не може ні втекти від свого «катувальника», ні накинутись на нього з кулаками. А генетичні програми мають за мету саме такий вид реагування» [7, 27- 31].

Якщо своєчасно не загальмувати реакцію страху, то подальша робота вегетативної системи відбувається автоматично, без контролю, і вона буде лише заважати, дезорганізуючи думки, і лише заважаючи вибору дійсно оптимальної

стратегії поведінки. Часте перебуваннязнаходження в стресовому стані і невміння знімати психічне напруження за допомогою саморегуляції неминуче призведе до підвищення ступені тривожності, емоційної нестабільності і нервових зривів. Г. Огарьов наводить таку схему проявів: «Спочатку з'являється перевтомленість, яка поглиблюється в депресію, з часом призводить до відсутності всілякої цікавості до життя. Людина, яка не хоче, щоб стрес заволодів усією її особистістю, рано чи пізно повинна навчитися набувати стійкості до нього. Спочатку буде потрібно усвідомити нестійкість психіки, тому що ця хвороба прихована, і більшість людей навіть не усвідомлює, що часто зміна настроїв — це перша і чітка відзнака стресового стану» [4, 418].

Гаслом, яке буде визначати наше бажання навчитися керувати своїми емоціями, повинен бути вислів Ф. Вольтера: «Хто вміє керувати собою, той може панувати над людьми » [2, 80].

Тепер, коли ми визначили головні проблеми, з якими стикаються студенти під час складання іспитів, досить просто зрозуміти головні стратегії їх подолання.

По-перше — установка на успіх, як зворотнє установці на невдачу, що визначально закладена в кожній людині. В її основі — негативна інформація, механізм якої призводить до дії небажаних суджень про нас. Як визначив Б. Паскаль: «Ніщо так не досягає згоди з розумом, як його недовіра до себе» [2,58].

У своїй книзі Д. Карнегі визначає, що «найбільша проблема, з якою ми з вами стикаємось, - але ж вона ледве не єдина проблема, з якою нам з вами потрібно мати справу, - це вибір позитивного розумового настрою. Якщо ми спроможемося здійснити цей вибір, ми станемо на шлях вирішення проблем наших «екзаменаційних страхів». Великий філософ Марк Аврелій, який панував у Римській імперії, висловив цю думку в дев'яти словах — які можуть обумовлювати вашу долю: «Наше життя є те, що ми про нього думаємо». Дійсно, якщо ми думаємо про щастя, ми відчуваємо себе щасливими. Якщо нас здолали негативні думки, ми

удаємось у тугу. Якщо нашими думками опанував страх, ми боїмося. Якщо ми думаємо про невдачі, ми їх обов'язково отримаємо. Якщо ми будемо жаліти себе, люди будуть нас цуратись» [3, 670].

По-друге, обов'язкове вивільнення від найбільш значного забруднювача людської психіки — інформації. Розум, який піддається напливу такої великої кількості новин, стикається з серйозною проблемою, яка ставить під загрозу перепрацювання інформації і адекватне реагування на неї. Тому, обов'язково необхідно студентам навчитися правильно користуватись своєю «оперативною» пам'яттю, яка буде дозволяти здійснювати нетривале запам'ятовування інформації саме на найближчий іспит без особливого розумового перевантаження.

Третій напрямок самодопомоги визначає у своїй книзі Роберт Грін: « Нас оточують невдахи, які страждають від ударів долі, з якими вони не можуть справитись. Ці люди заслуговують всеможливої допомоги і симпатії, які ми можемо їм тільки дати. Але невиліковно нещасливі, невдоволені і нестабільні - володіють особливо руйнівним впливом через те, що їх характери і емоції надзвичайно інтенсивні. Раніш, ніж ви розберетесь в істинній природі їх негараздів, ви будете втягнуті в них, заражені ними. Причина проста — люди дуже сприйнятливі до настроїв, емоцій, навіть до характеру думок тих, з ким проводять час.

Є багато типів «розповсюджувачів інфекції», яких необхідно цуратись, але один з них найбільш підступний — це той, хто страждає від постійного незадоволення. Від цієї інфекції є тільки один варіант врятуватися: «карантин». Але до того часу, як ви розпізнаєте проблему, часто буває пізно. Як же ж захистити себе від таких всепроникаючих вірусів? Відповідь полягає в тому, щоб судити про цих людей за тим, як вони впливають на оточення, а не за тим, як і чим вони пояснюють свої проблеми. «Розповсюджувачів зарази» можна розпізнати за постійними невдачами, які вони притягають до себе, довгим списком розірваних знайомств, їх

нестабільності і зривів, а також за самою силою їх характеру, яка нищить вас і примушує забути про власні думки. Найголовніше — скільки б ви її не жаліли, скільки б не робили спроб допомогти, ця людина не зміниться, а от ви будете вибиті з колії » [1, 160-162]. «Розпізнавай щасливчиків для того, щоб спілкуватися з ними, і невдах для того, щоб минати їх. Звичайно невдача — це злочин або відсутність глузду, і серед тих, хто страждає від цього, немає хвороби більш заразної: ніколи не відчиняй двері навіть для найменшого з невдах, або, якщо ти це зробиш - багато інших ввійдуть, ухопившись за нього... Не забруднюйся злощастям інших» (Бальтазар Граціан) [2,17].

По-четверте, необхідно пам'ятати, що стомленість часто є причиною стурбованості і тривожності. Кожен лікар скаже вам, що стомленість знижує фізичний опір організму до застуди, не кажучи вже про сотні інших захворювань. Кожен психіатр також скаже вам, що стомленість знижує ваш опір до емоцій страху та стурбованості. Відповідно, запобігання стомленості сприяє запобіганню нервової напруги. Жодний тонізуючий засіб, вітаміни, ліки, ніщо не замінить вам звичайного відпочинку. Здатність розслабитись - це теж звичка. Від шкідливих звичок можливо позбавитись, а добрі звички можуть бути напрацьовані.

І наприкінці цієї статті практична порада - обов'язково застосуйте все, що ви з неї взяли, у стосунках до інших людей, і обов'язково до найближчої вам людини — самого себе, а потім спостерігайте за його чудодійним перетворенням.

Література:

1. Грін Роберт 48 законів влади. - М.: «РІПОЛ КЛАСІК», 2001.
2. Душенко К.В. Майстри афоризму. - вид. 2-е, випр. — М.: видавництво Ексмо,2005.
3. Карнегі Д. Як завоювати друзів і як здійснювати вплив на людей: переклад з анг. — Мн.: Сучасний літератор, 2003
4. Огарьов Г. 31 закон кар'єрного росту. - М.: «РІПОЛКЛАСІК», 2002.
5. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям. Вибр. твори у 5-ти т. — Т.3.

6. Щербатих Ю.В. Психологія страху: популярна енциклопедія. — М.: видавництво Ексмо, 2004.

7. Щербатих Ю.В. Психологія стресу — М.: видавництво Ексмо, 2005.

8. Фіцула М.М. Педагогіка: посібник — К.: видавничий центр «Академія», 2000.