

Коробко О. М.

СТАН ЕМОЦІЙНОЇ НАПРУГИ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТА КОГНІТИВНО-ПОВЕДІНКОВІ ЗАСОБИ ЙОГО ПОДОЛАННЯ

Стаття присвячена теоретичному аналізу такого психологічного стану, як емоційна напруга. Автор розглядає різні підходи щодо тлумачення цього феномена, аналізує стресогенні чинники, які його зумовлюють, зокрема й під час навчального процесу, а також дає стислий огляд основних когнітивних засобів, які використовувалися психологами для подолання напруги та хвилювання під час виконання особистісно важливих завдань.

Ключові слова: емоційна напруга, стрес, емоції, стресори, когнітивно-поведінкова терапія.

Статья посвящена теоретическому анализу такого психологического состояния, как эмоциональное напряжение. Автор рассматривает разные подходы к объяснению этого феномена, анализирует стрессогенные факторы, обуславливающие его, в том числе и во время учебного процесса, а также дает короткое описание основных когнитивных средств, которые использовались психологами для преодоления напряжения и волнения во время выполнения личностно важных задач.

Ключевые слова: эмоциональное напряжение, стресс, эмоции, стрессоры, когнитивно-поведенческая терапия.

The article is devoted to the theoretical analysis of such psychological state, as emotional anxiety. An author analyzes different approaches to definition of this phenomenon, different stress factors of this state and gives the short review of basic cognitive ways which were used by psychologists for treating people with such psychological problems as lack of self confidence and high anxiety level.

Key words: emotional anxiety, stress, emotions, stressors, cognitive therapy.

За К. Изардом, емоція – це щось, що переживається як почуття (feeling), яке мотивує, організовує й направляє сприйняття, мислення й дії [2]. Вона мотивує, мобілізує енергію, яка сприймається

суб'єктом як поштовх до виконання дії. Емоція керує розумовою й фізичною активністю індивіда й спрямовує її в певне русло.

Серед розмаїття емоційних станів людини виокремлюють стан емоційної напруги, який є одним із найінтенсивніших емоційних станів і здатний впливати на процес діяльності та його загальну ефективність. Зважаючи на важливість всебічного вивчення цього емоційного стану, його дослідженням займалися такі вчені, як Н. І. Наєнко, О. В. Овчиннікова, Е. Л. Носенко, Л. В. Куліков та інші. Емоційна напруга, в залежності від ситуації та виду діяльності, може впливати на ефективність діяльності як позитивно, так і негативно. К. Ізард описує три способи усунення негативного емоційного стану: 1) за допомогою іншої емоції; 2) за допомогою моторної регуляції; 3) за допомогою когнітивної регуляції. Перший спосіб регуляції передбачає усвідомлювані зусилля, які спрямовані на активацію іншої емоції, протилежної до тієї, яку людина переживає й хоче усунути. Другий спосіб передбачає використання фізичної активності для усунення стану емоційної напруги. Третій спосіб пов'язаний із використанням уваги й мислення для усунення небажаної емоції або встановлення контролю над останньою.

Мета нашої статті – здійснити теоретичний аналіз поняття "емоційна напруга", встановити стресогенні чинники, які її породжують, зокрема й під час навчального процесу студентів, а також здійснити оглядовий аналіз технік когнітивно-поведінкової терапії, які призначені для подолання стану емоційної напруги.

Виділення стану емоційної напруги обумовлено тим, що причиною психічної напруги людини є сильна емоція, яка виникла в умовах складної значимої ситуації. Саме тому Н. І. Наєнко та О. В. Овчиннікова наполягають на виокремленні операційної напруги, що пов'язана із високим темпом роботи. При цьому виді напруги також можуть виникати емоційні переживання, але в цьому випадку вони є вторинними. Стан емоційної напруги, на їхню думку, виникає в тому випадку, коли дія мотиву спрямована на досягнення високого результату в умовах, що заважають досягненню мети, при невідповідності актуальних можливостей людини рівневі її цілей.

Таким чином, однією з найхарактерніших рис емоційної напруги є наявність у структурі цього стану процесу інтелектуальної оцінки ситуації. Емоційна напруга може виникнути у людини при важких умовах, при розумовому та емоційному перевантаженні, що створюються: 1) необхідністю швидкого прийняття відпові-

дального рішення; 2) важкістю завдання; 3) браком часу при виконанні людиною значимої для неї діяльності; 4) підвищеною відповідальністю за роботу, що виконується; 5) невдачами у діяльності і т. ін. [6]. Іншою характерною особливістю стану емоційної напруги є наявність переважно негативного, дезорганізуючого впливу на діяльність і стан людини.

У психологічній літературі доволі часто замість терміна “емоційна напруга” можна зустріти термін “стрес”. Так, згідно із тлумаченням великого психологічного словника за редакцією Б. Г. Мещерякова та В. П. Зінченка, стрес – стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як у повсякденному житті, так і при особливих обставинах, наприклад, під час космічного польоту, при підготовці до випускного іспиту або перед початком спортивних змагань [1, 479 с.].

Поняття стресу було введено канадським фізіологом Г. Сельє. У своїх ранніх працях цей вчений розглядав стрес виключно як фізіологічну реакцію організму на дію негативних факторів, що являють загрозу для організму. Проте, поступово, в процесі дослідження стресу, Г. Сельє дійшов до розуміння у його розвитку психологічного фактору. Цьому сприяли й праці вчених, що узагальнювали досвід Другої світової війни. В публікаціях дедалі частіше почали з'являтися такі поняття, як “психічний стрес”, “емоційний стрес”. Це призвело до розпливчатості поняття “стрес”, оскільки у його зміст почали включати й первинні емоційні реакції, що виникають при критичних впливах, й емоційно-психічні синдроми, породжені тілесними ушкодженнями, й афективні реакції з супутніми їм фізіологічними механізмами [3].

Проти такого зміщення виступив американський вчений Р. Лазарус, який запропонував розрізняти фізіологічний і психологічний види стресу. На його думку, фізіологічний стрес характеризується порушенням гомеостазу й викликається безпосередньою дією негативного стимулу на організм. Аналіз психологічного стресу, на його думку, вимагає врахування таких моментів, як значимість ситуації для суб'єкта, інтелектуальні процеси, особистісні характеристики людини. Таке розмежування фізіологічного й психологічного стресу внесло впорядкованість і привернуло увагу до необхідності вивчення саме психологічних особливостей цього стану.

Іншим складним питанням, яке викликало суперечливі по-

гляди при розробці проблеми, є співвідношення емоцій і стресу. Вважається, що фундаментальним компонентом психологічного стресу є емоційне збудження. Саме тому деякі дослідники почали ототожнювати поняття стресу й емоцій. Так, М. Арнольд пише: "внаслідок свого підкреслено наукового звучання поняття психологічного стресу в останні роки часто заміняло термін емоція" [5, 6 с.].

Інші дослідники виходять з того, що не всі, а лише окремі емоції обумовлюють стресові стани. До них, головним чином, відносять гнів і страх та їх змішані форми. Характерною є й тенденція розглядати стрес як особливий стан поряд із іншими емоційними станами (почуттями, афектами, тривожністю та ін.). Деякі автори (О. В. Овчиннікова, В. К. Вілюнас) пропонують розглядати проблему стресу в функціональному аспекті як проблему впливу емоцій на продуктивну діяльність суб'єкта.

Л. Леві й Р. Лазарус розглядають емоційний стрес як процес, що відбувається при наявності таких компонентів: 1) загрози, що виникла дистанційно; 2) сприйняття й емоційного переживання цієї загрози індивідом, інтелектуальної оцінки ступеня її значимості; 3) фізіологічних наслідків цих переживань [6].

Такі сучасні уявлення психологічного змісту понять "стан емоційної напруги" й "стресовий стан" дозволяє розглядати ці стани як однопланові, що розрізняються лише за інтенсивністю емоційного переживання. Емоційний стрес, в цьому випадку, слід розглядати як більш яскраво виражену форму емоційної напруги.

У психологічній літературі можна зустріти багато описів різноманітних впливів та ситуацій, що породжують емоційну напругу. Такі впливи та ситуації зазвичай називають стресорами. Вивченням різноманітних стресорів займалися такі вчені, як Л. Леві, Р. Лазарус, О. Р. Лурія, В. Л. Марищук, В. Д. Небиліцин та багато інших.

Як вже говорилося, залежно від механізмів виникнення стресу розрізняють два його види – фізіологічний та психологічний (Р. Лазарус). З цієї точки зору можна виділити фізіологічні й психологічні стресори. До фізіологічних належать різноманітні зміни у життєвому середовищі, безсоння, фармакологічні впливи, шум, вібрація.

На противагу фізіологічним, психологічні стресори торкаються психологічних структур. Для аналізу цього типу стресорів вчені використовують три основні групи засобів та прийомів.

До першої групи належать фактори новизни, незвичайності й раптовості, вплив яких визначається відношенням до минулого досвіду людини. Прикладом можуть бути різкі звуки, пістолетні вистріли, яскраві спалахи світла, імітація падіння, демонстрація відповідних фільмів.

Друга група обумовлена характером діяльності й її особливостями. Це ті випадки, коли саме завдання ставить підвищенні вимоги до людини. Тут використовуються такі прийоми, як постановка складного завдання, дефіцит часу, збільшення темпу дії, поєднання двох діяльностей без зниження якості однієї з них, швидкість переробки додаткової інформації, монотонність, погіршення умов діяльності, невизначеність ситуації і т. д.

До третьої групи належать прийоми, пов'язані зі зміною мотивації суб'єкта, його ставлення для завдання. До них належать створення конфліктного вибору при наявності у суб'єкта несумісних спонукань, присутність інших людей (поява яких є значимою для суб'єкта), введення елементів змагання, акцентування на "тестовому" характері експерименту, постановка завдання як призначеного для визначення інтелектуальних здатностей суб'єкта [5].

Для педагогічної практики виявлення стресорів, що викликають стан емоційної напруги під час навчальної діяльності, є дуже важливим. Саме тому багато вчених приділяли увагу вивченню цього питання (В. Пржірод, О. Кондаш, Й. Штефанович та ін.).

Для виявлення станів емоційної напруги психологи-експериментатори, насамперед, намагалися визначити головні супровідні психофізіологічні зміни (зміни у диханні, периферійному кровообігу, тиску крові та частоти пульсу). Вони дають змогу визначити деякі показники, які відіграють важливу роль при ідентифікації головних параметрів емоційності, наприклад, "напруження – розслаблення".

Іншим об'єктивним показником стану емоційної напруги є зовнішні зміни, до яких належать тремтіння, збліднення, зміни в мовленні. Завдяки зовнішньому вираженню ці зміни піддаються порівнянню.

Психологами були також створені різноманітні опитувальні анкети й шкали, за допомогою яких можна визначити специфіку емоційних переживань та їх зв'язок із загальною ситуацією. До таких шкал належать MAS (Тейлор), IPAT (Кеттелл), KSAT (Кондаш), шкала Свіна.

За О. Кондашем, найважливіші методи визначення стану емоційної напруги можна поділити на чотири основні групи:

- самооцінювальні звіти про відчуття, зміни та проблеми, які переживає опитуваний у такому стані;
- психодіагностичні шкали;
- а) спостереження професійного спостерігача за зовнішніми ви-
явами та змінами в поведінці суб'єкта;
- б) порівняння змін у діяльності суб'єкта в буденних ситуаціях
і критичних ситуаціях;
- в) деякі показники та міри змін фізіологічного характеру.

За даними, отриманими Й. Штефановичем, негативні психічні стани, що характеризуються хвилюванням, збудженістю, страхом, невпевненістю й скованістю, охоплюють 42% студентів перед кожним іспитом і 58% лише перед деякими іспитами [4].

За О. Кондашем, головними ситуаційними причинами стану емоційної напруги під час навчального процесу є іспити та публічні виступи. При цьому найгірше на емоційний стан студентів впливають ті іспити, що складаються перед комісіями. Приблизно третина студентів виявляє небажання виступати з декламуванням під час урочистостей.

Стан емоційної напруги у навчальному процесі безпосередньо пов'язаний з усвідомленням можливої невдачі й зумовлюється браком впевненості в своїх силах або зниженням самосвідомості. Іншою важливою обставиною стану емоційної напруги є усвідомлення важливості ситуації чи своєї відповідальності за її успішне опанування, яке часто доповнюється усвідомлюванням студентом того, що результати його дій звертають на себе увагу екзаменатора, інших студентів, громадськості тощо.

За даними О. Кондаша, найпоширенішими зовнішніми та внутрішніми обставинами виникнення емоційної напруги у студентів є такі:

- усвідомлення можливості невдачі, зниження віри у свої сили, невпевненість;
- усвідомлення важливості ситуації та завдання;
- усвідомлення опитуваним того, що на його відповіді зосереджена увага інших;
- нове середовище, незнайомі люди;
- власні помилки опитуваного під час відповіді.

Цікавими є дослідження Е. Л. Носенко, яка займалася дослідженням особливостей мовлення у ситуаціях емоційної напруги. У своїх дослідженнях вона дійшла висновку, що в стані емоційної напруги активуються спонтанні мовленнєві прояви (зростає кіль-

кість слів-“паразитів”, “кліше”), зростає темп артикуляції, виникають різкі коливання загального темпу мовлення на окремих ділянках мовленнєвого ланцюжка й т. ін. В процесі своїх досліджень Е. Л. Носенко проводила експериментальні дослідження особливостей мовлення студентів як в емоційній ситуації іспиту, так і в умовах звичайного лабораторного заняття. Особлива увага приділялася процесу реалізації усного висловлювання іноземною мовою, що вивчається. Аналіз змін, що відбулися у стані емоційної напруги в мовленні іноземною мовою, навички володіння якою не доведені до повного автоматизму, дав змогу зробити висновки про те, що одним із найяскравіших індикаторів емоційної напруги є зміни у тих компонентах діяльності, які вимагають свідомого контролю за якістю реалізації [7].

Як вже зазначалося вище, одним з трьох способів усунення негативного емоційного стану, які описує К. Ізард, є спосіб когнітивної регуляції. Когнітивно-поведінкова терапія як самостійний напрям виокремилась з царини модифікації поведінки й поведінкової терапії. Цей підхід призначений для змінення розумових образів, думок й паттернів мислення з тим, щоб допомагати людям у подоланні емоційних та поведінкових проблем. Він ґрунтується на теорії, згідно з якою поведінка й емоції частково обумовлені когніціями й когнітивними процесами, змінювати які можна навчитися. Ця теорія використовує принципи модифікації поведінки для виявлення наявних когніцій і виокремлення тих з них, які створюють проблеми. Поведінкові техніки використовуються для усунення небажаних когніцій, пропонування нових паттернів мислення й способів продумування проблем і для підкріплення цих нових когніцій. Ці техніки включають: 1) реєстрацію бажаних і небажаних когніцій та фіксацію умов їх появи; 2) моделювання нових когніцій; 3) використання уяви для візуалізації того, як нові когніції можуть бути співвіднесені з бажаною поведінкою й емоційним благополуччям; 4) використання цих нових когніцій на практиці в реальних ситуаціях, з тим щоб вони стали звичним образом мислення суб'єкта [8].

До вчених, які займалися різними видами когнітивної терапії, належать А. Елліс, А. Бек, Д. Мейхенбаум, Т. Дзурілла, М. Голфрід та ін. Для роботи над усуненням емоційної напруги під час навчального процесу важливими є низка розробок, короткий огляд яких ми пропонуємо нижче.

Тренінг самоінструктування, розроблений Д. Мейхенбаумом, який розглядав когніції як самоінструкції, що використовуються при розвитку поведінкових навичок. На його думку, ці інструкції знаходяться на рівні свідомості на початку вивчення поведінкового паттерну, а після завершення вивчення інструкції зникають зі свідомості й поведінка здійснюється автоматично. Якщо інструкція є неповною або помилковою, суб'єкт відчуватиме тривогу у зв'язку із можливістю неадекватної поведінки. Терапія полягає у навчанні шляхом моделювання нових самоінструкцій. Суб'єкт, спираючись на свою уяву, уявляє собі використання нової системи інструкцій для нової системи поведінки. Ця терапія успішно використовувалася при екзаменаційних фобіях.

Терапія шляхом прихованого моделювання. Дж. Котела досліджував способи навчання людей справлятися зі стресовими ситуаціями, пропонуючи їм у думках репетирувати потрібну поведінку. Суб'єкт вчиться уявляти собі, що станеться в результаті його поведінки і як він може діяти, щоб справитися із ситуацією. Цей метод використовувався при подоланні невпевненості в собі.

Тренування навичок копіngu. Ця терапія, розроблена М. Голфрідом, схожа із попередньою. Суб'єкт уявляє собі стресову ситуацію, а потім – подолання тривоги (копінг). Проте під час тренування навичок копіngu візуалізація проводиться у вигляді послідовності дедалі більш страхітливих образів. Використання техніки м'язової релаксації дозволяє переносити більш високий рівень тривоги на кожній наступній сходинці. Таким чином, тривога не заважає суб'єкту продовжувати роботу над удосконаленням копіngu. Він може також практикуватися у рольовому розігруванні проблемної ситуації. Ця терапія використовувалася у подоланні фобії іспитів і при допомозі людям впоратися із власною невпевненістю.

Тренінг контролю тривоги, описаний Р. Суінном та Ф. Ричардсоном, також ґрунтується на використанні уявлення та прокручуванні подумки подій, що викликають тривогу. Суб'єкта вчать розпізнавати й використовувати симптоми тривоги у якості сигналу для використання таких копінгових стратегій, як м'язова релаксація або паттерни мислення, орієнтовані на успіх. Ця модель, зазвичай, використовується із суб'єктами, які не можуть успішно діяти у певних ситуаціях внаслідок надмірної тривоги.

Результати проведеного аналізу дають змогу дійти таких **висновків**. Стан емоційної напруги виникає під час виконання суб'єктом діяльності у важких умовах й значно впливає на її ефек-

тивність. Характер цього впливу може бути як позитивний, так і негативний, і залежить від конкретної ситуації. При аналізі стресорів, що породжують стан емоційної напруги суб'єкта, слід враховувати низку факторів, що мають як фізіологічну, так і психологічну природу. Проте у педагогічній практиці більш важливим є вивчення психологічних стресорів та розробка шляхів їх подолання. Ряд методик, спрямованих на подолання стану емоційної напруги, був розроблений у рамках когнітивної терапії, яка ґрунтується на важливості значення когнітивних процесів як детермінант поведінки. Усі ці методики націлені на підвищення самовладання суб'єкта і його здатності справлятися з труднощами.

Література:

1. Большой психологический словарь / Под ред. Б. Мещерякова, В. Зинченко. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2004. – 672 с.
2. Изард К. Э. Психология эмоций. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб.: Питер, 2001. – 752 с.
4. Кондаш О. Хвилювання: страх перед випробуванням. – К.: “Радянська школа”, 1981. – 168 с.
5. Наенко Н. И. Психическая напряженность. – М.: Изд-во Московского ун-та, 1976. – 112 с.
6. Носенко Э. Л. Особенности речи в состоянии эмоциональной напряженности. – Днепропетровск: Изд-во ДГУ, 1975. – 130 с.
7. Носенко Э. Л. Эмоциональное состояние и речь. – К.: Изд-во “Вища школа”, 1981. – 195 с.
8. Психологическая энциклопедия / Под ред. Р. Корсини, А. Ауэрбаха. – СПб.: Питер, 2003. – 1994 с.