

ОСОБЛИВОСТІ МОТИВАЦІЇ, ПСИХІЧНОГО СТАНУ ТА КОПІНГ-ПОВЕДІНКИ ПЕРШОКУРСНИКІВ З РІЗНИМИ РІВНЯМИ ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

О.В.Савицька

доцент кафедри психології освіти, кандидат психологічних наук, доцент
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

Результативність та успішність професійно-особистісної підготовки фахівця у закладах вищої освіти залежить, зокрема, від оволодіння когнітивними та поведінковими способами вирішення особистісних, міжособистісних проблем, що дозволяють попередити виникнення або мінімізувати вплив несприятливих психоемоційних станів людини на навчально-професійну, а в перспективі, професійну діяльність людини.

Ситуація екзамену, зазвичай, розглядається студентами як загрозна. Вона не лише не сприяє виявленню знань у студентів, але й перешкоджає, і це незалежно від того як студент підготовлений до іспиту. Стрес виникатиме за умови незадовільного результату аналізу та оцінки ситуації, яка склалася, наслідків, ресурсів, які є у людини, наявних стратегій та способів управління поведінкою та діяльністю в цих умовах.

Реакція на екзаменаційний стрес пов'язана з індивідуально-психологічними та особистісними особливостями людини. Оскільки мотивація є центральною складовою будь-якої діяльності, дозволяє зрозуміти особливості її протікання, спрогнозувати результати, поведінку і стан людини, і, водночас, їх визначає, ми вважаємо, що ставлення до ситуації іспиту, психоемоційні стани викликані неї пов'язані з особливостями мотиваційної сфери студента.

Мета дослідження полягає у виявленні особливостей мотивації навчання у закладі вищої освіти, психічних станів та способів подолання екзаменаційного стресу студентами з низьким та високим рівнями екзаменаційної тривожності.

У дослідженні взяли участь 144 студента-першокурсника спеціальностей «Педагогічна освіта» денної форми навчання. Дослідження проводилося впродовж 2018-2019 років.

Для вивчення особливостей мотиваційної сфери, копінг-поведінки та особливостей психічних станів студентів в ситуації іспиту нами використовувалися методика «Мотивація навчання у вузі» (Т. І. Ільїна) [2, с. 358-360], яка дозволяє виявити рівень сформованості трьох основних мотивів навчання у виші «набуття знань» (або пізнавальний), «оволодіння професією» (професійний) і «отримання диплому» (прагматичний); опитувальник МАС (М. Кубишкіної) [2, с. 415-417], який спрямований на виявлення прагнення (мотивації) людини до досягнення мети, прагнення до змагальності (азартність) та прагнення до соціального престижу; методика оцінки психічної активації, інтересу, емоційного тону, напруження і комфортності [1, с. 150-158]; експрес-текст «Діагностика екзаменаційної тривожності» [1, с. 373-374], що дозволяє виявити рівень загальної екзаменаційної тривожності як однієї з форм тривожності, і включає два компоненти: емоційність (неприємні відчуття і фізіологічні реакції, які виникають в результаті стресу) та занепокоєння (думки про наслідки провалу), розроблена нами анкета «Фізіологічні та психологічні ознаки екзаменаційного хвилювання та способи впливу на нього».

Емпіричне дослідження виявило наступне:

1. Рівень екзаменаційної тривожності у 20,2 % респондентів високий, у 46,5 % — середній, а у 33,3 % першокурсників за результатами експрес-тесту виявлено низький рівень екзаменаційної тривожності. У 40,3 % респондентів з низьким та високим рівнем екзаменаційної тривожності обидва компоненти екзаменаційної тривожності (емоційність та занепокоєння) були рівними за значенням, тобто тривога за провал на іспиті та сила неприємних відчуттів і фізіологічних проявів, які викликає іспит, були для студентів рівновеликими, що може свідчити про низький рівень домагань студентів. У студентів з середнім рівнем екзаменаційної тривожності (40,3 %) рівні занепокоєння і емоційність суттєво відрізняються, при цьому рівень занепокоєння, як правило був низького

рівня, тоді як емоційний компонент — середнього рівня. Це є свідченням того, що якщо рівень занепокоєння низький, то, як правило, очікування позитивного результату вищі, що й може спричиняти зниження або навпаки суттєве зростання рівня емоційного компоненту екзаменаційної тривожності.

2. Водночас у 53,5 % респондентів всіх трьох рівнів загального рівня екзаменаційної тривожності рівень емоційності, тобто фіксації негативних фізіологічних реакцій та неприємних відчуттів, що породжується іспитами, значно вищий, аніж тривога за негативний результат іспиту, що є свідченням того, що студенти схильні більше концентруватися на власних неприємних відчуттях та фізіологічних проявах хвилювання, аніж на соціальній значимості іспиту.

3. У 53,5 % першокурсників домінуючим є один з мотивів: пізнавальний або прагматичний, а у 26,4 % студентів з однаково низькими рівнями всіх складових мотивації. Для всіх першокурсників характерним є високий та середній рівні прагнення соціального престижу та досягнення мети. З-поміж респондентів з низьким та високим рівнем екзаменаційної тривожності є лише студенти з високим (20,2 % та 6,9%) та низьким (13,2 % та 13,2 %) рівнем мотивації до навчання у вишу, у яких рівні всіх трьох основних мотивів навчання у виші або пізнавальний, професійний та прагматичний є однаковими (або всі високі, або всі низькі). Варто відзначити, що у всіх студентів з високим рівнем екзаменаційної тривожності діагностовано низький рівень азартності (прагнення до змагальності). Низький рівень азартності виявлено у студентів з низькими рівнями пізнавальної мотивації. Високим рівнем прагматичної мотивації («отримання диплому») і, водночас, високий і середній рівні прагнення досягнення мети, діагностовано лише у 80 % студентів з низьким рівнем екзаменаційної тривожності та 14,9 % студентів з середнім рівнем екзаменаційної тривожності.

3. У всіх студентів високим рівнем екзаменаційної тривожності виявлено низький рівень комфортності та високий рівень напруження. В той час як рівень комфортності у студентів з низьким рівнем екзаменаційної тривожності

високий (у 60 %) та середній (40 %). Такі результати пояснюються ставленням першокурсників до ситуації іспиту або як соціально значущої або як загрозової. Відповідно це породжує різні рівні напруження. Всі студентів з низьким рівнем екзаменаційної тривожності оцінили власний стан як стан високого емоційного тону. Тобто все ж ситуація іспиту змушує їх виявляти понаднормову психічну активність для досягнення бажаного для них результату.

4. Респонденти з низьким рівнем екзаменаційної тривожності в середньому висловили 196 суджень про способи подолання екзаменаційного хвилювання, а респонденти з високим рівнем екзаменаційної тривожності в середньому виокремлювали 97 суджень про способи подолання екзаменаційного хвилювання. Як бачимо, респонденти з низьким рівнем екзаменаційної тривожності здатні виокремити двічі більшу кількість суджень про способи подолання і більш критично ставлять до ефективності способів подолання екзаменаційного хвилювання, виокремлюючи ситуації, в яких спосіб дії і їх ефективність (відсотках), тоді як у студентів з високим рівнем екзаменаційної тривожності в арсеналі вдвічі менше способів подолання екзаменаційного хвилювання і зафіксовано лише дві полярні оцінки «діє – не діє».

Студенти першого курсу найчастіше вдаються до таких способів подолання екзаменаційного хвилювання: вплив на фізичний стан організму з метою зниження хвилювання (92 судження); відволікання від ситуації іспиту, «випадіння з ситуації» (63 судження) і спілкування як психотерапевтичний засіб (68 суджень). При цьому у студентів з високим рівнем екзаменаційної тривожності домінують такі способи зниження хвилювання: вплив на організм та самонавіювання, тоді як у студентів з низьким рівнем екзаменаційної тривожності це такі способи як вплив на організм та спілкування з друзями і рідними. Студенти з низьким рівнем екзаменаційної тривожності не використовують деструктивних способів впливу на власний психічний стан в ситуації іспиту, для студентів з високим рівнем екзаменаційної тривожності

притаманне використання як конструктивних, так і деструктивних способів впливу на власний психоемоційний стан, частка деструктивних способів складає понад третини всіх названих.

Отже, ситуація іспиту є складною життєвою ситуацією, здатною викликати зміни психоемоційного стану першокурсника. Зважаючи на це помірний рівень екзаменаційної тривожності скоріше віддзеркалює стимулюючий, стеничний впливу на поведінку і діяльність в цій ситуації. Водночас, як високий, так і низький рівень екзаменаційної тривожності супроводжуються змінами психічних станів студентів та можуть сигналізувати про певні труднощі в навчально-професійній діяльності, які пов'язані з нерелевантною навчально-професійній діяльності структурі мотиваційної сфери. Нами виявлено, що у значної кількості студентів з низьким та високим рівнем екзаменаційної тривожності домінуючим є один з мотивів: пізнавальний або прагматичний, високою є питома вага студентів з однаково низькими рівнями всіх складових мотивації. Для всіх першокурсників характерним є високий та середній рівні прагнення соціального престижу та досягнення мети.

Отримані результати емпіричного дослідження виявили, що у студентів першого року навчання загалом виробилася система сталих когнітивних, поведінкових довільних способів подолання екзаменаційного хвилювання. Водночас є потреба у специфічному психологічному супроводі особистісно-професійного становлення майбутнього фахівця, що передбачатиме корекцію мотиваційної сфери студентів, формування допінг-поведінки у стресових ситуаціях.

Література:

1. Практикум по психологии состояний: учебн. пособие / под ред. проф. А. О. Прохорова. Санкт-Петербург: Речь, 2004. 480 с.
2. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Питер, 2006. 512 с.
3. Семиченко В.А. Проблемы мотивации поведения и деятельности человека. Модульный курс психологии. Модуль «Направленность». (Лекции, практические занятия, задания для самостоятельной работы). Киев : Миллениум, 2004. 512 с.