

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреева Г. М. Психология социального познания : учебное пособие для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – М. : Наука, 1997. – 288 с.
2. Бодалев А. А. Формирование понятия о другом человеке как личности / А. А. Бодалев. – Л. : ЛГУ, 1970. – 135 с.
3. Гозман Л. Я. Психология симпатий / Гозман Л. Я., Ажгихина Л. И. – М. : Знание, 1984. – 94 с.
4. Дьяконов Г. В. Психология первого впечатления о другом человеке : автореф. дис. ... канд. психол. наук. – М., 1979. – 18 с.
5. Куница В. Н. Межличностное общение / Куница В. Н. – СПб. : Питер, 2001. – 253 с.
6. Лабунская В. А. Экспрессия человека : общение и межличностное познание / Лабунская В. А. – Рост. н/Д, 1999. – 608 с.
7. Панферов В. Н. Восприятие и интерпретация внешности людей / В.Н. Панферов // Вопросы психологии. – 1974. – № 2. – С. 59–64.
8. Петрова Е. А. Визуальная психосемиотика общения / Е. А. Петрова. – М. : Наука, 1999. – 176 с.
9. Рюкле Х. Ваше тайное оружие в общении: мимика, жест, движение / Х. Рюкле. – М. : АО «Интерэксперт», 1996. – 280 с.
10. Bossom J. Security of Judges as a Factor in Impressions of Warmth in Others / Bossom J., Maslow A. // Journal of Abnormal and Social Psychology. – 1957. – № 55. – P. 147–148.
11. Gage N. Conceptual and Methodological Problems in Interpersonal Perception / Gage N., Cronbach L. // Psychological Review. – 1955. – №62. – P. 411–422.
12. Lindzey G. Handbook of social psychology / Lindzey G. – London, 1964. – 640 p.

УДК 159.9

Черненко А.В., магистр соціально-психологічного факультету НУЦЗУ

ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ КУРСАНТІВ ТА СТУДЕНТІВ НУЦЗУ

У статті представлено аналіз результатів дослідження впливу тривожності на ефективність навчальної діяльності курсантів та студентів НУЦЗУ.

Ключові слова: тривожність, особистісна тривожність, діяльність, навчальна діяльність.

В статье представлен анализ результатов исследования влияния тревожности на эффективность учебной деятельности курсантов и студентов НУЦЗУ.

Ключевые слова: тревожность, личностная тревожность, деятельность, учебная деятельность.

Постановка проблеми. Стан тривожності супроводжує нас протягом усього нашого життя і впливає на всі види діяльності людини. Він негативно

впливає не лише на емоційне самопочуття людини, а й у подальшому її житті порушує функціональні можливості психіки - занижена самооцінка, низький рівень учбової діяльності через ригідність мислення, відсутність креативу уяви, продуктивність пам'яті - відбувається деструкція і гальмування розвитку особистості.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Останнім часом цікавість психологів до вивчення тривожності істотно підсилилася у зв'язку з різкими змінами в житті суспільства, що породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, переживання емоційної напруженості, тривоги й тривожності. Такі вчені, як Ф.Б. Березін, Ю.Л. Ханін, Л.М. Аболін, Ю.В. Пахомов, М.Д. Левітов, І.В. Пацявичус, Ю.А. Ханін, Ч.Д. Спілбергер, А.І. Захаров багато років досліджували явище тривожності як емоційного стану та його вплив на соціалізацію особистості.

Цю тему розробляли Н.А. Буксеєв, Є.П. Ільїн та І. Шейер, вони більш акцентували увагу на залежність ефективності професійної діяльності від такого фактора, як тривога. Тому ми вирішили дослідити саме це питання, адже підвищення рівня ефективності навчальної діяльності є важливим як для студентів, так і для викладачів.

Навчальну діяльність вивчали наступні автори: Д.Б. Ельконін, котрий одним з перших почав розробку теорії навчальної діяльності, В. В. Давидов, котрий розробляв теорію навчання, досліджував види узагальнення у навчанні та розробляв проблему розвиваючого навчання, А. А. Вербицький виділяв форми учбової діяльності, А.Н.Печников, А.Г. Мухіна, Ф.М. Рахматулліна займалися вивченням мотивів навчальної діяльності; також ці вчені виділяють особливості навчальної діяльності студентів, ознаки цієї діяльності, види та форми діяльності студентів вищих навчальних закладів.

Термін тривога використовується психологами і як тимчасовий психічний стан, що виникає під впливом стресових чинників, і як фрустрація соціальних потреб, і як первинний показник неблагополуччя, коли організм не має можливості природним чином реалізувати свої потреби [9].

Причини тривожності на соціальному рівні - нестача спілкування. На психологічному рівні - неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе, на психофізіологічному рівні причини тривожності пов'язують з особливостями будови і функціонування ЦНС.

Учбова тривожність - це порівняно м'яка форма прояву емоційного неблагополуччя учнів. Вона проявляється у хвилюванні, підвищеному неспокої в навчальних ситуаціях, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативній оцінці з боку викладачів, труднощі у спілкуванні, розгубленість, заціпеніння, плач, уникання початкової ситуації, наляканий вираз обличчя, зміна кольору шкірного покриву (блідість, почервоніння), хвилювання в навчальній ситуації, важкість, а іноді неможливість сконцентруватися на чому-небудь, дратівливість, порушення сну. Учень з високим рівнем тривожності постійно відчуває невпевненість у правильності своєї поведінки, своїх рішень.

Причинами виникнення навчальної тривожності є: хронічна або епізодична учбова неуспішність, відсутність або недостатньо розвинуті вміння та навички організації навчальної діяльності, вміння учитися, підвищений рівень очікувань зі сторони батьків та викладачів, майбутні ситуації оцінки навчаль-

ної діяльності (екзамени, контрольні роботи), надмірне піклування з боку батьків, покарання за навчальні невдачі, стосунки з однолітками, що не склалися, переживання відповідальності вибору, що здійснюється.

Діяльність є одним з основних факторів розвитку особистості. А.Г. Матлаков вважає, що „діяльність - це динамічна система взаємодії суб'єкта зі світом, в процесі цієї взаємодії відбувається виникнення психічного образу і його втілення в об'єкті, а також реалізація суб'єктом своїх відносин з навколишньою реальністю” [6].

У різні періоди життя ведуча діяльність змінюється. В період навчання домінуючим видом діяльності студентів є навчальна діяльність.

Навчальна діяльність визначається, як специфічна самостійна діяльність по засвоєнню наукових понять та зумовлених ними узагальнених способів розв'язання завдань, основна мета та головний результат якої полягає в засвоєнні наукових знань та відповідних їм умінь [7].

Коли ми говоримо про ефективність учбової діяльності, то розуміємо певний ступінь засвоєння знань, вмінь та навиків.

Було визначено, що на ефективність навчальної діяльності впливають активність студента в процесі виконання цієї діяльності, мета та мотиви вступу до навчального закладу.

На ефективність навчальної діяльності впливають також і психічні стани людини. Тривожність як властивість, що обумовлює поведінку людини, має безпосередній вплив на успішність діяльності студентів. Іноді тривога є природною та адекватною, а тому навіть корисною. Кожен учень відчуває тривогу або напруження в окремих ситуаціях, особливо, якщо він повинен зробити щось незвичайне або підготуватися до цього. Наприклад, виступ перед аудиторією або складання екзамену. Цей вид тривоги є корисним для навчальної діяльності, так як спонукає підготувати виступ або вивчити матеріал перед екзаменом якнайкраще. В інших випадках тривога є неприродною та неадекватною, внаслідок чого □ патологічною і шкідливою. Тоді вона не тільки не допомагає студенту, а, й навпаки, починає заважати йому в навчальній діяльності [8].

Метою нашого дослідження було дослідження залежності ефективності навчальної діяльності від рівня тривожності.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні брали участь студенти та курсанти 3 та 4 курсу НУЦЗУ загальною кількістю 41 особа (18 курсантів, 23 студенти).

Для визначення ефективності навчальної діяльності ми використали рейтинг рівня студентських досягнень, який застосовують для характеристики успішності діяльності студентів та курсантів.

Для визначення рівнів тривожності нами були використані методики: 1). Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна; 2). Методика вимірювання рівня тривожності Тейлора в адаптації Т.А. Немчинова.

Результати дослідження та аналізу успішності навчальної діяльності студентів та курсантів НУЦЗУ вказують на те, що загальний показник академічної успішності є кращим у студентів, так як 52% (12 чоловік) з групи досліджуваних студентів мають високі показники успішності навчальної діяль-

ності, а 48% студентів (10 чоловік) мають низькі показники успішності учбової діяльності, в той час, коли високоуспішними курсантами є всього 22% (4 людини) з групи досліджуваних курсантів, а 78% (14 чоловік) з усіх курсантів віднесені нами до групи слабоуспішних і мають показники академічної успішності нижчі за 4,0 балів.

Таким чином в подальшому нашому дослідженні наші респонденти будуть розподілені на наступні групи: високоуспішні студенти, високоуспішні курсанти, а також низько успішні студенти та низькоуспішні курсанти.

Після обробки даних методики «Дослідження тривожності» Ч.Д. Спілбергера (адаптація Ю.Ханіна), згідно з нашими групами досліджуваних, а саме успішних та слабоуспішних, використавши критерій t-Ст'юдента, ми отримали дані, які відображені у таблиці 1.

Таблиця 1

Показники тривожності курсантів та студентів у залежності від їх успішності (бали)

Види тривожності	Курсанти		Студенти		t ₁	t ₂	P ₁	P ₂
	успішні	слабо-успішні	успішні	слабо-успішні				
Реактивна тривожність	8,0±1,1	3,3±1,2	3,9±1,2	0,0±1,1	1,0	1,4	-	-
Особистісна тривожність	2,5±1,2	1,5±1,2	43,5±1,1	³ 34,8±1,3	0,2	3,6	-	0,01

Примітки:

P₁ – зона значущості відмінностей між успішними та слабоуспішними курсантами;

P₂ – зона значущості відмінностей між успішними та слабоуспішними студентами.

В результаті проведення математичних розрахунків ми виявили достовірні відмінності у показниках особистісної тривожності між успішними (43,5) та слабоуспішними (34,8) студентами (P≤0,01). Тобто ті студенти, що навчаються краще, набагато сильніше переживають стан тривоги, ніж ті студенти, що навчаються гірше. Ми можемо припустити, що це пов'язано з тим, що студенти, котрі протягом навчання у вищому навчальному закладі показують стабільно високі результати своєї навчальної діяльності, мають більш сильну навчальну мотивацію та переймаються показниками даної діяльності набагато сильніше, ніж слабоуспішні студенти, тому і стан тривоги вони відчувають сильніше. В свою чергу, слабоуспішні студенти є і слаботривожними. Низький рівень їхньої тривожності може бути одним з факторів, від котрих безпосередньо залежать показники їхньої академічної успішності.

Між показниками особистісної тривожності в успішних (42,5) та слабоуспішних (41,5) курсантів достовірних відмінностей виявлено не було. Тобто, курсанти з різними показниками академічної успішності майже однаково відчувають стан тривоги і переймаються результатами своєї навчальної діяльності. Для перевірки даних висновків у подальшому дослідженні нами буде проведено кореляційний аналіз отриманих результатів.

Показник особистісної тривожності у курсантів з високими показниками академічної успішності трохи перевищує показник особистісної тривожності у слабоуспішних курсантів. Тобто успішні курсанти відчувають трохи більшу загрозу від того, що з ними відбувається.

Для підтвердження або спростування зроблених нами висновків ми провели математичний аналіз відмінностей між високоуспішними та низькоуспішними курсантами та студентами у залежності від різних рівнів тривожності, котрі у них було виявлено за методикою вимірювання рівня тривожності Тейлора.

Порівняння відмінності між успішними курсантами та успішними студентами, а також між слабоуспішними курсантами та слабоуспішними студентами, у котрих виявлено різні рівні тривожності, представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Показники рівнів тривожності курсантів та студентів в залежності від їх успішності (%)

Рівні тривожності	Курсанти		Студенти		Ф ₁	Ф ₂	P ₁	P ₂
	успішні	слабоуспішні	успішні	слабоуспішні				
Високий рівень	50	72	8	9	1,45	0,11	-	-
Середній рівень	25	14	84	63	0,89	1,54	-	-
Низький рівень	25	14	8	28	0,89	1,72	-	0,05

Примітки:

P₁ - зона значущості відмінностей між успішними та слабоуспішними курсантами;

P₂ - зона значущості відмінностей між успішними та слабоуспішними студентами.

У результаті проведення математичного аналізу отриманих показників нами виявлено достовірні розбіжності між успішними (8%) та слабоуспішними (28%) студентами, котрі мають низький рівень тривожності ($P \leq 0,05$). Тобто кількість слабоуспішних студентів з низьким рівнем тривожності є значно більшою, ніж кількість успішних студентів з низьким рівнем тривожності. Це може свідчити про те, що це пов'язано з тим, що успішні студенти переймаються показниками своєї навчальної діяльності набагато сильніше, ніж слабоуспішні студенти, тому і стан тривоги вони відчують сильніше. В свою чергу, слабоуспішні студенти є і слаботривожними. Низький рівень їхньої тривожності може бути одним з факторів від котрих безпосередньо залежать показники їхньої академічної успішності.

Жодних достовірних відмінностей не було знайдено між успішними та слабоуспішними курсантами, успішними та слабоуспішними студентами з високим рівнем тривожності; між успішними та слабоуспішними курсантами, успішними та слабоуспішними студентами з середнім рівнем тривожності, а також між успішними та слабоуспішними курсантами з низьким рівнем тривожності.

З результатів відсоткового розподілення курсантів та студентів з різними рівнями академічної успішності ми бачимо, що більшість успішних курсантів мають високий рівень тривожності (50%), тобто велика кількість курсантів з високими показниками академічної успішності відчують надмірний рівень тривоги, вони відчують стан тривоги у великому діапазоні ситуацій, котрі відбуваються в їхньому житті, в тому числі і в тих ситуаціях, котрі пов'язані з навчанням, що може мати вплив і на результативність навчання

цих курсантів, адже при отриманні незадовільних та низьких оцінок курсанти можуть отримувати різні дисциплінарні покарання.

Більшість слабоуспішних курсантів (72%) також мають високий рівень тривожності. Вони, як і їхні більш успішні товариші, реагують на більшість ситуацій, котрі з ними відбуваються, доволі напружено, вираженим станом тривожності. До них також можуть бути застосовані дисциплінарні покарання за ті негативні оцінки, котрі вони отримують в процесі своєї навчальної діяльності, але в силу певних обставин, котрі необхідно досліджувати окремо, не можуть навчатися краще.

Тому, аналізуючи зроблені нами висновки, ми можемо припустити, що академічна успішність не має прямої залежності від рівня тривожності, що підтверджує ті припущення, котрі були висунуті нами раніше.

Більшість із студентів з високим рівнем академічної успішності мають середній рівень тривожності (84%). Тобто зазвичай вони адекватно реагують на те, що з ними відбувається, мають доволі високу опірність до стресу, можуть добре налагоджувати соціальні контакти, не відчують страху у більшості звичайних навчальних ситуацій. Як ми вже казали, це може бути одним з факторів, від котрих залежить ефективність академічної успішності цих студентів і допомагати їм в отриманні високих результатів.

Однакова кількість успішних студентів (8%) мають високий і низький рівні тривожності.

8% успішних студентів мають високий рівень тривожності. Тобто невелика кількість студентів, котрі мають високі показники академічної успішності, можуть відчувати надмірний рівень тривоги у великій кількості ситуацій, що відбуваються протягом їхнього життя, в тому числі і в процесі навчання.

8% успішних студентів мають низький рівень тривожності. Ці студенти не сприймають світ, що їх оточує, як загрозовий і впевнені у собі.

Також у 14% слабоуспішних курсантів було виявлено низький рівень тривожності. Тобто, ці курсанти впевнені у собі і не переймаються своїми неуспіхами у навчанні, сприймаючи їх як належне.

Меншість слабоуспішних студентів мають високий рівень тривожності, а саме □ 9%. Вони відчують тривогу у багатьох ситуаціях, в тому числі і у ситуаціях, пов'язаних з навчальною діяльністю, але в силу певних обставин вони не можуть навчатися краще.

У більшості студентів з низькою академічною успішністю виявлено середній рівень тривожності. Вони відчують адекватну, „корисну”, тривогу, але це не допомагає їм досягати високих результатів у навчанні.

28% студентів з низькою успішністю навчальної діяльності мають низький рівень тривожності. Вони не надто переймаються своїми неуспіхами у навчанні і досить спокійно відносяться до всього, що відбувається в їхньому житті.

В ході нашої роботи ми багато раз припускали, що між академічною успішністю та тривожністю існує певний зв'язок, тому для перевірки дійсного взаємозв'язку між показниками особистісної та реактивної тривожності, отриманих за допомогою „Шкали самооцінки реактивної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна”, і показниками ефективності учбової діяльності, котрі ми отримали за допомогою рейтингу студентських досягнень, ми провели математичний розрахунок, результати якого представлені у таблиці 3.

Результати кореляційного аналізу

Тривожність	Успішність	
	Висока успішність	Низька успішність
Реактивна тривожність	0,28	0,25
Особистісна тривожність	0,39	0,18

Отримані в результаті кореляційного аналізу дані говорять про те, що тривожність є одним з факторів, які впливають на успішність навчальної діяльності. Так, між високою успішністю та особистісною тривожністю спостерігається певний взаємозв'язок. Коефіцієнт Спірмена у даному випадку дорівнює 0,39, що говорить про слабкий позитивний взаємозв'язок з вірогідністю $P \leq 0,05$.

Для підтвердження або спростування зроблених висновків щодо зв'язку академічної успішності з тривожністю ми провели математичний аналіз, котрий допоможе нам дізнатися, чи є кореляційний взаємозв'язок між рівнями тривожності (високим, середнім та низьким), котрі ми виявили за допомогою „методики вимірювання рівня тривожності Тейлора” та рівнями академічної успішності (високим та низьким), котрі ми визначили за допомогою рейтингу студентських досягнень. Результати проведених нами математичних розрахунків представлені у таблиці 4.

Таблиця 4

Результати кореляційного аналізу

Тривожність	Успішність	
	Висока успішність	Низька успішність
Високий рівень	-	0,11
Середній рівень	0,47	0,21
Низький рівень	-	0,25

Отримані дані також підтверджують, що між високою успішністю навчальної діяльності та середнім рівнем тривожності існує певний взаємозв'язок. Коефіцієнт Спірмена у цьому випадку дорівнює 0,47, що говорить про позитивний зв'язок з вірогідністю $P \leq 0,025$. Між низькою успішністю навчальної діяльності і високим, середнім та низьким рівнем тривожності взаємозв'язку немає.

Таким чином, провівши аналіз результатів дослідження впливу тривожності на успішність навчальної діяльності, нами було виявлено, що помірна тривожність має позитивний вплив на успішність навчальної діяльності. Тобто, високий рівень академічної успішності пов'язаний з адекватним сприйняттям оточуючого світу, відчуттям „корисної тривоги”, котра і допомагає цим студентам та курсантам адекватно реагувати на виникаючі труднощі і вирішувати поточні проблеми як у житті, так і в навчальній діяльності; певний рівень тривожності, яку людина відчуває у ситуації, котра вимагає саме такої реакції буде мати певний позитивний вплив на рівень ефективності навчальної діяльності студентів та курсантів.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Дослідивши особливості тривожності курсантів та студентів НУЦЗУ, ми виявили, що біль-

шість курсантів, як успішних, так і слабоуспішних, мають високий рівень тривожності, вони схильні сприймати загрозу своїй життєдіяльності у більшості ситуацій і реагувати на них доволі напружено. Більшість успішних та слабо- успішних студентів мають середній рівень тривожності, тобто у більшості ситуацій вони відчують „корисну” тривогу, котра допомагає їм більш адекватно на них реагувати.

Вивчивши взаємозв'язок тривожності з навчальною діяльністю студентів та курсантів НУЦЗУ, ми виявили, що певний позитивний зв'язок спостерігається між особистісною тривожністю та високою успішністю навчальної діяльності. Тобто, особистісна тривожність позитивно впливає на високі показники успішності курсантів та студентів. Також позитивний взаємозв'язок виявлено між середнім рівнем тривожності та високою успішністю навчальної діяльності. Тобто, тривожність середнього рівня, котру можна назвати „корисною” та адекватною, впливає на високі показники студентів та курсантів НУЦЗУ.

ЛІТЕРАТУРА

1. Алексеева Т. В. Соціально-психологічні аспекти процесу адаптації студентів до навчання у вищому навчальному закладі / Т. В. Алексеева – Донецьк : Вебер, 2008. – 230 с.
2. Давыдов В. В., Варданян А. У. Учебная деятельность и моделирование / В. В. Давыдов, А. У. Варданян. – Ереван : Луйс, 1981. – 220 с.
3. Дьяченко М. И. Психология высшей школы / М. И. Дьяченко. – Мн. : Харвест, 2006. – 415 с.
4. Куликов Л. В. Психические состояния / Л. В. Куликов. – СПб. : Питер, 2000. – 512 с.
5. Левитов М. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / М.Д. Левитов // Вопросы психологии. – 1969. – №1 – С. 60–64.
6. Маклаков А. Г. Общая психология / А. Г. Маклаков. – СПб. : Питер, 2008. – 583 с.
7. Морган У. П. Ситуативная тревога и результативность деятельности / У. П. Морган // Вопросы психологии. – 1990. – №3 – С. 155–161.
8. Прихожан А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1989. – №2 – С. 11–18.
9. Суворова Г. А. Психология деятельности / Г. А. Суворова. – М. : ПЕРСЭ, 2003. – 176с.
10. Щадриков В. Д. Психология деятельности и способности человека : учебное пособие / В. Д. Щадриков. – М. : Логос, 1998. – 320 с.