

*Гетта Василь Григорович*

*кандидат педагогічних наук, професор*

*кафедри технологічної освіти та інформатики*

*Чернігівського національного педагогічного*

*університету імені Т.Г. Шевченка*

## **ХВИЛЮВАННЯ І СТРАХ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ І НАВЧАННІ**

В процесі життя, навчання людині, особливо молодій, доводиться зважати на певні діалектичні суперечності, помилки та невдачі. Більшість з них супроводжується певним психічним станом, який може звести нанівець оптимальний розвиток, негативно вплинути на діяльність, її поведінку. Цей стан найчастіше пов'язаний з хвилюванням, страхом, депресією тощо.

Хвилювання як наукове поняття ще не достатньо осмислене, хоча для більшості людей воно здається очевидним. З-поміж усіх видів хвилювань, значуще місце займає хвилювання під час випробувань – іспиту, публічного виступу, змагань, співбесіди тощо.

Дуже сильне хвилювання межує зі страхом. Ця емоція належить до фундаментальних первинних емоцій. Страх часто є непереборною перешкодою для діяльності людини, а також негативно впливає на сприйняття, пам'ять, мислення та інші пізнавальні процеси. За образним висловом К.Д. Ушинського, страх кидає важке каміння по шляхах людської діяльності, вплітається в усю «душевну роботу», пригнічує і спиняє її. Хвилювання, а разом з ним і страх, виникають тоді, коли мозкові центри не можуть дати адекватну оцінку відповідно реальному факту, відповідь на ситуацію або коли є сумнів щодо успішного завершення справи. Цей стан найчастіше пов'язаний з негативним передчуттям суб'єктом наслідків своєї діяльності, браком віри в свої сили, боязкістю перед невдачею, неуспіхом і можливо осоромленням. Хвилювання і страх пов'язаний з підвищенням збудження, напруження людини. Отже страх має соціальний характер.

Очікування неуспіху послаблює прагнення людини продовжувати діяльність, знижує її мотиваційну енергію, що є дуже важливим для навчального процесу.

Емоції хвилювання і страху найтіснішим чином пов'язані з мотивами навчання і умовами їх реалізації .

В психолого – педагогічній літературі виділяються такі особливості емоціонального стану, необхідні для створення і підтримки мотивації студентів:

1) позитивні емоції, пов'язані з навчальним закладом в цілому і перебування в ньому;

2) позитивні емоції обумовлені хорошими, діловими взаємовідносинами викладачів з студентами і студентів з товаришами, одногрупниками, відсутність конфліктів з ними;

3) позитивні емоції, пов'язані із засвоєнням нових знань та умінь;

4) об'єктивне оцінювання навчальних досягнень студентів, що пов'язано з справедливим розподілом стипендії.

Названі емоції в поєднанні створюють основу атмосфери задоволення, що необхідно для успішної навчальної діяльності. Однак стан задоволеності не може і не повинен бути постійним, інакше наступить стан заспокоєності , що призведе до зниження пізнавальної активності та недоліків у вихованні. Треба щоб постійно відбувалася діалектична боротьба між задоволеністю і незадоволеністю. В такому разі людина прикладає зусилля, бореться за задоволеність і таким чином розвивається.

Особливої уваги заслуговує розгляд проблеми хвилювання і страху в умовах оцінювання навчальних досягнень студентів. В ідеалі стосунки між екзаменатором і опитуваним, як особливий випадок рольового ставлення викладача до студента і ставлення студента до викладача, повинні бути такими, які створюють зону найближчого психічного розвитку і виховання студента. Порівняно з батьками викладач в уяві студента виступає як взірець, модель, головна постать у творенні мікроклімату в групі.

Тому під час іспиту дуже важливою є думка викладача про студента та його знання, яка виражається в тому чи іншому випадку не тільки оцінкою в балах, а й словесною оцінкою, яка не лише передує психологічний розвиток студента, а й торує для нього шлях. Вона має більші можливості впливу на студента, ніж формальна, яка виражається в балах. Практика показує, що невдовзі оцінювана таким чином особа наблизиться до позитивної оцінки. Це пов'язано з психологічним впливом ставлень та очікувань. Педагог повинен уміти спонукати кожного студента до конструктивних зусиль, які є запорукою досягнення позитивних результатів. Викладач в очах студентів має бути тим, кого варто наслідувати. Це викликає довіру до викладача, що в свою чергу знижує рівень негативних емоцій – хвилювань, страху тощо.

Проте на практиці не завжди так. Бувають випадки коли екзаменатор або студент не дотримуються толерантних стосунків, що викликає незадоволеність, конфліктну ситуацію, емоціонального зриву.

В поведінці екзаменаторів здебільшого проявляються такі негативні фактори, що спричиняють хвилювання: відчуженість, формалізм; знервованість, мінливість настрою, сердитість; недооцінюванність знань студента, висміювання його та іронізування; перебивання опитуваного під час відповіді; підганяння опитуваного з відповіддю, брак часу; педантизм і перебільшення значення дисципліни, що вивчається; упередженість, надмірна суровість, несправедливість тощо.

Не бракує факторів, що призводять до напруження в стосунках під час іспиту з сторони студента. До них можна віднести такі: списування, користування електронними засобами інформації, обдурювання, нечемна поведінка, посилення на брак здоров'я, знервованість, сперечання з викладачем тощо.

Про психогігієну екзамену й контроль знань взагалі можна говорити як у зв'язку зі станом втоми, так і в зв'язку з можливістю психотравматизації студентів, включаючи й порушення невротичного характеру.

Через це є різні підходи до оцінювання навчальних досягнень студентів. Л.М. Толстой, наприклад, вважав екзамен «облудою, обманом, фальшю в навчанні, невиправданим травмуванням дітей, середньовічним пережитком». Багато хто вважає, що екзамен є «продовженням навчального процесу».

Застосування в навчальному процесі комп'ютерної техніки, зокрема комп'ютерного тестування навчальних досягнень знімає багато проблем емоційного характеру, проте додає й чимало своїх.

Отже, щоденне спілкування з молоддю найоптимальніше реалізується на основі взаємоповаги та чуйного ставлення один до одного без зайвих хвилювань і страху.