

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ

Завідувач випускової кафедри

_____ Е. Лузік

« ____ » _____ 2021 р.

ДИПЛОМНА РОБОТА

(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)

ВИПУСКНИКА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ «БАКАЛАВР»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія»

**Тема: «Вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості
студентської молоді»**

Виконавець: студентка групи 427 Грінченко Валерія Русланівна

Керівник: кандидат педагогічних наук, доцент Смолінчук Лариса Симонівна

Нормоконтролер: _____ Бородінова Л. Ю.

КИЇВ 2021

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій
Кафедра педагогіки та психології професійної освіти
Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність 053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

_____ Е. Лузік

«___» _____ 2021р.

ЗАВДАННЯ

на виконання дипломної роботи

Грінченко Валерії Русланівни

1. Тема дипломної роботи «Вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді» затверджена наказом ректора від «26» березня 2021 р. №483/ст.

2. Термін виконання роботи: з 22.02 2021 до 01.06.2021 р.

3. Вихідні дані до роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до першого та другого розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків загальним обсягом 64 сторінки, з них обсяг основного тексту 42 сторінки, список використаних джерел нараховує 37 позицій.

4. Зміст пояснювальної записки: Вступ; Розділ 1. Теоретичні засади вивчення впливу мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді; Висновки до першого розділу; Розділ 2. Експериментальне дослідження вивчення впливу мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді; Висновки до другого розділу; Висновки; Список використаних джерел та літератури; Додатки.

5. Перелік обов'язкового графічного (ілюстративного матеріалу): 4 таблиці.

6. Календарний план-графік

№ з/п	Завдання	Термін виконання	Відмітка про виконання
1.	Опрацювання та реферування літератури з теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета Дослідження	22.02.2021	
2.	Формулювання теми, мети, завдання дослідження. Написання вступу. Складання попереднього плану роботи. Узгодження з керівником	01.03.2021	
3.	Написання першого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.04.2021	
4.	Написання другого розділу. Подання керівникові на перевірку	01.05.2021	
5.	Оформлення роботи. Подання керівникові на перевірку	10.05.2021	
6.	Попередній захист дипломної роботи	18.05.2021	
7.	Опрацювання зауважень і виправлення Недоліків	30.05.2021	
8.	Подання остаточного варіанта на кафедру для перевірки на академічну добросесність	31.05.2021	
9.	Подання дипломної роботи на Рецензування	02.06.2021	
10.	Захист роботи	14.06.2021	

7. Дата видачі завдання: «22» лютого 2021 р.

Керівник дипломної роботи _____

Смолінчук Л. С.

Завдання прийняв до виконання _____

Грінченко В. Р.

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до дипломної роботи «Вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді»: 64 сторінки, 37 використаних джерел та літератури, 3 додатки.

Об'єкт дослідження – стресостійкість студентської молоді.

Предмет – вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні особливостей впливу мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді.

У дипломній роботі розкрито сутність стресостійкості, її особливості. Описано явище мотивації навчальної діяльності та його компонентів.

Практичне значення роботи полягає у виявленні впливу мотивації навчальної діяльності на стресостійкість студентської молоді.

**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, СТРЕС, МОТИВАЦІЯ, НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ,
СТУДЕНТСЬКА МОЛОДЬ**

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	9
1.1. Особливості прояву стресу у студентської молоді.....	9
1.2. Мотивація навчальної діяльності як метод розвитку стресостійкості у студентської молоді.....	18
Висновки до першого розділу.....	25
РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	28
2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження впливу мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді.....	31
2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості у студентської молоді.....	34
Висновки до другого розділу.....	38
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	41
ДОДАТКИ	43

ВСТУП

Актуальність дослідження. Актуальність дослідження проблеми стресостійкості зумовлена різким поширенням обсягу інформації у житті сучасної людини. Це дає можливість отримувати велику кількість інформації, а, отже, і мати більше причин для хвилювань і тривог. Часті конфлікти і велике внутрішнє напруження можуть викликати складні фізіологічні зміни в організмі людини, сильна емоційна напруга – призвести до появи стресу. Вказані вище причини, а також докорінна зміна системи вищої освіти в Україні потребує додаткового вивчення проблем стресу в студентській молоді. Стресостійкість студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, наприклад, таких як іспити, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професійній діяльності. Таким чином, постійний стан стресу і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю студентів. Юність – це період формування майбутнього професіонала, рівень стресостійкості якого безпосередньо впливає на успішність діяльності і стиль життя, що в підсумку має велике суспільне значення. Формування стресостійкості є запорукою психічного здоров'я людей і неодмінною умовою соціальної стабільності, прогнозованості процесів, що відбуваються в суспільстві. У сучасних студентів, що зазнають високих інтелектуальних та емоційних навантажень у процесі навчання у ВНЗ, сьогодні часто спостерігається негативна динаміка ставлення до навчальної діяльності. Однією з причин такого становища є зниження рівня студентської стресостійкості у навчальній діяльності, що виражається в порушеннях когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер діяльності особистості студента.

Вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді є маловивченою проблемою. Аналіз сучасної психологічної літератури показав, що лише окремі дослідження останніх років пов'язані з навчальною підготовкою студентів. Так, спроби вивчення стресостійкості майбутніх

фахівців знаходимо в працях С.О. Гапонової, О.В. Лозгачової, М.С. Корольчука, В.М. Крайнюк, А.Ю. Мальонової, О.М. Кокуна.

Даний факт і обумовив вибір теми нашої дипломної роботи: «Вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді».

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити особливості впливу мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді.

Виходячи з поставленої мети, нами було сформовано наступні **завдання дослідження:**

Здійснити теоретичний аналіз вивчення розвитку стресостійкості студентської молоді та мотивації навчальної діяльності;

- Підібрати інструментарій та провести емпіричне дослідження зазначеної проблематики;

- Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів;

- Розробити практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості у студентської молоді.

Об'єкт дослідження стресостійкість студентської молоді.

Предмет дослідження: вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді.

Методи дослідження:

теоретичні: аналіз наукової літератури з проблеми застосування мотивації навчальної діяльності та розвитку стресостійкості у студентської молоді з подальшим узагальненням та порівнянням теоретичних та експериментальних даних;

емпіричні: для виявлення впливу мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді було використано ряд психодіагностичних методик: «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана, «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна), «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна, «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина.

математичні методи: визначення узгодженості критеріїв за допомогою критерію Колмогорова-Смирнова.

Практичне значення. Матеріали дослідження можуть використовуватися здобувачами вищої освіти для підготовки до семінарських занять, для написання рефератів та курсових робіт на подібну тематику. Також матеріал може застосовуватися викладачами вищих навчальних закладів під час підготовки до навчальних занять. Окрім цього матеріали дипломної роботи можуть бути використані для організації та проведення подальших досліджень даної теми.

Структура роботи. Дипломна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 37 найменувань, додатків на 14 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 42 сторінках і містить 4 таблиці. Загальний обсяг роботи – 64 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

1.1. Особливості прояву стресу у студентської молоді

Для психологічного операціоналізування категорія стресу в сучасній науковій літературі використовується в трьох значеннях. По-перше, поняття «стрес» визначається як будь-які зовнішні стимули чи події, що викликають у людини дискомфорт. По-друге, стрес відноситься до суб'єктивної реакції і відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження, він інтерпретується як емоції, захисні реакції, що відбуваються в самій людині. По-третє, за В. Кеннон і Г. Сельє, стрес може бути фізичною реакцією організму на шкідливий вплив. Функцією таких фізіологічних реакцій є підтримка поведінкових дій і психічних процесів для подолання цього стану [4].

Теоретичне опрацювання наукових, психологічних і медичних джерел дає можливість стверджувати, що велика частина визначень відзначають негативні аспекти стресу. Зокрема, Р.С. Як пояснює поняття «стрес» як «негативний емоційний стан, що виникає в результаті фрустрації».

Навчальна діяльність студентів завжди була пов'язана з високим рівнем стресогенного навантаження, а вплив стресорів сучасного середовища додатково збільшує це навантаження. У сучасного студентства досить часто порушується емоційний, когнітивний, поведінковий і мотиваційний компонент діяльності, пов'язаний з підвищеним рівнем стресу і зниженням показників стресостійкості.

Стресостійкість являє собою складну системну характеристику людини, яка відображає її здатність успішно здійснювати свою діяльність в складних та екстремальних умовах. Згідно Б.Х. Варданяну, стресостійкість можна визначити як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне існування всіх компонентів

психічної діяльності в емоційній ситуації, тим самим сприяючи успішному виконанню цієї діяльності» [8].

Стресостійкість – інтеграційна властивість особистості, що характеризується взаємодією емоційних, волевих, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, яка забезпечує успішне досягнення мети діяльності в складному середовищі. Стресостійкість – є інтегральною якістю особистості, основою позитивної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічною готовністю до стресу.

Як вважає А.Л. Церковський, в даний час стресостійкість менш освітлена в наукових публікаціях, ніж проблема стресу. Однак, на думку А.А. Андрєєвої, дослідження проблеми підвищення стійкості до стресу не тільки працюючого населення, а й студентів є не менш актуальним, так як рівень стресостійкості пов'язаний з успішністю навчальної діяльності студентів і їх ставленням до власної професії, і як наслідок, впливає на підготовку конкурентоспроможних і професійних фахівців[1]. М.Л. Хуторян в своїй роботі доводить, що при застосуванні антистресових стратегій перед іспитами, значно зростає стресостійкість студентів під час інтелектуальних випробувань[14]. Молода людина може часто перебувати в стресових і конфліктних ситуаціях, що призводить до збільшення психологічних навантажень, порушення рівноваги нервових процесів, які супроводжуються зниженням стресостійкості. Для виділення основних компонентів стресостійкості, вважаємо за необхідне розглянути структуру конфліктостійкості, яка складається з наступних компонентів: емоційний – полягає в умінні людини контролювати свій емоційний стан в передконфліктних і конфліктних ситуаціях, в здатності відкрито проявляти свої емоції без приниження особистості опонента, не переходить в депресивні стани в разі затяжного конфлікту або програшу в ньому (відображає рівень і характер збудливості психіки та її вплив на успішність спілкування в складних ситуаціях); волевий – це здатність до свідомо контролю і володіння собою, неприйняття провокаційних дій опонента; пізнавальний – це стійкість функціонування пізнавальних процесів особистості, цей компонент включає вміння

визначати початок передконфліктної ситуації, здійснювати об'єктивний аналіз причин її виникнення, прогнозувати розвиток конфлікту і можливі наслідки, швидко приймати правильні рішення; мотиваційний – забезпечує адекватність прагнень в конфлікті, їх спрямованість на пошук шляхів вирішення протиріч, здатність коригувати інтереси залежності від зміни обставин і конкретної ситуації; психомоторне – забезпечує правильність дій, їх чіткість і відповідність ситуації. Полягає в умінні володіти своїм тілом, контролювати свої жести, міміку[2].

В якості складових компонентів особистісно когнітивного ресурсу стресостійкості можна виділити наступні елементи, а саме: функціональний компонент – характеризується наявністю відповідного потенціалу когнітивних функцій (уваги, пам'яті, мислення) молодих людей, які є необхідними складовими реалізації виходу з конкретної стресової ситуації; компонент самооцінки – демонструє рівень основних елементів підготовленості людини до підвищення власної стресостійкості, полягає в з'ясуванні причин суб'єктивно низького або високого оцінювання стресової ситуації, адекватності такої оцінки і моделювання шляхів досягнення високого рівня стійкості до стресів; стильовий компонент – містить показники, що характеризують індивідуальні прийоми переробки інформації про стресову ситуацію; соціально-когнітивний компонент – характеризується наявністю соціально-психологічних особливостей «викривлення» людиною інформаційного потоку, відбувається при наявності ірраціональних і неконструктивних уявлень про свої можливості і часто є причиною виникнення стресових станів; когнітивно-поведінкової компонент – характеризує стратегічні дії людини, спрямовані на подолання стресових ситуацій, а також характеризує особистий поведінкової тип в діяльності, яка може сприяти виникненню стресових ситуацій.

На основі структурних компонентів стресостійкості виділяють наступні її властивості: адаптаційно-діяльнісний механізм, регуляція, захист, стійкість. Стресостійкість молодого людини проявляється в здатності адаптуватися до стресових ситуацій зберігаючи ефективність власної життєдіяльності. Адаптація

може приймати форму протидії стресогенну, уникнення або пристосування до впливу стресу.

Стресостійкість – одна з основних значущих характеристик особистості, що дає їй можливість розкривати свій потенціал і індивідуальність, через власну суб'єктність. Вона може стати суб'єктом діяльності в тому випадку, якщо діяльність носить цілісний характер. Виділяють такі функціональні компоненти цілісної діяльності: 1) цілеспрямованість; 2) інформаційний компонент; 3) прогнозування; 4) ухвалення рішень; 5) організація та виконання діяльності; 6) спілкування і комунікація; 7) контроль; 8) оцінка; 9) корекція.

В. А. Семиченко підкреслює, що навчальні стрес-чинники породжують негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізувати навчальну діяльність, особливо в період підвищеної відповідальності за результати (екзаменаційна сесія). Серед цих чинників можна виділити низьку успішність під час семестру, конфлікти з викладачами, нерозуміння або недостатнє знання предмету, страх перед можливістю бути відрахованим з ВНЗ через неуспішність, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків, необхідність опрацювання величезних об'ємів навчальної інформації. До того ж під час сесії студенти практично без перерви переробляють і засвоюють якісно різні навчальні предмети, що вимагають інших прийомів мислення, запам'ятовування, кожного разу особливої логіки підготовки. Це супроводжується постійним нічним неспанням, переживаннями через невизначеність результатів праці (екзаменаційної оцінки), відповідальності перед батьками, небажаним втратити престиж в групі. Тому стреси, що виникають в період сесії, часто приймають хронічній і до того ж комбінований характер, оскільки викликаються одночасною дією декількох чинників. Неодноразовий або тривалий вплив комплексу стресів при недостатній стійкості нервової системи і організму в цілому ускладнює цілеспрямовану розумову роботу, зменшує ефективність праці студентів, погіршує результативність їх діяльності. Як наслідок, деякі студенти складають іспити гірше, ніж навчаються під час семестру. Екзаменаційний стрес займає одне з місць серед причин, що викликають психічну напругу у студентів.

Дуже часто іспит становиться психотравмуючим чинником, який враховується навіть в клінічній психіатрії під час визначення характеру психогеніїв і класифікації неврозів. Останніми роками отримані переконливі докази того, що екзаменаційний стрес робить негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну системи студентів[7].

У дослідженні В.В. Користова було показано, що екзаменаційний стрес, особливо в поєднанні з вживанням кофеїну, може призводити в подальшому до хронічного підвищення артеріального тиску у студентів. За даними вчених у період екзаменаційної сесії у студентів спостерігаються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи[20]. Тривале емоційне напруження може призводити до активації симпатичного або парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, а також до розвитку перехідних процесів, що супроводжуються порушеннями вегетативного гомеостазу та підвищеною лабільністю реакцій серцево-судинної системи на емоційний стрес. До несприятливих факторів періоду підготовки до іспитів можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене навантаження; обмеження рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з можливою зміною соціального статусу. У той же час слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить негативний характер, набуваючи властивостей дистресу. Психологічна напруга може мати стимулюючі значення, допомагаючи студентові мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. Тому мова іде про оптимізацію (корекцію) рівня екзаменаційного стресу, тобто зниження его в тривожних студентів з надмірно лабільною психікою. І, можливо, деяке підвищення его в інертних, мало мотивованих юнаків. Корекція рівня екзаменаційного стресу може досягатися різними способами - за допомогою фармакологічних препаратів, методами психічної саморегуляції, оптимізацією режиму праці та відпочинку, за допомогою системи біологічного зворотного зв'язку і так далі. Період навчальної сесії триває два-три тижні, що досить для виникнення синдрому екзаменаційного стресу. Він включає: порушення сну, підвищену тривожність, хронічне підвищення артеріального тиску. Умовно-рефлекторним шляхом всі ці явища можуть бути

пов'язаними з самим процесом навчання, викликаючи в майбутньому страх іспитів, небажаним вчитися, зневіра у власних силах. Деякі фахівці взагалі ставлять під сумнів необхідність іспитів, пропонуючи замінювати їх або програмованою формою навчання, або атестаційною системою з визначенням підсумкової оцінки, що ставиться за результатами проміжних результатів. Якщо визначати екзаменаційний стрес як найбільшої форми навчального стресу, то можна відзначити, що очікування іспиту і пов'язана з цим психологічна напруга можуть проявлятися у студентів у вигляді різних форм психічної активності: у вигляді страху перед екзаменатором, або негативною оцінкою, або у вигляді більш дифузійної, мало обґрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту, причому усі ці стани супроводжуються досить вираженими вегетативними проявами. В особливих випадках ці явища можуть перерости в невроз тривожного очікування, особливо у юнаків, для яких вже поза екзаменаційною сесією були характерні відчуття тривоги та емоційної лабільності. Однак набагато частіше у студентів спостерігаються не неврози, а гострі невротичні реакції, що мають схожі особливості, але протікає в більш обмеженому часовому відрізку (години, дні, тижні). Традиційно тривожність відносять до негативних явищ, оскільки вона проявляється у вигляді занепокоєння, напруженості, почуття страху перед майбутніми іспитами, недовірливості і так далі.

З іншого боку, відзначається, що існує оптимальний рівень тривожності, при якому досягається найбільша успішність діяльності. Приводом для виникнення неврозу очікування може бути навіть незначна невдача або захворювання, що викликало швидкі зміни будь-якої функції. Розвивається неадекватна тривога, очікування повторення невдачі. Чим уважніше людина стежить за собою, тим більше це очікування активує порушену функцію – таким чином реалізуються так звані негативні прогнози, коли очікування будь-якого нещастя закономірно підвищує ймовірність його реалізації. Людина яка має невроз тривожного очікування, створює у своїй свідомості негативну «модель світу», для побудови якої з усього різноманіття сигналів навколишнього середовища людина відбирає тільки ті, які відповідають її негативній установці. У разі екзаменаційного стресу студент, схильний до даного типу реагування, подумки перебирає всі негативні фактори,

згідно з якими его може очікувати невдача на іспиті: строгий викладач, пропущені заняття, невдале виконання завдання та ін. Сконструйований таким чином несприятливий прогноз майбутніх подій лякає невротика, викликаючи у нього страх перед майбутнім і він навіть не здогадується, що сам є автором цього «безнадійного» та «жахлива» майбутнього. Таким чином, ймовірність несприятливої події перетворюється в свідомості людини в реальну можливість його настанов.

Студентське життя повне надзвичайних та стресогенних ситуацій, тому студенти часто відчують стрес і нервово-психічне напруження. В основному у студентів стрес розвивається через великий потік інформації та через відсутність системної роботи в семестрі. Емоційне напруження у студентів починається десь за тиждень до початку сесії та зберігається під час неї, навіть в дуже спокійні дні. Наявність емоційної напруги також в міжсесійні дні свідомо того, що екзаменаційна сесія супроводжується хронічним стресом. Наслідком такого стресу може бути невроз, функціональне захворювання, від якого страждає, в першу чергу, нервова система, її ресурси виснажуються, примушуючи працювати організм у режимі виснаження. Прийнято вважати, що невроз виникає тоді, коли людина тривалий час перебуває в стані стресу. Невроз - це не хвороба, а різновид «нормальних» реакцій особистості в незвичайних стресових ситуаціях. У свою чергу, до стресу призводять конфлікти, невдачі та інші події життя, деякі психіатри позначають також психічні травми. Період навчання значно впливає на формування особистості, тому проблеми психічного здоров'я студентів вельми актуальні.

Дослідники поділять студентів на 3 групи: перша група - з невротичними розладами; друга група - з ризиком їх розвитку; третя група - здорові. Рівень невротичних розладів зростає з кожним роком навчання. Студенти з невротичними розладами не вміють організувати свій режим, а це посилює їх астенизацію (тобто знижує функціональні можливості центральної нервової системи, які проявляються в погіршенні працездатності, психічної стомлюваності, погіршенні уваги, пам'яті, підвищеної реактивності з дратівливою слабкістю). Студенти з невротичними розладами недосипають, деякі з них не використовують вихідні дні для відпочинку. Наявність неврозу веде до значного зниження успішності. Серед студентів групи

ризиком більшість вживають алкоголь з метою полегшення спілкування, поліпшення настрою.

Проблема стресу складна і багатогранна. Стрес в навчальному процесі потребує врегулювання. Це завдання самих студентів та їхніх педагогів, соціальних педагогів, психологів, також Міністерства освіти. Можливим шляхом по вирішенню цього завдання є професійна мотивація студентів, а також впровадження в навчальному процесі основ здорового способу життя, тренінгових курсів, здоров'язберігаючих технологій.

Інтенсивність і напруженість сучасного життя провокує на психологічному рівні виникнення негативних емоційних переживань та стресових реакцій, це може привести до формування виражених та тривалих стресових станів.

Для сучасного студента, стрес є реакцією на скупчення проблем, нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Для студента ВНЗ цими проблемами та труднощами можуть бути:

- нестача сну;
- нездані вчасно або незахищені практичні, лабораторні роботи;
- невиконані або виконані неправильно завдання;
- велика кількість пропусків з будь-якої дисципліни;
- відсутність на назначений час курсової роботи або проекту з дисципліни;
- недостатньо повні знання з дисципліни;
- погана успішність з певної дисципліни;
- перевантаження або занадто мале навчальне навантаження студента;
- конфлікт ролей. Конфлікт може виникнути у результаті відмінностей між нормами неформальної групи та вимогами формальної організації (викладача). У цьому конфлікті студент може відчуті напругу та занепокоєння, тому що бажає бути прийнятим групою;
- відсутність інтересу до дисципліни або до пропонованого студенту завдання;
- погані фізичні умови (некомфортна температура в приміщенні, погане освітлення, надмірний шум та ін.).

Сюди можна віднести особистісні фактори: хвороба члена сім'ї, суперечки з друзями, конфлікти з одногрупниками, переїзд, значні особисті досягнення, зміна фінансового становища та інші фактори.

Існує безліч методів боротьби зі стресом. У даній роботі зупинимося на тих, які пропонує Д. Майерс:

1. При організації власного часу тримати ситуацію під контролем не менш важливо, ніж керувати стресом. Почуття контролю ситуації, ймовірно, найважливіше. Але серйозне ставлення, необхідне для того, щоб подолати стрес.

2. Захищаючись від стресу, можна вдаватися до уяви. Її використовують для психічної релаксації.

3. Нетривалі прогулянки на свіжому повітрі.

4. Відвідування культурних та культурно-розважальних установ (театр, музей, виставка, кіно та ін.)

5. Спілкування з друзями або будь-якою приємною компанією.

6. Хорошим ліками від стресу є сміх. Сміх тренує багато м'язи, знімає головний біль, зніжує артеріальний тиск, нормалізує дихання та сон. При цьому в кров надходять так звані антистресові гормони. Під час стресу в організмі також виробляються гормони, тільки стресові: адреналін та кортизол.

7. Масаж. Можна робити самомасаж.

8. Заняття спортом (біг підтюпцем, плавання, спортивні ігри і т.д.). Будь-які фізичні вправи виводять гормони стресу.

9. Існує ряд вправ для боротьби зі стресом. До них відносяться 3 види вправ: релаксаційні (ауторегуляційні дихальні вправи, м'язова релаксація, йога); концентруючі вправи – їх можна виконувати де і коли завгодно у протязі дня; протистресові дихальні вправи[31].

Таким чином, проблема стресостійкості пов'язана з аспектами місця та ролі суб'єкта в житті суспільства. Що в свою чергу актуалізує механізми психологічного самоорганізації, самоврядування та саморегуляції при розкритті творчого потенціалу особистості, тому першорядне значення набувають завдання підготовки в системі навчання стресостійкості майбутнього фахівця.

Отже, стрес – це невід'ємна частина повсякденного життя кожного студента. Реакція на стрес, як і початок навчального дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку та сну, взаємини з оточуючими, є складовими частинами способу життя. Від самого студента залежить яким буде его образ життя - здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним, а, отже, як часто та тривало він буде перебувати в стресовому стані.

1.2. Мотивація навчальної діяльності як метод розвитку стресостійкості у студентської молоді

Коли говорять про мотивацію в повсякденному житті, мають на увазі, що людина щось робить охоче, за власним бажанням, за власною волею. Мотивація – це сукупність спонук, що обумовлюють різні види вчинків. Вивчення мотивації людини є, по суті, вивчення особливості її діяльності. Мотив – це складова мотиваційної сфери людини. Він спрямований на задоволення бажань людини; спонукає її до дій; особистісно значущих для неї. Оскільки навчання – окремий випадок діяльності, то і навчальна мотивація є окремим видом мотивації особистості. Як і будь-який інший вид мотивації, навчальна мотивація відзначається цілим рядом специфічних для цієї діяльності чинників: освітньою системою, освітньою установою, де здійснюється навчання (загальноосвітні, спеціалізовані, професійно-технічні, вищі навчальні заклади); організацією освітнього процесу (модель навчання); суб'єктними особливостями того, хто навчається (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, рівень домагань, самооцінка, взаємодія з іншими учнями і т.д.); суб'єктними особливостями того, хто навчає та, перш за все, его ставлення як до учня, так і до справи; специфікою навчального предмету[18]. Як зазначає Ю. Орлов, мотивація учіння – система природних, соціальних і особистісних чинників, що спонукають до відвідування навчального закладу, виконання вимог вчителів (викладачів), включення у процес навчання, до зусиль, необхідних для подолання труднощів, реалізації в процесі навчання власної схильності, до розвитку здібностей, до навчальної взаємодії, тощо. У вітчизняній

психологічній літературі під мотивом учіння розуміється усвідомлена потреба учня здійснювати організовану навчально-пізнавальну діяльність[3]. Навчальна діяльність полімотивована, так як активність того, хто навчається, має різні витoki. Виокремлюють три види джерел активності: внутрішні, зовнішні, особистісні. Внутрішні мотиви виявляються у інтересі до пізнання та до процесу здобування знань. Надають студенту впевненості у собі, підвищують его самооцінку, самоповагу, сприяють виникненню у нього нових позитивних емоцій. Внутрішня мотивація сприяє емоційному благополуччю та навпаки – емоційне благополуччя викликає почуття впевненості, захищеності, що сприяє розвитку життєрадісної, активної, сміливої особистості. Сприяє переходу зовнішньої мотивації у внутрішню. Мотиви, в яких учіння є засобом для задоволення інших потреб чи досягнення інших цілей, є зовнішніми. Зовнішні мотиви поділяються на: – широкі соціальні мотиви (обов'язок перед суспільством, батьками; самовизначення, орієнтація на майбутню діяльність; самовдосконалення, саморозвиток у процесі навчання); – вузькі особистісні мотиви (прагнення до хороших оцінок, похвал; мотиви лідерства та престижу); – негативні мотиви (мотиви уникнення неприємностей з боку вчителів, батьків та однолітків). Зовнішні мотиви можуть бути досить потужною причиною успішності навчання. Найвагомішими мотивами, що спонукають до навчання, є потяг до знань, а також інтерес до процесу їх здобування. Під час навчання дитина може знаходитись під впливом цілого комплексу мотивів – домінантних та підпорядкованих, усвідомлених та неусвідомлених, навіть таких, що виключають один одного. А.С. Маркова зазначає, що становлення мотивації – є не просто зростання позитивного або посилення негативного ставлення до учіння, а ускладнення структури мотиваційної сфери, включених в неї спонук [11].

Виділяють п'ять рівнів сформованості учбової мотивації:

1. Високий рівень навчальної мотивації, учбової активності.

Найявний пізнавальний мотив, прагнення найуспішніше виконувати всі навчальні вимоги, що вимагаються. Особа, що навчається, чітко слідує всім вказівкам вчителя (викладача), добросовісна та відповідальна, сильно переживає в разі незадовільного

оцінювання. Старшокласник та студентам властива висока активність та продуктивність самоосвітньої діяльності.

2. Стійка навчальна мотивація (особистість успішно справляється з учбовою діяльністю). Подібний рівень мотивації є середня нормою.

3. Позитивне ставлення до місця навчання, але навчальний заклад приваблює позаучбовою діяльністю. Такі учні почуваються досить добре бо спілкуються з друзями, з вчителями. Їм подобається відчувати себе учнями, мати відповідні атрибути (нетбук, блокнот у студента). Пізнавальні мотиви у таких студентів сформовані менше мірою, адже процес учіння їх мало захоплює (переважає зовнішня мотивація).

4. Низька навчальна мотивація. Ці учні відвідують освітній заклад неохоче, вважають за краще пропускати заняття. На заняття часто займаються сторонніми справами, розважаються. Мають серйозні труднощі в навчанні. Знаходяться в серйозній конфронтації з освітнім закладом.

5. Негативне ставлення до закладу освіти, дезадаптація. Такі учні зазнають серйозних труднощів в навчанні: не справляються з учбовою діяльністю, мають проблеми в спілкуванні з співучнями, у взаєминах з вчителем. Навчальний заклад часто сприймається ними як вороже середовище, перебування в якому для них нестерпне. У найважчих випадках учні можуть проявляти агресію, відмовлятися виконувати завдання, слідувати тим або іншим нормам та правилам. Часто у подібних студентів виявляються нервово-психічні порушення [15].

Розвиток мотивів навчання може здійснюватися як через засвоєння суспільного сенсу навчання (іноді перед загрозою відрахування), так і через саму діяльність навчання, яке повинне чимось зацікавлювати. Так, усвідомлені зовнішні мотиви, які для суспільства незначимі, можуть мати досить високий рівень дієвості. Прикладом може служити бажання отримувати гарні оцінки. Викладачу необхідно допомогти усвідомити об'єктивний зв'язок оцінки з рівнем знань та умінь. І, таким чином, поступово підійти до мотивації, пов'язаної з бажанням мати високий рівень знань та умінь. Це, у свою чергу, повинне усвідомлюватися студентами, як необхідна умова їх успішної, корисної для суспільства діяльності. Повноцінна

учбова мотивація повинна включати і пізнавальні мотиви, і широкі соціальні мотиви навчання і мотиви досягнення, але індивідуальність кожного студенти виявляється в домінуванні якогось із вказаних мотивів усередині учбової діяльності. Саме поєднання декількох потреб дозволяє студенту включитися в учбовий процес як суб'єкт діяльності, що виражається в свідомому формуванні намірів та цілей. Мотивація - багаторівнева неоднорідна система спонукань, яка відображає як характеристику процесу, так і систему факторів, які викликають і забезпечують діяльність. Вона має свої характеристики (розвиненість, гнучкість, ієрархованість) та складові. Мотив – це найважливіша складова мотиваційної сфери людини. Він спрямований на задоволення потреб; спонукає її до дій; особистісно значущих для неї. Навчальна мотивація є системою природних, соціальних та особистісних чинників, що спонукають особистість включити у процес навчання, впливають на характер та забезпечують ефективність цього процесу. Відсутність одного з них призводить до переструктурування системи мотивів та їх деформації. Ознаками повноцінної навчальної мотивації є: полімотивованість навчальної діяльності (має включати і пізнавальні мотиви, і широкі соціальні мотиви навчання, і мотиви досягнення, тощо); структурованість мотивів (об'єднання мотивів у систему); ієрархія мотивів (виокремлення головних та другорядних); розвиток (ускладнення) мотивації навчальної діяльності; зростання стійкості і усвідомленості мотивів; перерозподіл співвідношення зовнішніх та внутрішніх мотивів на користь останніх. Мотиви навчання є специфічним видом мотивів. Це пов'язано із специфічністю навчання, як особливого виду діяльності, для якого навчання, оволодіння знаннями та навички є не тільки результатом але й метою. Вмотивованість навчання, за Р.С. Немов, це «психологічна характеристика інтересу студента до засвоєння знань, до оволодіння уміннями та навичками, до власного розвитку» [27]. Немов відділяє ситуаційну (зовнішню) та особистісну (внутрішню) мотивацію. У першому випадку мотиви навчання пов'язані з необхідністю продемонструвати певні знання, вміння та навички у конкретній ситуації. У іншому випадку мотивами є самовдосконалення, реалізація духовних цілей, цінностей, ідеалів. Мотивація навчання складається з багатьох чинників, що змінюються та вступають у нові відносини один з одним

(суспільні ідеали, сенс навчання для студента, его мотиви, цілі, емоції, захоплення та ін.). Нас цікавлять не всі, а лише деякі з цих чинників, а саме мотиви. Мотивами усвідомленого навчання, за І. Рубінштейном, є природне прагнення підготуватися до майбутньої діяльності та інтерес до знань[21]. Але окрім цих є і інші мотиви: прагнення випробувати та виявити свої сили та здібності, необхідність виконання своїх обов'язків перед викладачем, перед державою, перед батьками, перед самим собою. Насправді мотивами навчання часто є бажання виділитися серед однолітків, страх перед негативною оцінкою, страх перед наслідками відмови від навчання, тощо. Та й навчання часто є неусвідомленим, точніше – недостатньо усвідомленим процесом. За В. В. Марковим, мотиви навчання можна розділити на дві великі групи: 1. Пізнавальні мотиви, пов'язані із змістом учбової діяльності та процесом її виконання; 2. Соціальні мотиви, пов'язані з різними соціальними взаємодіями студента з іншими людьми. У свою чергу, пізнавальні мотиви поділяються на підгрупи: 1) широкі пізнавальні мотиви, що полягають в орієнтації студентів на оволодіння новими знаннями. Вони також розрізняються по рівнях. Ці рівні визначаються глибиною інтересу до знань. Це може бути інтерес до нових цікавих фактів, явищ, або інтерес до істотних властивостей явищ, або інтерес до закономірностей в учбових матеріалах, до теоретичних принципів, до ключових ідей і т. д. ; 2) учбово-пізнавальні мотиви, що полягають в орієнтації студентів на засвоєння способів добування знань: заохочення до прийомів самостійного пошуку знань, до методів наукового пізнання, до способів саморегуляції учбової роботи, раціональній організації своєї учбової праці; 3) мотиви самоосвіти, що полягають в спрямованості студентів на самостійне вдосконалення способів добування знань[13]. Ці мотиви можуть забезпечити мотивацію досягнення, яка полягає у прагненні до успіху. Соціальні мотиви також поділяються на декілька підгруп: 1) широкі соціальні мотиви, що полягають в прагненні отримувати знання, щоб бути корисним батьківщині, суспільству, бажанні виконати свій борг, в розумінні необхідності вчитися та у відчутті відповідальності. Тут велике значення мають мотиви усвідомлення соціальної необхідності. До широких соціальних мотивів може бути віднесено також бажання добре підготуватися до обраної професії; 2) вузькі

соціальні, так звані позиційні мотиви, що полягають у прагненні зайняти певну позицію, місце у відносинах з оточуючими, заслужити їх схвалення, заслужити у них авторитет. Ці підгрупі мотивів пов'язані із потребою у спілкуванні та формують мотивацію благополуччя, яка полягає у прагненні отримувати схвалення; 3) соціальні мотиви, які називають мотивами соціальної співпраці, полягають в тому, що студент не тільки хоче спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми, а ще прагне усвідомлювати, аналізувати методи форм своєї співпраці та взаємин з викладачем та одногрупниками, постійно удосконалювати ці форми. Цей мотив є важливою основою самовиховання, самовдосконалення особистості.

Розглядаючи мотивацію навчальної діяльності, необхідно підкреслити, що поняття мотив тісно пов'язане з поняття мета та потреба. Навчальна мотивація визначається як один з видів мотивації, яка включена в певну діяльність, в даному випадку діяльність навчання, учбову діяльність. Як і будь-який інший вид, навчальна мотивація визначається специфічним для тієї діяльності, в яку вона включається, фактом. По-перше, вона визначається самою освітньою системою, освітнім закладом; по-друге, організацією освітнього процесу; по-третє, – суб'єктивними особливостями того, хто навчається; по-четверте, суб'єктивними особливостями викладача; по-п'яте специфікою навчального предмета.

Навчальна мотивація, як і будь-який інший її вигляд, системна, характеризується спрямованістю, стійкістю та динамічністю. Так, в роботах Л.І. Божович та її співробітники, на матеріалі дослідження учбової діяльності студентів наголошувалося, що вона активізується ієрархією мотивів, в якій домінуючими можуть бути або внутрішні мотиви, пов'язані зі змістом цієї діяльності та її виконання, або широкі соціальні мотиви, пов'язані з потребою студента зайнятості певної позиції у системі суспільних відносин[19]. При цьому з віком відбувається розвиток співвідношення взаємодіючих потреб та мотивів, зміна провідних домінуючих потреб за своєрідною їх ієрархізацією. Тому становлення мотивації є не просто зростання позитивного або посилювання негативного відношення до студента. Відповідно, при аналізі мотивації є складним завдання визначення не тільки домінуючої спонуки (мотиву), але й обліку всієї структури

мотиваційної сфери людини. Розглядаючи цю сферу стосовно навчання, А. К. Маркова підкреслює ієрархічність її будови. Так, в неї входять: потреба в навчанні, сенс вчення, мотив навчання, мета, емоції, відношення та інтерес[25].

Характеризуючи інтерес (в загальнопсихологічному визначенні – це емоційне переживання пізнавальної сфери), як один з компонентів навчальної мотивації, необхідно звернути увагу на те, що в повсякденному житті, так і в професійному педагогічному спілкуванні сфера «Інтерес» часто використовується як синонім учбової мотивації. Про це можуть свідчити такі вислови, як «у нього немає інтересу до навчання», «необхідно розвивати пізнавальний інтерес» і т. д. Таке сферу слід зрозуміти пов'язаною, по-перше, з тим, що в теорії навчання саме інтерес був об'єктом вивчення в області мотивації (І.Герберт). Як і друга, воно пояснюється тим, що сам по собі інтерес – це складне неоднорідне явище. Інтерес визначається «як наслідок, як одне з інтегральних проявів складних процесів мотиваційної сфери», і тут важлива диференціація видів інтересу та відношень до навчання. Інтерес, згідно з А.К. Марковою, «може бути широким, результативним, процесуально-змістовним, учбово-пізнавальним та вищим рівнем - перетворюючий інтерес» [34].

Можливість створення умов виникнення інтересу до викладача, до навчання (як емоційного переживання задоволення пізнавальної сфери) та формування самого інтересу наголошувалася багатьма дослідниками. На основі системного аналізу були сформульовані основні чинники, що сприяють тому, щоб навчання було цікавим для студента. Згідно з даними цього аналізу, найважливішою передумовою створення інтересу до навчання є виховання широких соціальних мотивів діяльності, розуміння її сенсу, усвідомлення важливості досліджуваних процесів для власної діяльності[29].

Необхідною умовою для створення у студентів інтересу до змісту навчання та до навчальної діяльності є можливість проявити в навчанні розумову самостійність та ініціативність. Чим активніше методи навчання, тим легше зацікавити ними студентів. Основний засіб виховання стійкого інтересу до навчання – використання таких запитань та завдань, вирішення яких потребує від студентів активної пошукової діяльності. Велику роль у формуванні інтересу до навчання відіграє

створення проблемної ситуації, зіткнення студентів з труднощами, якою вони не зможуть розв'язати за допомогою наявного у них запасу знань; стікаючись з труднощами, студенти переконуються в необхідності отримання нових знань або у застосуванні старих у новій ситуації. Цікава тільки та робота, яка потребує постійного напруження. Легкий матеріал, який не потребує розумового напруження не викликає інтересу. Подолання труднощів у навчальній діяльності – найважливіша умова виникнення інтересу до неї. Трудність навчального матеріалу та навчальної задачі призводить до підвищення інтересу лиш тоді, коли рівень труднощів посилюється. У протилежних випадках інтерес швидко падає.

Отже, у сучасному сьогодні важливим є не просто навчання молоді людини предметним знанням, умінням, навички, а й розвиток її особистості, як активного суб'єкта суспільної діяльності, відповідального за своє життя, життя оточуючих, розвиток всього суспільства. Результатом освітнього процесу є особистість. Виховання та розвиток особистості полягає у розвитку, перш за все, системи її мотивів та стресостійкості.

Висновки до першого розділу

У процесі аналізу наукових досліджень мотивації навчальної діяльності та проблем розвитку стресостійкості в студентській молоді було встановлено що:

Стресостійкість – інтеграційна властивість особистості, яка характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних і мотиваційних компонентів психічної діяльності людини, яке забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складному емотивному середовищі. Стресостійкість – є інтегральною якістю особистості, основою позитивної соціальної взаємодії людини, яка характеризується емоційною стабільністю, низьким рівнем тривожності, високим рівнем саморегуляції, психологічної готовності до стресу.

Навчальна мотивація є системною, характеризується спрямованістю, стійкістю і динамічністю.

Мотивація є сукупністю зовнішніх та внутрішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності та надають їй спрямованість, яка орієнтована на досягнення певної мети. Розвиток позитивної навчальної мотивації у студентів є умовою особистісного розвитку та розвитку стресостійкості. Фактор мотивації для успішного навчання є основним, тому для успішної побудови навчального процесу є важливим високий рівень їх мотивації до навчання.

У навчальній діяльності стресогенні ситуації найбільш значимі в передекзаменаційний і екзаменаційний періоди. Чекання іспиту і пов'язана з цим психологічна напруга може виявлятися в студентів у різних формах психічної активності: у вигляді страху перед екзаменатором або негативною оцінкою, у вигляді більш дифузної, мало обґрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту, причому обидва ці стани супроводжуються досить вираженими вегетативними проявами. В особливих випадках ці явища можуть переростати в невроз тривожного очікування, особливо у студентів, для яких вже були характерні риси тривожності і емоційної лабільності. Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в студентській молоді.

РОЗДІЛ 2

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ МОТИВАЦІЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА РОЗВИТОК СТРЕСОСТІЙКОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

2.1. Організація дослідження та обґрунтування вибору діагностичних методик

Аналіз наукової літератури з виявлення психологічних особливостей стресостійкості студентської молоді дозволив зрозуміти, що його розвиток має досить важливе значення для навчальної діяльності. Також теоретично встановлено той факт, що мотивація навчальної діяльності ефективно впливає на стресостійкість у студентської молоді.

Проте, аби перевірити та підтвердити дане припущення, було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали 44 особи юнацького віку (7 юнаків та 37 дівчат) віком 17-22 років, що на даний момент навчаються у Національному авіаційному університеті.

Дане експериментальне дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Підібрати методичний інструментарій та визначити наявний рівень розвитку стресостійкості студентської молоді;
2. Проаналізувати отримані результати та здійснити інтерпретацію отриманих даних;
3. На основі отриманих результатів розробити практичні рекомендації щодо розвитку стресостійкості студентської молоді.

Відповідно до завдань, діагностика рівня стресостійкості студентської молоді здійснювалася за допомогою таких методик:

- 1) методика вивчення мотивів навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана;

- 2) з метою виявлення структури мотивації навчання у ВНЗ було використано методика «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна);
- 3) для оцінки рівня тривожності було використано «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна;
- 4) для оцінки рівня психічної напруги – «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина.

Розглянемо детальніше вище названі методики та обґрунтуємо необхідність їх застосування в даному емпіричному дослідженні. Бланки зазначених методик представлені у Додатку А.

«Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана.

Методика призначена для дослідження мотивів навчальної діяльності студентів. Респондентам запропоновані двадцять тверджень щодо їх мотивації в навчальній діяльності. Ця методика дозволяє оцінити, яке прагнення більшою мірою визначає поведінку: бажання досягти успіху або уникнути невдачі. Перевагою одного з цих двох варіантів багато в чому і визначається рівень на домагань – чи готові респонденти ставити перед собою складні завдання, щоб пережити значимий успіх, або ж вибирають цілі скромніше, аби не зазнати розчарування.

Методика «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна).

У даній методиці є три шкали оцінювання: шкала «Набуття знань» – прагнення до знань; шкала «Оволодіння професією» – прагнення оволодіти професійними знаннями та сформувати професійно важливі якості; шкала «Отримання диплому» – прагнення отримати диплом при формальному засвоєнні знань, прагнення до пошуку обхідних шляхів при складанні іспитів, заліків. В опитувальник, для маскування, автор методики включила ряд фонових тверджень, які у подальшому не обробляються. Опитувальник складається з п'ятдесяти питань. Ключем до тестування є шкали. За відповіді на певні питання по кожній шкалі ставиться певна кількість балів. Перебільшення балів за першими двома шкалами показує адекватний вибір студентами професії та задоволеності нею.

«Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Що розуміє Спілбергер під обома мірами тривожності видно з наступної цитати: "Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи"[30]. Тривожність як риса особи, очевидно, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, як таких, які несуть загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан. У нашій країні використовують тест у модифікації Ю. Л. Ханіна (1976). Реактивна (ситуативна) тривожність – стан суб'єкта в даний момент часу, який характеризується емоціями, які суб'єктивно переживаються особою: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у цій конкретній ситуації. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамікою у часі.

«Опитувальник нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина.

Опитувальник призначений для вимірювання ступеня вираженості нервово-психічної напруги (НПН). Опитувальник є переліком ознак нервово-психічної напруги, складений за даними клінічних спостережень, і містить 30 основних характеристик цього стану, розділених на три ступені напруженості. За змістом всі ознаки також розділені на три групи. Перша група відображає наявність фізичного дискомфорту і неприємних відчуттів з боку соматичних систем організму. Друга група ознак відображає наявність або відсутність психічного дискомфорту і скарг з боку нервово-психічної сфери. Третя група описує загальні характеристики нервово-психічної напруги: частоту, тривалість, генералізованість і ступінь вираженості

стану. Підрахунок балів проводиться шляхом їх підсумовування, при цьому за позначку (+), поставлену проти пункту «а», нараховується 1 бал, проти пункту «б» – 2 бали і проти пункту «в» – 3 бали. Мінімальна кількість балів, яку можна набрати, дорівнює 30, а максимальне – 90. Діапазон слабого, або «детензивного», нервово-психічної напруги розташовується в проміжку від 30 до 50 балів, помірного, або «інтенсивного», – від 51 до 70 балів, надмірного або «екстенсивного», – від 71 до 90 балів.

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

Аналіз результатів за методикою вивчення мотивів навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана показав, що більшість респондентів не мають певної тенденції до успіху або невдачі, за ними йдуть респонденти з прагненням до успіху, а далі представники, що бояться невдачі. Кількісні показники отриманих результатів подані в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1

Кількісні показники рівня мотивації навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана

Рівень мотивації успіху і боязнь невдачі		
Страх невдачі	Певної тенденції не виявлено	Прагнення до успіху
19%	43%	21,5%

Так, за даними таблиці 2.1.1. можна сказати, що майже половина студентів не має певної тенденції до успіху або невдачі. Варто зазначити, що це може бути пов'язано з низьким рівнем домагань або незацікавленістю навчанням. Середню кількість студентів становлять ті, які прагнуть до успіху. Це може проявлятися у високій академічній успішності, задоволеністю своїм вибором професії і т. д. Менше всього респондентів мають страх невдачі. Існують різні причини цього страху, такі як: негативний попередній досвід, занадто високі вимоги зі сторони батьків і т. д.

За методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна) виявилось, що домінуючою шкалою у більшості респондентів є шкала «Отримання диплому», потім йде шкала «Оволодіння професією». Цікаво, що у більшості респондентів на останньому місці знаходиться шкала «Набуття знань». Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Кількісні показники рівня мотивації навчальної діяльності за методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна)

Рівні розвитку мотивації навчання	Шкали		
	Шкала "Набуття знань"	Шкала "Оволодіння професією"	Шкала "Отримання диплому"
Високий	29,5%	34%	38%
Середній	30%	41%	26%
Низький	38%	25%	34%

Найбільша кількість респондентів має високий показник за шкалою «Отримання диплому». Середню кількість набрала шкала «Оволодіння професією». Більшість респондентів становлять студенти 1–2 курсів і це може означати, що на даний момент оволодіння професією не найголовніша їх мета. Та найменшу кількість балів отримала шкала «Набуття знань». Респонденти можуть бути незадоволені своїм вибором професії або навчального закладу.

За наступною методикою «Шкала оцінки рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності» Спілбергера-Ханіна виявилось, що більшість студентів мають високий рівень особистісної та ситуативної тривожності, потім середній рівень тривожності, за ними представники з низьким рівнем тривожності. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.3.

Кількісні показники рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Рівень особистісної тривожності		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
4%	36,5%	56,5%
Рівень ситуативної тривожності		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
16%	41%	43%

Так, за даними таблиці 2.2.3. можна сказати, що переважна більшість студентів мають два види тривожності на високому рівні. Це може пояснюватися високим рівнем напруги, як ззовні, так і зсередини. У той же час майже половина студентів стикається з середньою ситуативною та особистісною тривожністю, що говорить про непростий період у житті людини, сповнений багатьох відповідальностей та завдань в учбовій діяльності. Низький рівень ситуативної та особистісної тривожності було виявлено лише у невеликій кількості респондентів.

За методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги (Немчин Т.А.)» було виявлено, що більшість студентів мають середній рівень психічної напруги, потім йдуть студенти у яких низький рівень напруги. Найменша кількість респондентів з високою напругою. Кількісні показники отриманих результатів подано в таблиці 2.2.4

Таблиця 2.2.4

Кількісні показники рівня нервово-психічної напруги (Т.А. Немчин)

Рівні нервово-психічної напруги		
Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
36%	44%	20%

Результати даної методики говорять нам про те, що серед досліджуваних 44% мають середній рівень напруги. Респондентам, кількість 36%, притаманний низький

рівень напруги. Результати наявної напруги можуть бути обумовлені стресогенними чинниками під час навчання. Та майже четверть респондентів мають високий рівень напруги. Це може бути обумовлено тим, що дослідження проводилося напередодні сесії.

З метою якісної інтерпретації отриманих результатів нами було зроблено статистичну обробку даних. Для цього ми застосовували критерій Колмогорова-Смирнова (Додаток В).

Так, в процесі проведення кореляційного аналізу даних було виявлено, зв'язки між впливом мотивації навчальної діяльності, відповідно до стресостійкості студентської молоді ($r_s = 0,825$ при $p \leq 0,01$).

Використовуючи вищезазначений метод, за проведеною обробкою, ми отримали значення наближене до одиниці, згідно цього приймається альтернативна гіпотеза. Остання говорить про існування сильного та щільного кореляційного зв'язку між мотивацією навчальної діяльності та стресостійкістю студентської молоді.

Виявлені особливості дають підстави розробити практичні рекомендації студентській молоді, щодо підвищення стресостійкості.

2.3. Практичні рекомендації щодо підвищення стресостійкості у студентської молоді

На основі результатів проведеної діагностичної роботи, а також теоретичного дослідження особливостей розвитку стресостійкості нами було розроблено ряд рекомендацій для студентської молоді з низькою стресостійкістю. Як було зазначено вище, неадекватним рівнем стресостійкості ми розуміємо занижену, адже це невміння керувати стресом.

Так, у випадках з низьким рівнем стресостійкості можна порекомендувати наступне:

1. Необхідно ставити перед собою цілі. Ключову роль в захисті від стресів і супутніх їм неврозів відіграє усвідомлення своїх життєвих цілей і співвіднесення з ними можливостей конкретних життєвих ситуацій;

2. Доброю профілактикою від стресу є почуття гумору. Гумор завжди несе в собі переоцінку подій. Завдяки йому виникає здатність поставитися до чогось хвилюючого, як до явища малозначущих і недостойному уваги. Посмішка і сміх знімають напругу, покращують настрій, полегшують налагодження контактів. Розвинуте почуття гумору дозволяє переоцінити значимість подій і допомагає подолати негативні емоції;

3. Негативні наслідки морально-психологічних перевантажень поглиблюються при відсутності фізичних навантажень організму. Тому, чим більше напружений в психологічному плані був день, тим більше фізичне навантаження необхідно давати своєму організму. Якщо систематично приділяти увагу достатньому фізичному навантаженню організму, то психологічне і фізичне самопочуття завжди буде в нормі;

4. Для успішного протистояння впливу стресових факторів людина повинна володіти певними характеристиками, які зроблять її більш адаптивною і допоможуть пережити стресову ситуацію;

5. Поповнювати словниковий запас, адже коли не можна виразити свій стан словами, складніше зрозуміти, що взагалі трапилось. Іноді ми можемо відчувати деяку амбівалентність власних почуттів, але, банально, скупий словниковий запас не дасть нам цього зрозуміти і все що ми будемо відчувати – можна описати як тривога, а це може привести до психосоматичних захворювань;

6. Збалансований графік. Навчання без вихідних та перерв – це пряма дорога до вигорання, а значить до підвищення дратівливості та зниження стійкості до стресів. Тож ви будете ефективним студентом лише за умови відпочинку. Ні в якому разі не нехуйте вихідними та відпусткою, робіть перерви протягом дня та не навчайтеся цілодобово. Важко, проте важливо;

7. Хобі. Для зміцнення стресостійкості важливо мати улюблену справу поза навчанням, яка відволікає від негативних думок та приносить вам радість.

Психологи переконанні, що ті, хто приділяють хобі хоча б декілька годин на тиждень, менше схильні до депресії. Заняття улюбленою справою дають людині відчуття самодостатності та задоволеності. Якщо у вас ще немає хобі, то можете надихнутися прикладом відомих та успішних людей. Можливо саме чийсь зразок допоможе вам знайти ту віддушину, що перекриватиме будь-які стреси;

8. Упевненість у собі. Стрес часто змушує засумніватися у власній професійності. Тому під його впливом ви здатні відмовлятися від перспективних проєктів або зробити помилку у відповідальний момент. Для того, щоб за будь-яких умов залишатися спокійним, необхідно бути впевненим у власних силах. Психологи радять у відповідальний момент мати при собі те, що додає вам впевненості: амулет, брошка, щаслива сорочка, туфлі – що завгодно. Коли ви дивитеся у дзеркало і відчуваєтеся впевнено – хвилювання не зможуть цього зруйнувати. Проте, щоб зберегти впевненість у собі на довготривалу перспективу, необхідно записувати свої успіхи, пам'ятати про сильні сторони та постійно вдосконалюватися;

9. Медитація. Неабияким помічником у подоланні наслідків стресу є медитація. Декілька хвилин внутрішньої тиші дають можливість знайти рішення проблеми здавалося б всесвітнього масштабу або допомагають відволіктися від метушливого світу. Прихильники методики стверджують, що медитація дарує внутрішній спокій та впевненість у завтрашньому дні навіть у найбільш буремні часи. Також підвищується продуктивність, здатність до навчання та зменшується розсіяність уваги. Компанії Apple і Google навіть наймають викладачів медитації, щоб їх співробітники працювали краще;

10. Здоровий сон. Стрес часто не дає заснути та викликає тривожний сон. Проте саме відпочинок уночі важливий для переосмислення, іншого погляду на збудник стресу та для відновлення енергії. Тому намагайтеся не нехтувати сном через незакінчений проєкт чи важливу подію. Налаштуватися вам допоможуть правильні вечірні ритуали: приглушене світло, відмова від гаджетів, тепла ванна та налаштування правильних параметрів повітря у спальні;

11. Концентруйтеся на позитиві. Допоможуть підзарядитися та знайти «вакцину» для подолання стресу – позитивні моменти. Це можуть бути як спогади

колишніх перемог, що підвищують впевненість у собі. Так і непомітні відразу позитивні моменти ситуації, що склалася. Вміння помічати у своєму житті не лише чорні смуги допомагає краще пережити падіння та не втратити віру в краще;

12. Все мине. Якщо негативна подія застала вас зненацька й ви ніяк не можете з нею справитися, важливо усвідомити, що ніщо не вічне. Будь-які кризи, проблеми чи пандемії рано або пізно закінчуються. Люди пристосовуються до життя в нових реаліях та знаходять нові радощі. Зберегти стійкість в умовах стресу набагато легше, якщо ставитися до проблем як до тимчасового явища;

13. Більшість людей недооцінюють своє навантаження і переоцінюють свої сили, що призводить до хронічного стресу. Поєднувати безліч справ і людей у вашому житті може бути дійсно важко. Рішення — навчитися казати «ні». Можливо, спочатку вам буде складно когось відкинути або відмовитися від участі в якомусь заході, але важливіше — зберегти свою енергію і залишити час для себе. Ви зможете більше відпочивати і станете менш дратівливими. Так ви зможете отримувати більше задоволення від спілкування з людьми і насолоджуватися іншими заняттями;

14. Легко пропускати заняття спортом, коли ви в стресі, але саме вони корисні для вашого психічного здоров'я і допомагають боротися з негативним впливом стресу на організм. Згідно з Американською асоціацією тривожності й депресії, вправи та інші фізичні навантаження допомагають знизити вплив стресу. Люди, які регулярно займаються спортом, отримують більше задоволення від дрібних радощів життя — спілкування з друзями або домашнім вихованцем, смачна вечеря, читання книг, посмішка випадкового перехожого на вулиці, тощо.

Висновки до другого розділу

Результати емпіричного дослідження є головним фактором для написання висновку до другого розділу.

На початку експериментальної роботи нами було підібрано психодіагностичних інструментарій, який дозволив виявити мотиви навчальної діяльності та рівень у стресостійкості студентської молоді. За результатами діагностики ми виявили, що у

більшості студентів немає яскраво вираженої мотивації навчальної діяльності. Також студенти мають високий рівень тривожності та середній рівень напруги.

Для визначення взаємозв'язку між мотивацією навчальної діяльності та стресостійкістю студентської молоді нами був здійснений кореляційний аналіз за допомогою методу математичної обробки Колмогорова-Смирнова. Застосувавши коефіцієнт рангової кореляції для обґрунтування поставленої мети, було визначено, що існує взаємозв'язок між мотивацією навчальної діяльності та стресостійкістю студентської молоді. Кореляційний зв'язок є додатнім: вищим значенням однієї ознаки відповідають вищі значення іншої ознаки, а нижчі значення однієї ознаки – низьким значенням іншої.

Розроблено та надано рекомендації студентській молоді стосовно розвитку стресостійкості. Акцент у рекомендаціях було зроблено, як на нормалізацію рівню стресостійкості, так і на роботу з тривожністю як наслідку стресу.

ВИСНОВКИ

Вплив мотивації навчальної діяльності на розвиток стресостійкості студентської молоді передбачало теоретичний аналіз проблеми та проведення емпіричного дослідження.

1. Немає єдиного тлумачення поняття «стресостійкості». Спираючись на різні наукові твердження відносно даного феномена, в своєму дослідженні під стресостійкістю маємо розуміти: індивідуально-психологічну особливість особистості, яка полягає у специфічному взаємозв'язку різнорівневих якостей інтегральної індивідуальності, що забезпечує біологічний, фізіологічний і психологічний гомеостаз всієї системи і призводить до оптимальної взаємодії суб'єкта з навколишнім середовищем в різних умовах життєдіяльності.

Розглядаючи структуру стресостійкості можемо виділити такі компоненти, як психофізіологічний, мотиваційний, вольовий, інтелектуальний, а також компоненти емоційного досвіду особистості та професійної підготовленості. В розумінні міжнародних дослідників структура стресостійкості складається з соціального, поведінкового та особистісного компонентів.

Навчальна мотивація, як і будь-який інший її вид, системна, характеризується спрямованістю, стійкістю і динамічністю. Прогрес в галузі освіти в даний момент найбільш актуальний і має реальну цінність для розвитку людини і поліпшення якості життя. Він також може внести значний вклад у поліпшення охорони здоров'я підростаючого покоління, а також в гармонізацію соціального середовища і в забезпечення сталого розвитку.

Мотивація є сукупністю зовнішніх та внутрішніх рушійних сил, які спонукають людину до діяльності та надають їй спрямованість, яка орієнтована на досягнення певної мети. Розвиток позитивної навчальної мотивації у студентів є умовою особистісного розвитку та розвитку стресостійкості. Фактор мотивації для успішного навчання є основним, тому для успішної побудови навчального процесу є важливим високий рівень їх мотивації до навчання.

Аналіз та інтерпретація результатів дозволила нам сказати про те, що мотивація навчальної діяльності та стресостійкості студентської молоді взаємопов'язані. Це було підтверджено за допомогою методу математичної обробки рангової кореляції Колмогорова-Смирнова.

Практичні рекомендації полягають в самостійному розвитку основних аспектів стресостійкості. Нами були рекомендовані правила, які допоможуть знизити тривожність та підвищити стресостійкість.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии. - СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека – Казань : Изд-во Казанск. ун-та, 1987. – 262 с.
3. Абульханова-Славская К.А. Деятельность и психология личности. – М.: Наука, 1980. – 335 с.
4. Апчел В. Я. Стрессоустойчивость человека. – СПб. : ВМедА, 1999. –112 с.
5. Афанасенкова Е.Л. Мотивы учения и их изменение в процессе обучения студентов вуза: Дисс. ...канд. псих. наук. – М., 2005. – 150 с.
6. Багдасарьян Н.Г. Послевузовские ожидания студенческой молодежи /Н.Г. Багдасарьян, А.А. Немцов, Л.В. Кансузян // Социологические исследования. – 2003. – № 6. – С. 113-119.
7. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. - Л., 1988. - С.13-21.
8. Бибрих Р.Р. Особенности мотивации и целеобразования в учебной деятельности студентов младших курсов / Р.Р. Бибрих, И.А. Васильев // Вестник МГУ. Серия 14. Психология. – 1987. – № 2. – С. 20-31.
9. Бодров, В.А. Проблема преодоления стресса. Ч.3: Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал, 2006. — Т. 27. №3. - С. 106-116.
10. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров,- М.: ПЕР СЭ, 2006.-528 с.
11. Вайсман Р.С. К проблеме развития мотивов и потребностей человека в онтогенезе // Вопросы психологии. – 1973. – № 6.
12. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М., 1983. С. 542-543.
13. Вербицкий, А. А. Психология мотивации студентов. – М. : Логос, 2006. – 184 с.

14. Вербицкий А.А., Платонова Т.А. Формирование познавательной и профессиональной мотивации студентов. – М., 1986.
15. Вилюнас В.К. Психология развития мотивации. – СПб.: Речь, 2006. – 458 с.
16. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1990. – 285 с.
17. Виштак О.В. Мотивационные предпочтения абитуриентов и студентов // Социологические исследования. – 2003. – № 2. – С. 135-138.
18. Выготский Л.С. История развития высших психических функций // Собр. соч. – М., 2002. – Т. 3. – С.6-328.
19. Гебос А.И. Психологические условия формирования положительной мотивации к учению // Воспитание, обучение, психическое развитие: Тезисы докладов к V Всесоюзному съезду Общества психологов СССР. – Ч.1. – М.,1977.
20. Гордеева Т.О. Мотивация достижения: теории, исследования, проблемы // Современная психология мотивации / Под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – С.47-102.
21. Гордон В.М. Системно-структурный анализ познавательной деятельности / В.М. Гордон, В.П. Зинченко // Эргономика. Исследование функциональных структур познавательной деятельности. – М., 1974. – С. 24- 69.
22. Джидарьян И.А. О месте потребностей, эмоций и чувств в мотивации личности // Теоретические проблемы психологии личности. Сб. статей / Отв. ред. Е.В. Шорохова. – М.: Наука, 1974. – С. 145-169.
23. Додонов Б.И. Структура и динамика мотивов деятельности // Вопросы психологии. – 1984. – № 4. – С. 126-130.
24. Кузьмин В.П. Системный подход в современном научном познании // Вопросы философии. – 1980. – № 1. – С. 61-73.
25. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. Конспект лекций. – М.: Издательство Московского Университета, 1971. – 39 с.
26. Ломов Б.Ф. Методологические и теоретические проблемы психологии. – М.: Наука, 1984. – 444 с.

27. Лукина В.С. Исследование мотивации профессионального развития // Вопросы психологии. – 2004. – № 5. – С. 25-32.
28. Магомед-Эминов, М.Ш. Мотивация и мотив // Психолого=педагогические проблемы мотивации учебно-трудовой деятельности. Тез. докл. научно-практ. конф. 26-28 июня 1985 г. – Новосибирск, 1985. – С. 33- 35.
29. Магун В.С. Потребности и психология социальной деятельности личности. – Л., 1983. – 145 с.
30. Малинаускас Р.К. Мотивация студентов разных периодов обучения // Социологические исследования. – 2005. – № 2. – С. 134-138.
31. Манько В.Н. Мотивация учебной деятельности студентов: Монография. – Одинцово: АНОО ВПО «Одинцовский гуманитарный институт», 2010. – 100 с.
32. Маслоу А. Мотивация и личность / Перевод с англ. Татлыбаевой А.М. Вступительная статья Чубарь Н.Н. – СПб.: Евразия, 2001. – 478 с.
33. Махмутов М.И. Проблемное обучение. Основные вопросы теории. – М.: Педагогика, 1975. – 300 с.
34. Мерлин В.С. Лекции по психологии мотивов человека. – Пермь: ПГПИ, 1971. – 115 с.
35. Мешков Н.И. Мотивация учебной деятельности студентов: Учебное пособие. – Саранск: Изд-во Мордов. ун-та, 1995. – 184 с.
36. Москвичев С.Г. Проблема мотивации в психологических исследованиях. – Киев: Наукова думка, 2000. – 144 с.
37. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции. Конспект лекций. – М.: Издательство Московского Университета, 1971. – 39 с.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика на вивчення мотивів навчальної діяльності студентів «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана

Инструкция. Нужно согласиться или не согласиться с каждым из приведенных ниже утверждений: рядом с номером каждого утверждения запишите «да» или «нет». Если вы затрудняетесь сразу ответить однозначно, исходите из того, что «да» включает как явное согласие, так и «скорее да, чем нет». То же самое относится и к ответу «нет». Отвечайте быстро, не раздумывая подолгу над каждым утверждением. Как правило, первый пришедший в голову ответ является и наиболее точным.

1. Включаясь в работу, надеюсь на успех.
2. В деятельности активен.
3. Склонен к проявлению инициативы.
4. При выполнении ответственных заданий стараюсь по возможности найти причины отказа от них.
5. Часто выбираю крайности: либо заниженно легкие задания, либо нереально трудные.
6. При встрече с препятствиями, как правило, не отступаю, а ищу способы их преодоления.
7. При чередовании успехов и неудач я склонен к переоценке своих успехов.
8. Продуктивность деятельности в основном зависит от моей целеустремленности, а не от внешнего контроля.
9. При выполнении достаточно трудных заданий в условиях ограниченного времени результативность моей деятельности ухудшается.
10. Я склонен проявлять настойчивость в достижении цели.
11. Я склонен планировать свое будущее на достаточно отдаленную перспективу.
12. Если рискую, то с умом, а не бесшабашно.
13. Я не очень настойчив в достижении цели, особенно если отсутствует внешний контроль.
14. Предпочитаю ставить перед собой средние по трудности или слегка завышенные, но достижимые цели.
15. В случае неудачи при выполнении задания его притягательность для меня снижается.
16. При чередовании успехов и неудач я больше склонен к переоценке своих неудач.
17. Предпочитаю планировать свое будущее лишь на ближайшее время.
18. При работе в условиях ограниченного времени результативность деятельности у меня улучшается, даже если задание достаточно трудное.
19. В случае неудачи я, как правило, не отказываюсь от поставленной цели.

20. Если я сам выбрал для себя задание, то в случае неудачи его притягательность только возрастает.

Обработка результатов: согласие («да») с утверждениями 1-3, 6, 8, 10-12, 14, 16, 18—20 – по 1 баллу за каждое совпадение; несогласие («нет») с утверждениями 4, 5, 7, 9, 13, 15, 17 – по 1 баллу за каждый ответ «нет» по этим пунктам.

Результаты:

– от 1 до 7 баллов включительно – более выражен страх неудачи;

– от 14 до 20 баллов включительно – более выражено стремление к достижению успеха;

– от 8 до 13 баллов включительно – определенной тенденции не выявлено, но 8-9 баллов говорят о том, что вы скорее (хотя и не всегда) склонны к избеганию неудач, а 12—13 – о том, что вам ближе мотивация успеха.

Методика «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна)

Інструкція: Уважно прочитайте кожне твердження. Поставте позначку " + " поруч з номером твердження, якщо ви згодні з ним, і позначку "-", якщо не згодні з цим твердженням.

Твердження:

1. Найкраща атмосфера на занятті — атмосфера вільних висловлювань.
2. Зазвичай я працюю з великим напруженням.
3. У мене рідко бувають головні болі після пережитих хвилювань або неприємностей.
4. Я самостійно вивчаю ряд предметів, які, на мою думку, необхідні для моєї майбутньої професійної діяльності.
5. Яку з притаманних вам якостей ви цінуєте найбільше? (Відповідь напишіть _____).
6. Я вважаю, що життя варто присвятити обраній професії.
7. Я відчуваю задоволення від розгляду на заняттях складних проблем.
8. Я не вбачаю сенсу у більшості завдань, які виконуються у ВНЗ.
9. Я отримую велике задоволення від розповіді знайомим про свою майбутню професію.
10. Я досить-таки посередній студент, ніколи не буду зовсім хорошим, а тому немає сенсу докладати зусилля, щоб стати краще.
11. Я вважаю, що в наш час не обов'язково мати вищу освіту.
12. Я твердо впевнений в правильності вибору професії.
13. Яких притаманних вам якостей ви б хотіли позбутися? (Відповідь напишіть _____).
14. За зручних обставин я користуюся на іспиті підручними матеріалами (конспектами,

шпаргалками, записами, формулами).

15. Найкращий час життя — студентські роки.
16. У мене надмірно неспокійний і переривчастий сон
17. Я вважаю, що для повного оволодіння професією всі навчальні дисципліни потрібно вивчати однаково глибоко.
18. За можливості я вступив би в інший ВНЗ.
19. Зазвичай я беруся за більш прості завдання, а більш складні залишаю напотім.
20. Для мене важко було зупинитися при виборі професії на одній з них.
21. Я можу спокійно спати за будь-яких неприємностей.
22. Я твердо впевнений, що моя професія принесе мені моральне задоволення і матеріальне благополуччя в житті.
23. Мені здається, що мої друзі здатні навчатися краще, ніж я.
24. Для мене дуже важливо мати диплом про вищу освіту.
25. З деяких практичних міркувань для мене це найзручніший ВНЗ.
26. У мене достатньо сили волі, щоб навчатися без нагадувань адміністрації.
27. Життя для мене майже завжди пов'язано з незвичним напруженням.
28. Екзамени потрібно складати, затрачаючи мінімум зусиль.
29. Є багато ВНЗ, в яких я би міг навчатися з не меншим інтересом.
30. Яка з притаманних вам якостей найбільше заважає навчатися? (Відповідь напишіть _____).
31. Я людина, що легко захоплюється, але всі мої захоплення певною мірою пов'язані з майбутньою роботою.
32. Неспокій про іспит або роботу, що не виконані вчасно, часто заважають мені спати.
33. Висока заробітна платня після закінчення ВНЗ для мене не головне.
34. Мені потрібно бути в доброму гуморі, щоб підтримати загальні рішення групи.
35. Я змушений був вступити у ВНЗ, щоб зайняти бажане положення у суспільстві, уникнути служби в армії.
36. Я вивчаю навчальний матеріал, щоб стати професіоналом, а не для іспиту.
37. Мої батьки — хороші професіонали, і я хочу бути схожим на них.
38. Для просування по службі мені необхідно мати вищу освіту.
39. Яка з притаманних вам властивостей допомагає навчатися у ВНЗ (Відповідь напишіть _____).
40. Мені важко змусити себе вивчати як слід дисципліни, які прямо не стосуються моєї майбутньої професії.
41. Мене дуже турбують можливі невдачі.

42. Найкраще я навчаюся, коли мене періодично стимулюють, підганяють.
43. Мій вибір цього ВНЗ остаточний.
44. Мої друзі мають вищу освіту, і я не хочу відставати від них.
45. Щоб переконати в будь-чому свою групу, мені доводиться самому працювати дуже інтенсивно.
46. У мене зазвичай рівний і хороший настрій.
47. Мене приваблює зручність, чистота та легкість майбутньої професії.
48. До вступу у ВНЗ я давно цікавився цієї професією, багато читав про неї.
49. Професія, яку я отримую, найважливіша і найперспективніша.
50. Мої знання про цю професію були достатніми для впевненого вибору цього ВНЗ.
- Обробка та інтерпретація результатів. Слід підрахувати співпадання відповідей досліджуваного з ключем. Переважання за однією зі шкал виявляє домінуючу мотивацію: Шкала "Набуття знань" (Максимум 12,6). За відповіді "так" на питання №4 — 3,6 балів; за №17 — 3,6 балів, № 26 — 2,4 балів. За відповіді "ні" на питання №28 — 1,2 бали; №42 — 1,8 бали. Шкала "Оволодіння професією" (Максимум 10 балів). За відповіді "так" на питання №9 — 1 бал; за №31 — 2 бали, №33 — 2 бали, №43 — 3 бали; №48 — 1 бал, №49 — 1 бал. Шкала "Отримання диплому" (Максимум 10 балів). За відповіді "так" на питання №24 — 2,5 бали; за №35 — 1,5 бали, №38 — 1,5 бали, №44 — 1 бал. За відповіді "ні" на питання №11 — 3,5 бали. Аналіз відповідей пояснює специфіку мотиваційної сфери студента.

Тест Спілбергера-Ханіна

Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

№пп	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я внутренне скован	1	2	3	4
5	Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я ощущаю душевный покой	1	2	3	4
9	Я встревожен	1	2	3	4

10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряжения	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по себе	1	2	3	4
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личной тревожности

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№п/п	Суждение	Никогда	Почти никогда	Часто	Почти всегда
21	У меня бывает приподнятое настроение	1	2	3	4
22	Я бываю раздражительным	1	2	3	4
23	Я легко расстраиваюсь	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие	1	2	3	4
25	Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть	1	2	3	4
26	Я чувствую прилив сил и желание работать	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Меня тревожат возможные трудности	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я бываю вполне счастлив	1	2	3	4

31	Я все принимаю близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Я чувствую себя незащищенным	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей	1	2	3	4
35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я бываю доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Бывает, что я чувствую себя неудачником	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составлены рекомендации для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

СТ	Ответы				ЛТ	Ответы			
№.№	1	2	3	4	№.№	1	2	3	4
<i>Ситуативная тревожность</i>					<i>Личностная тревожность</i>				
1	4	3	2	1	21	4	3	2	1
2	4	3	2	1	22	1	2	3	4
3	1	2	3	4	23	1	2	3	4
4	1	2	3	4	24	1	2	3	4
5	4	3	2	1	25	1	2	3	4
6	1	2	3	4	26	4	3	2	1
7	1	2	3	4	27	4	3	2	1
8	4	3	2	1	28	1	2	3	4
9	1	2	3	4	29	1	2	3	4
10	4	3	2	1	30	4	3	2	1
11	4	3	2	1	31	1	2	3	4
12	1	2	3	4	32	1	2	3	4
13	1	2	3	4	33	1	2	3	4
14	1	2	3	4	34	1	2	3	4
15	4	3	2	1	35	1	2	3	4
16	4	3	2	1	36	4	3	2	1
17	1	2	3	4	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	3	2	1	39	4	3	2	1
20	4	3	2	1	40	1	2	3	4

Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной и личностной). При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая,
- 31 — 44 балла — умеренная;
- 45 и более — высокая.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями. Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда

очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете». Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Опитування нервово-психічної напруги (НПН)

1. Наявність фізичного дискомфорту:

- а) повна відсутність будь-яких неприємних фізичних відчуттів;
- б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають роботі;
- в) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, серйозно заважають роботі.

2. Наявність больових відчуттів:

- а) повна відсутність будь-яких болів;
- б) больові відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають роботі;
- в) мають місце постійні больові відчуття, істотно заважають роботі.

3. Температурні відчуття:

- а) відсутність будь-яких змін у відчутті температури тіла;
- б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;
- в) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття «ознобу».

4. Стан м'язового тону:

- а) звичайний м'язовий тонус;
- б) помірне підвищення м'язового тону, відчуття деякого м'язового напруження;
- в) значне м'язове напруження, посмикування окремих м'язів обличчя, шиї, руки (тики, тремор);

5. Координація рухів:

- а) звичайна координація рухів;
- б) підвищення точності, легкості, координованості рухів під час письма, іншої роботи;
- в) зниження точності рухів, порушення координації, погіршення почерку, труднощі при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.

6. Стан рухової активності в цілому:

- а) звичайна рухова активність;
- б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;
- в) різке посилення рухової активності, неможливість всидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.

7. Відчуття з боку серцево-судинної системи:

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів з боку серця;

- б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважають роботі;
- в) наявність неприємних відчуттів з боку серця - почастішання серцебиття, почуття стиснення в області серця, поколювання, біль у серці.

8. Прояви з боку шлунково-кишкового тракту:

- а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів в животі;
- б) одиничні, швидко проходять і не заважають роботі відчуття в животі - подсасиваніє в надчеревній ділянці, почуття легкого голоду, періодичне «бурчання»;
- в) виражені неприємні відчуття в животі - болі, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.

9. Прояви з боку органів дихання:

- а) відсутність будь-яких відчуттів;
- б) збільшення глибини і почастішання дихання, не заважають роботі;
- в) значні зміни дихання - задишка, почуття недостатності вдиху, «грудка в горлі».

10. Прояви з боку выщелітальной системи:

- а) відсутність будь-яких змін;
- б) помірна активізація выщелітальной функції - більш часте бажання скористатися туалетом, при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);
- в) різке почастішання бажання скористатися туалетом, труднощі і навіть неможливість терпіти.

11. Стан потовиділення:

- а) звичайне потовиділення без будь-яких змін;
- б) помірне посилення потовиділення;
- в) поява рясного «холодного» поту.

12. Стан слизової оболонки порожнини рота:

- а) звичайний стан без будь-яких змін;
- б) помірне збільшення слиновиділення;
- в) відчуття сухості в роті.

13. Забарвлення шкірних покривів:

- а) звичайне забарвлення шкіри обличчя, шиї, рук;
- б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;
- в) збліднення шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук «мармурового» (плямистого) відтінку.

14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:

- а) відсутність будь-яких змін, звичайна чутливість;
- б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає роботі;
- в) різке загострення чутливості, відволікання, фіксація на сторонніх подразниках.

15. Почуття впевненості в собі, у своїх силах:

- а) звичайне почуття впевненості у своїх силах, у своїх здібностях;
- б) підвищення почуття впевненості в собі, віра в успіх;
- в) почуття невпевненості в собі, очікування невдачі, провалу.

16. Настрій:

- а) звичайний настрій;
- б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому, приємного задоволення роботою чи інший діяльністю;
- в) зниження настрою, пригніченість. ,

17. Особливості сну:

- а) нормальний, звичайний сон;
- б) хороший, міцний, освіжаючий сон напередодні;
- в) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон протягом декількох попередніх ночей, в тому числі напередодні.

18. Особливості емоційного стану в цілому:

- а) відсутність будь-яких змін у сфері емоцій і почуттів;
- б) почуття заклопотаності, відповідальності за виконувану \ роботу , «азарт», активне бажання діяти;
- в) почуття страху, паніки, відчаю.

19. Завадостійкість:

- а) звичайний стан без будь-яких змін;
- б) підвищення завадостійкості в роботі, здатність працювати в умовах шуму та інших перешкод;
- в) значне зниження завадостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.

20. Особливості мови:

- а) звичайна мова;
- б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення промови без погіршення її якості (логічності, грамотності і т.д.);
- в) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості зайвих слів, заїкання, занадто тихий голос.

21. Загальна оцінка психічного стану:

- а) звичайний стан;
- б) стан зібраності, підвищена готовність до роботи, мобілізованість, високий психічний тонус;
- в) відчуття втоми, незібраність, неуважності, апатії, зниження психічного тону.

22. Особливості пам'яті:

- а) звичайна пам'ять;
- б) поліпшення пам'яті - легко згадується те, що потрібно;

в) погіршення пам'яті.

23. Особливості уваги:

а) звичайна увага без будь-яких змін;

б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;

в) погіршення уваги, нездатність зосередитися на ділі, відволікання.

24. Кмітливість:

а) звичайна кмітливість;

б) підвищення кмітливості, хороша винахідливість;

в) зниження кмітливості, розгубленість.

25. Розумова працездатність:

а) звичайна розумова працездатність;

б) підвищення розумової працездатності;

в) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.

26. Явища психічного дискомфорту:

а) відсутність будь-яких неприємних відчуттів і переживань з боку психіки в цілому;

б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності, або поодинокі, слабо виражені, швидко проходять і не заважають роботі явища;

в) різко виражені, різноманітні і численні серйозно заважають роботі порушення з боку психіки.

27. Ступінь поширеності (генералізованности) ознак напруги:

а) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;

б) чітко виражені ознаки напруги, не тільки не заважають діяльності, але, навпаки, сприяють її продуктивності;

в) велика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають роботі і спостерігаються з боку різних органів і систем організму.

28. Частота виникнення стану напруги:

а) відчуття напруги не розвиваються практично ніколи;

б) деякі ознаки напруги розвиваються лише при наявності реально важких ситуацій;

в) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.

29. Тривалість стану напруги:

а) дуже короткочасне, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;

б) триває практично протягом усього часу перебування в умовах складної ситуації та виконання необхідної роботи, припиняється незабаром після її закінчення;

в) досить значна тривалість стану напруги, що не припиняється протягом тривалого часу після складної ситуації.

30. Загальна ступінь вираженості напруги:

- а) повна відсутність або вельми слабка ступінь вираженості;
- б) помірно виражені, виразні ознаки напруги;
- в) різко виражене, надмірне напруження.

Після заповнення бланка проводиться підрахунок набраних випробуваним балів шляхом їх підсумовування. При цьому за позначку «+», поставлену випробуваним проти пункту «а», нараховується 1 бал, проти пункту «б» - 2 бали і проти пункту «в» - 3 бали. Мінімальна кількість балів, яку може набрати випробуваний, одно 30, а максимальне - 90. Діапазонслабкого, або «детензівного», нервово-психічної напруги розташовується в проміжку від 30 до 50 балів, помірного, або «інтенсивного», - від 51 до 70 балів і надмірного, або «екстенсивного», - від 71 до 90 балів.

ДОДАТОК Б

Індивідуальні показники респондентів за методикою «Мотивація успіху і страх невдачі» (МУН) опитувальник А.А. Реана

№ п/п	Критерії
Респондент 1	6
Респондент 2	9
Респондент 3	17
Респондент 4	14
Респондент 5	20
Респондент 6	5
Респондент 7	12
Респондент 8	16
Респондент 9	3
Респондент 10	10
Респондент 11	5
Респондент 12	18
Респондент 13	8
Респондент 14	9
Респондент 15	14
Респондент 16	16
Респондент 17	5
Респондент 18	2
Респондент 19	7

Респондент 20	11
Респондент 21	9
Респондент 22	13
Респондент 23	6
Респондент 24	2
Респондент 25	12
Респондент 26	9
Респондент 27	17
Респондент 28	7
Респондент 29	3
Респондент 30	4
Респондент 31	8
Респондент 32	5
Респондент 33	18
Респондент 34	17
Респондент 35	11
Респондент 36	13
Респондент 37	5
Респондент	9

38	
Респондент	8
39	
Респондент	13
40	
Респондент	15
41	
Респондент	13
42	
Респондент	6
43	
Респондент	9
44	

Індивідуальні показники респондентів за методикою «Вивчення мотивації навчання у виші» (Т.І. Ільїна)

№ п/п	Критерії		
	Шкала "Набуття знань"	Шкала "Оволодіння професією"	Шкала "Отримання диплому"
Респондент 1	7	7	9
Респондент 2	11	10	12
Респондент 3	15	12	12
Респондент 4	6	5	7
Респондент 5	8	7	9
Респондент 6	12	12	11
Респондент 7	12	14	10
Респондент 8	12	13	15
Респондент 9	7	9	8
Респондент 10	9	8	10
Респондент 11	9	10	10
Респондент 12	10	9	10
Респондент	11	12	10

13			
Респондент 14	3	4	4
Респондент 15	9	11	12
Респондент 16	5	7	5
Респондент 17	14	14	13
Респондент 18	15	10	5
Респондент 19	13	10	10
Респондент 20	5	8	5
Респондент 21	16	14	14
Респондент 22	13	9	15
Респондент 23	8	12	10
Респондент 24	5	6	5
Респондент 25	13	14	15
Респондент 26	6	8	8
Респондент 27	8	6	9
Респондент 28	11	12	10
Респондент 29	13	11	12
Респондент 30	14	10	14
Респондент 31	11	9	9

Респондент 32	17	16	15
Респондент 33	8	9	11
Респондент 34	16	13	11
Респондент 35	10	8	10
Респондент 36	13	14	10
Респондент 37	15	14	14
Респондент 38	11	5	9
Респондент 39	12	12	15
Респондент 40	5	4	8
Респондент 41	7	10	9
Респондент 42	8	6	8
Респондент 43	7.2	8	2.5
Респондент 44	1.2	2	2.5

Індивідуальні показники респондентів за методикою Спілбергера-Ханіна

№ п/п	Критерії	
	СТ	ОТ
Респондент 1	20	30
Респондент 2	35	50
Респондент 3	28	46
Респондент 4	41	36
Респондент 5	54	52
Респондент 6	46	32

Респондент 7	63	54
Респондент 8	64	59
Респондент 9	62	48
Респондент 10	55	54
Респондент 11	31	29
Респондент 12	31	49
Респондент 13	66	45
Респондент 14	40	30
Респондент 15	33	41
Респондент 16	45	56
Респондент 17	49	51
Респондент 18	25	34
Респондент 19	51	60
Респондент 20	38	42
Респондент 21	24	40
Респондент 22	56	38
Респондент 23	50	40
Респондент 24	34	41
Респондент 25	34	41
Респондент 26	39	54

Респондент 27	27	37
Респондент 28	37	50
Респондент 29	58	62
Респондент 30	33	37
Респондент 31	30	36
Респондент 32	40	50
Респондент 33	47	47
Респондент 34	25	35
Респондент 35	56	67
Респондент 36	60	58
Респондент 37	25	34
Респондент 38	41	47
Респондент 39	38	39
Респондент 40	34	40
Респондент 41	58	50
Респондент 42	60	66
Респондент 43	65	66
Респондент 44	50	67

Індивідуальні показники респондентів за методикою «Опитувальник нервово-психічної напруги" (Немчін Т.А.)

№ п/п	Кри терії
Респондент 1	55
Респондент 2	34
Респондент 3	75
Респондент 4	43
Респондент 5	57
Респондент 6	65
Респондент 7	74
Респондент 8	32
Респондент 9	58
Респондент 10	67
Респондент 11	73
Респондент 12	54
Респондент 13	41
Респондент 14	48
Респондент 15	56
Респондент 16	83
Респондент 17	76
Респондент 18	70
Респондент 19	62
Респондент 20	83

Респондент 21	65
Респондент 22	48
Респондент 23	53
Респондент 24	70
Респондент 25	39
Респондент 26	57
Респондент 27	36
Респондент 28	41
Респондент 29	64
Респондент 30	57
Респондент 31	38
Респондент 32	30
Респондент 33	43
Респондент 34	51
Респондент 35	58
Респондент 36	76
Респондент 37	53
Респондент 38	40
Респондент	37

39	
Респондент 40	85
Респондент 41	50
Респондент 42	44
Респондент 43	73
Респондент 44	57

ДОДАТОК В

Результати математичної обробки за допомогою критерія Колмогорова-Смірнова

Одновыборочный критерий Колмогорова-Смирнова

	Набуття_ знань	Оволодіння_п рофесією	Отримання_ диплому	Ситуативна_т ривожність	Особистісна_т ривожність	Немчин_з начення
N	44	44	44	44	44	44
Параметр Среднее	5,090909	5,7045	6,0568	42,9318	46,3636	56,1591
ы нормаль ного распреде ления ^{a,b}	2,782488	2,48324	2,89590	13,15630	10,73376	14,98673
Наиболь шие экстрем альные расхожд ения	,181	,095	,091	,104	,123	,087
Абсолютная						
Положительн ые	,181	,095	,091	,104	,123	,087
Отрицательн ые	-,094	-,095	-,077	-,079	-,057	-,074
Статистика критерия	,181	,095	,091	,104	,123	,087
Асимптотическая значимость (2-сторонняя)	,001 ^c	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,200 ^{c,d}	,092 ^c	,200 ^{c,d}

а. Проверяемое распределение является нормальным.

Корреляции

	Оволодіння_п рофесією	Отримання_ диплому	Ситуативна_т ривожність	Особистісна_т ривожність	Немчин_зн ачення
--	--------------------------	-----------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------

Оволодіння_про фесією	Корреляц ия Пирсона Знач. (двухстор оння) N	1 44	-,075 44	-,062 44	-,142 44	,108 44
Отримання_дип лому	Корреляц ия Пирсона Знач. (двухстор оння) N	-,075 44	1 44	-,163 44	-,092 44	-,126 44
Ситуативна_три вожність	Корреляц ия Пирсона Знач. (двухстор оння) N	-,062 44	-,163 44	1 44	,729** 44	,048 44
Особистісна_тр ивожність	Корреляц ия Пирсона Знач. (двухстор оння) N	-,142 44	-,092 44	,729** 44	1 44	,094 44
Немчин_значен ня	Корреляц ия Пирсона Знач. (двухстор оння) N	,108 44	-,126 44	,048 44	,094 44	1 44

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).