

ВПЛИВ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА КОГНІТИВНІ ПРОЦЕСИ СТУДЕНТІВ У СИСТЕМІ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

О.О. Заволоко, А.О. Чхаїдзе

Херсонський державний університет, zavoloko18@gmail.com,

ankaxyliganka8@gmail.com

Постановка проблеми. Взаємовідносини когнітивних і емоційних процесів є ключовою темою в розвитку сучасного суспільства. Основна увага зосереджена на вивченні особливостей обробки інформації, що ведуть до порушення регуляції емоцій і підтримці негативного афекту. Інтерес до вивчення когнітивної сфери студентів містить в собі особливості уваги, пам'яті і мислення.

Актуальність вивчення факторів тривоги і когнітивних можливостей особистості визначається, перш за все, динамікою сучасної життєдіяльності суб'єкта, що приводить до стресів, хронічної психоемоційної напруженості та побоювання за добробутв часовому просторі та можливості повноцінного розумового розвитку. Навчання у ЗВО – це той вид значущої діяльності, в якому на молоду людину падає величезна розумова і нервово-емоційне навантаження, пов'язана з постійним збільшенням обсягу навчальної інформації і дефіцитом часу на повноцінний сон і, як наслідок, на її якісну перероблення, особливо під час зміни повсякденної діяльності, яка виступає стресорним фактором.

Слід зазначити, що індивідуальна сприйнятливність до стресорів надзвичайно широка. У середині будь-якої популяції є особи з різним ступенем вираженості реакції на стрес, як незначно, так і значимо схильні його руйнівній дії. В широкому розумінні стресу, не схильних до людей до стресу немає. Тому поширеність тривоги та її наслідків дуже велика і досягає 30% популяції.

У вітчизняній і зарубіжній літературі приділено достатньо уваги вивченню впливу тривожності на когнітивні процеси та дослідженню особливостей юнацького віку. Перший аспект розглядали В.М. Дружинін, С.О. Амбалова, Ю.М. Анісімова, Г.К. Аскерова, М.І. Бекоева, Г.М. Каменева, Б.О.

Тахохов тощо. Когнітивну сферу вивчали Л.В. Мудрик, О.В. Петровський, А.О. Реан, Г. Крайг, О.І. Стрижиус та ін. Особливості юнацького віку розглядали Л.І. Божович, Л.С. Виготський, М.Р. Гінзбург, І.В. Дубровіна, Б.С. Круглов, О.П. Авдуєвська та ін.

Тривожність людини є одним з найбільш вивчених феноменів в психологічній науці проте, як вона впливає на функціонування особистості студента саме в період кризової ситуації де необхідна б була зміна повсякденної діяльності вивчено недостатньо.

Метою статті є вивчення впливу рівня тривожності на когнітивні процеси студентів у системі дистанційного навчання.

Виклад основного матеріалу. Юнацький вік є перехідним періодом від дитинства до дорослості. Протягом цього періоду перебудовуються всі колишні ставлення до світу і самому собі. Саме цей вік характеризується зародженням значущих новоутворень, що детермінують розвиток значущих особистісних структур. Л.І. Божовичу своїй концепції розвитку особистості в якості системоутворюючої ознаки структури особистості визначає «внутрішню позицію особистості» або її спрямованість. Провідна сфера в структурі особистості – це афективно-потребово-мотиваційна сфера. Головна увага зосереджена на розвитку мотиваційної сфери особистості: визначення свого місця в житті, формуванні світогляду і його вплив на пізнавальну діяльність, самосвідомість і моральну свідомість.

У концепції О.М. Леонтьєва зазначено, що особистість створюється, перш за все, суспільними відносинами. Розвиток особистості – це процес взаємодій безлічі діяльностей, які вступають між собою в ієрархічні відносини. Процес становлення особистості, за О.М. Леонтьєвим, виступає як процес «становлення зв'язковою системи особистісних смислів». Вчений акцент робить на зміні провідного типу діяльності в юнацькому віці – навчально-професійна діяльність. Провідне місце займають мотиви самовизначення і підготовка до самостійного життя, з подальшим утворенням і самоосвітою [4].

На нашу думку, однією з невіддільних особливостей протікання

навчального процесу є переживання тривожності. Тривожність— це відносно стійка індивідуальна відмінність в схильностях індивіда відчувати цей стан. Особистість з вираженою тривожністю може сприймати навколишній світ як той, що містить в собі небезпеку і загрозу. Багатьма авторами було визначено, що тривожність – це певна схильність індивіда до переживання тривоги, яке являє собою емоційний стан. Він проявляється в тому, що особистість відчуває певну напругу, занепокоєння, похмурі передчуття. З фізіологічного вектора розвитку прослідковується активація вегетативної нервової системи. Цей стан виникає як емоційна реакція на певну стресову ситуацію та визначається різноманітними, за інтенсивністю та динамічністю, проявами [5]. Але її можна розглядати не лише як негативну рису особистості. Адже, при незначному впливові тривожність може сприяти мобілізації ресурсів особистості та допомогти їй поглянути на проблему з іншого вектору.

Визначено, що кожній особистості характерний свій оптимальний рівень тривожності та свій набір тривожних ситуацій, в залежності від пережитого досвіду і особистісних ресурсів. Виділяють ситуативну тривожність, що відноситься до якоїсь конкретної зовнішньої ситуації, яка об'єктивно викликає занепокоєння, та особистісну тривожність, що, у свою чергу, проявляється в стійких індивідуальних відмінностях, в схильності індивіда відчувати стан тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях. А ось постійне й стабільне відчуття тривоги негативно позначається на психологічному стані студентів: відчуття переходить в стрес і займає особливе місце в житті і навчальній діяльності. Сприйнятливність до стресу також пов'язана і з фактором самооцінки [2].

Досліджуючи зв'язок між проявами тривожності та когнітивними процесами особистості, слід наголосити як раз на неоднозначному впливу тривоги на когнітивний розвиток. Зазначено, що легка тривога може підвищувати рівень актуальної активності, а сильна тривога, навпаки, знижує продуктивність діяльності. Також на когнітивні особливості впливає час, за яким відбувається вплив тривожності – чим вона довше та сильніше, тим

менше особистість зможе протистояти впливові та буде спостерігатись спад когнітивної активності.

Аналіз особистісних факторів розвитку когнітивних процесів допоміг нам зробити висновок, що когнітивна активність містить у собі такі особливості як самоорганізація і самореалізація учня в динамічному процесі пізнання. Подолання стресу та тривожних думок і є основою зазначених особливостей. Формування когнітивних навичок студентів залежить не лише від професіоналізму і досвіду педагога, від цілеспрямованої і комплексної організації їм навчального процесу, а й від особистісних особливостей, можливостей, мотивації та адаптації самих студентів [3].

Цікавим дослідженням є вивчення К.О. Абульхановою-Славською особистісного підходу вивчення пізнавального ставлення людини до світу, в яких акцентувала роль особистісних типів мислення, що з'єднують в собі особистісні і когнітивні характеристики суб'єкта діяльності. Основою інтелекту є саме активність, а саморегуляція відіграє допоміжну роль забезпечення необхідного для виконання завдання рівня активності, що в свою чергу допомагає у подоланні стресу та адаптації до тривожних подій [1].

Вивченню особливостей пізнавальних дій особистостей, а також вивчення спільної навчальної діяльності в контексті розвитку соціальних взаємодій і навчання присвячені численні наукові праці різних дослідників. Також зазначимо, що основною психологічною проблемою дистанційного навчання виступає низький рівень спілкування або емоційної взаємодії між викладачем і студентами, а також між самими одногрупниками.

Висновки. Розглянувши теоретичні відомості зазначених понять, ми визначили, що когнітивні процеси та тривожність можуть впливати один на одного. Студенти за допомогою емоційно-вольової структури та когнітивних процесів особистості розвивають у собі здатність не лише до адаптації нових умов навчання, а й для повноцінного розвитку та самореалізації себе в освітньому процесі. Ці процеси впливають один на одного та забезпечують подальший вектор розвитку особистості.

Література:

1. Большакова А. М. Неузгодженість когнітивного та емоційного компонентів установки щодо майбутнього та особливості мотиваційної сфери в юнацькому віці. *Наукові записки. Національного університету «Острозька академія»*. Сер. : Психологія і педагогіка. 2008. Вип. 11. С. 11-22.
2. Буцак Г. А. Взаємозв'язок когнітивно-стильових параметрів та особливостей навчальної діяльності в осіб юнацького віку. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 24. С. 75-88.
3. Васюк К. М. Когнітивно-стильові особливості стереотипів соціальної активності в юнацькому віці. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2015. Вип. 2(2). С. 82-86.
4. Каськов І. В. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2014. Вип. 4. С. 230-235.
5. Кодацька Н. О. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Молодий вчений*. 2016. № 7. С. 317-321.