

Б. Г. Лях, Ю. І Сичов, С. М. Кучеренко, І. І. Литвиненко, В. І. Тошинський

**ПРО ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО  
ДИСКОМФОРТУ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ**

*Одна з найбільшніх важких  
речей в педагогіці – це учити  
дитину праці любові.*

В.О. Сухомлинський.

Людина відчуває сенс і мету власного життя лише тоді коли усвідомлює, що потрібна іншим. Але як передати дитині цю мудрість, що потрібно робити, щоб особа, яка сформувалася, була щаслива в праці? Особа людини – відмітні шаблони її поведінки – формуються в процесі спілкування з оточуючими. І від того, як проходить процес навчання мистецтву міжособистісних контактів, залежить успіх усіх зусиль, що докладаються індивідом, його соціальне благополуччя і врешті-решт, його психічне здоров'я.

Використовуючи наявну в наукових працях інформацію, простежимо за етапами розвитку особистості та спробуємо зробити деякі висновки.

Взаємодія індивіда з навколишнім світом починається на ранніх етапах його розвитку, а за даними деяких дослідників, задовго до його появи на світ. Так, американський учений Т. Верні в книзі “Скрытая жизнь ребенка до его рождения” пише про передачу плоду відчуттів, думок і переживань матері. Дитина, що знаходиться в череві, вже у чотири місяці наспулює брови, жмуриться, гримасує; на 6 або 7 місяці вона вже тонко розрізняє реакції і відчуття матері, діючи в точній відповідності з ними. Думки й емоції матері складають матеріал, на базі якого формується особа дитини. Люблячі матері, які мають контакт із своєю дитиною, народжують більш упевнених у собі і захищених дітей.

Життя малюка на перших етапах самостійного існування залежить від дорослих: вони покликані в повному обсязі задовольняти і його фізичні запити, і жагу активної психічної діяльності. У період між 9 місяцями і 3 роками дитина володіє такою пекучою здатністю пізнання, яка не виникає більше ніколи впродовж подальшого життя. Дуже важливою особливістю взаємодії дитини і його дорослого оточення є постійне спілкування і спільна діяльність, під час якої формується і перший мовний досвід. У ранньому дитячому періоді (від 1 до 2 – 3-х років) формуються навички самообслуговування, способи встановлювання перших свідомих контактів з маленькими дітьми і дорослими. Саме в цей час, набуваючи мовних форм спілкування і стереотипів поведінки, дитина виявляє всезростаючу активність: освоює ігрові і продуктивні види діяльності (малювання, конструювання, освоєння рідної і іноземних мов тощо).

Час любити – такий основний сенс і зміст цього вікового ступеня в становленні особи.

Дитина має потребу в постійній увазі, емоційній підтримці, ласці та схваленні.

Якісно новий етап в індивідуальному розвитку дитини настає в трирічному віці, вона починає відокремлювати себе з навколишнього світу, що свідчить про формування самовизнання.

“Криза трьох років” пояснюється посиленою діяльністю всього організму, загостреним розвитком його психічних і фізичних процесів, спрямованістю на зовнішній світ, який розкривається перед дитиною у всій своїй красі. Це породжує масу питань, що потребують ґрунтовного і терплячого пояснення. Якщо уваги до цього немає, дитина стає вредливою, що може спровокувати психологічний дискомфорт у майбутньому.

Нова соціальна ситуація для дитини виникає в дошкільний період (від 4 до 7 років); з'являються елементарні обов'язки і різнобічні види діяльності, серед яких найбільш характерними є сюжетно-рольові ігри. Вони сприяють встановленню міцного емоційного контакту з однолітками, розвитку пізнавальних процесів, умінню триматися в різних ситуаціях, сприяють формуванню індивідуальної своєрідності, реагування на те, що відбувається навколо.

З моменту вступу до школи істотно розширюється кількість малих соціальних груп, в яких виховується і формується особистість: сім'я, шкільне середовище, клуби за інтересами, спортивні секції тощо. З'являється щаслива можливість побачити себе з боку – очима тих, що оточують, порівняти себе з іншими. Підлітковий вік є найфантастичнішим у житті людини. Саме на цей період, який прийнято називати пубертатним, припадає друга вікова криза. Нестійкість особистісного складу підлітків у віці від 12 до 16 років пояснюється «перехрещенням» двох чинників, що беруть участь у його формуванні: соціальнопсихологічного і біологічного. В період бурхливої перебудови організму підліток виявляє особливу поведінкову реакцію, соромиться відкрито виражати найбільш глибокі переживання, у кожного при цьому є свої засоби захисту від прояву фальшивої депресії, хворобливої реакції на грубість.

Істотна суперечність цього вікового періоду – невідповідність завищеною (або заниженою) самооцінкою і можливістю досягти результату різними засобами. Ця суперечність зникає, як тільки підліток отримує правильний напрям своєї волі, як тільки вдасться сформулювати позитивну, емоційно насичену домінанту “наставити його на шлях істинний”.

Становлення особи жодною мірою не означає остаточного її самовизначення, не передбачає позбавитися нервових потрясінь і перевантажень. Навпаки, саме в період зрілості особистість випробовується величезною кількістю душевних потрясінь, що пов'язані з її найвищою соціальною активністю. У постійному пошуку ідеалу, здійсненні сотень і тисяч виборів, подоланні суперечностей людина на практиці пізнає прекрасну істину “життя гарне, коли ти у світі є необхідною ланкою”.

Вивчивши і проаналізувавши вищевикладену інформацію, можна дійти висновків, що на кожному етапі розвитку людина потребує величезної уваги з боку в першу чергу педагогів, які займаються її вихованням. Але для цього потрібно знати якомога більше про людину, якій педагогові доводиться передавати знання, уміння, навички, учити творити прекрасне, таке необхідне людині, щоб бути щасливою і дарувати щастя іншим.

Яким у такому випадку має бути педагог? Окрім Божого дару, або, по науковому, інтуїції, окрім об'ємних пізнань і видатної професійної майстерності, великий педагог відрізняється від педагога звичайного пильним інтересом до особи, що навчається (студента), до всього його життя, яке він прагне спостерігати в усіх подробицях і зрозуміти так, щоб жодна з цих подробиць не ухилилася від аналізу.

Під час цих спостережень, описів і аналізу народжуються щасливі думки і здійснюються великі відкриття. Історії життя, яким педагог звичайний присвячує сторінку, перетворюються у великого педагога в наукову філософську (педагогічну) працю, де нащадки, незалежно від своїх прямих інтересів, знаходять все нові й нові крупиці мудрості і створюватимуть на їх основі алгоритми корекції психологічного стану учнів на всіх етапах навчання, навчатимуться творити, створювати нові підручники і технології, коректуючи недоліки в попередніх етапах життя людини, дарувати тому, хто навчається, віру в себе, дарувати йому можливість прожити життя, повністю себе реалізувавши, і бути щасливим.

Таким чином, для того щоб створити необхідну технологію (алгоритм) навчання, потрібно мати інформацію про рівень знань, умінь і навичок людини, яка вступає до інституту, про коло його інтересів, можливості сприймати інформацію, що дається йому на лекціях, практичних і лабораторних заняттях.

Автори, провівши дослідження, вважають, що процес накопичення знань, умінь, навичок на всіх напрямках гармонійного розвитку людини повинен проходити на всіх етапах навчання згідно з арифметичною прогресією (АП).

Будь-який член арифметичної прогресії визначається за формулою:

$$a_F = a_1 + (\hat{e}-1) \times d.$$

Введемо позначення згідно з поняттями, які використовуються під час навчального процесу у ВНЗ:

$$УЗ_{ак} = УЗ_{a1} + (к - 1) \Delta УЗ_d, \quad (1)$$

де  $\Delta УЗ_d$  – приріст рівня базових знань після кожної дози отриманої інформації;  $к$  – кількість доз інформації згідно з робочими програмами курсів що читаються,  $УЗ_{a1}$  – рівень базових знань на певному етапі розвитку особи (наприклад, під час вступу до ВНЗ, при переході з 1-го на 2-й курс);  $УЗ_{ак}$  – рівень знань після закінчення вивчення кожної дисципліни.

Для отримання необхідної інформації про рівень базових знань необхідні дуже лояльні, коректні методи контролю, що дозволяють переконати студента, що навчатися треба систематично, інакше доведеться набувати знання самому, тільки вже не згідно з арифметичною прогресією, а використовуючи інші математичні закономірності.

Найчастіше людина сама визначає пріоритети процесу здобуття знань, умінь, навичок і будує його згідно з геометричною прогресією (ГП). Будь-який член ГП визначається за формулою:

$$U_n = U_1 \times q^{\hat{e}-1}.$$

Введемо позначення згідно з поняттями, які використовуються під час навчального процесу у ВНЗ:

$$\acute{O}C_{un} = \acute{O}C_{u1} \times \Delta \acute{O}C_q, \quad (2)$$

де  $УЗ_{u1}$  – рівень базових знань на певному етапі розвитку особи;  $\Delta \acute{O}C_q$  – приріст рівня базових знань після кожної дози отриманої інформації;  $УЗ_{un}$  – рівень знань після закінчення вивчення кожної дисципліни.

Як же перший і другий варіанти впливають на психологічний стан людини і рівень її знань, умінь, навичок (ЗУН)?

При проведенні занять і оцінці своїх знань згідно з арифметичною прогресією студент отримує інформацію про рівень ЗУН. Знайшовши суму і порівнявши її з максимально можливим рівнем ЗУН, студент може дати оцінку набутим ЗУН і проаналізувати, чому він дістав ту або іншу оцінку. Ту ж картину (тільки виражену більш яскраво) студент отримає, якщо він займатиметься згідно з геометричною прогресією.

Приклади здобутого обсягу знань, згідно з АП:

$$\acute{O}C_{a\hat{e}} = \acute{O}C_{a1} + (\hat{e} - 1) \Delta \acute{O}C_d; \quad УЗ_{a1} = 0,8; \quad к = 10; \quad \Delta \acute{O}C_d = 0,5;$$

$$УЗ_{ак} = 0,8 + (10 - 1) 0,5 = 5,3;$$

а в ідеальному випадку

$$УЗ_{a1} = 1; \quad \kappa = 10; \quad \Delta \acute{O}C_d = 1;$$

$$УЗ_{ак} = 10.$$

Приклади здобутого обсягу знань, згідно з ГП:

$$U_n = U_1 \times q^{\hat{e}-1},$$

і ідеальний випадок  $U_1 = 1, \quad q = 1,$

$$U_n = 1,$$

у реальному випадку

$$U_1 = 0,8; \quad \kappa = 10; \quad q = 0,6;$$

$$U_n = 0,008.$$

Елементарний підрахунок показує, що швидкісний метод навчання дає найчастіше плачевний результат. Це призводить до нервового зриву особи, що навчається, від перенавантаження в процесі спроби наздогнати тих, що вчаться рівномірно.

Відповіді на запитання, чому такий низький рівень ЗУН, можна, показавши, від чого залежить кожна величина що знаходиться у формулах (1) і (2):

$$УЗ_{a1} = f\left(УЗ_{(1-3 \text{ роки})}, УЗ_{(3-7 \text{ років})}, УЗ_{(7-17 \text{ років})}\right),$$

де  $УЗ_{(1-3 \text{ роки})}$  – рівень ЗУН, набутих від 1 до 3 років;  $\acute{O}C_{(3-7 \text{ д\i e}z\grave{a})}$  – рівень ЗУН придбаних від 3 до 7 років;  $УЗ_{(7-17 \text{ років})}$  – рівень ЗУН, набутих від 7 до 17 років;  $УЗ_{a1}$  – рівень ЗУН визначає базові знання під час вступу до ВНЗ.

І якщо рівень ЗУН, набутих на кожному етапі різними особами, не був рівний 1 (100 %), то рівень ЗУН той, що визначає  $УЗ_{ак}$ , не буде рівний 1. Тоді для нормального перебігу навчального процесу необхідні додаткові заняття – самостійна робота студентів (СРС) з метою здобуття необхідних ЗУН для розуміння випадкових результатів курсів (дисциплін). Немає  $УЗ_{a1} = 1$  і неможливо викладачеві добитися  $\Delta \acute{O}C_d = 1$  без введення в навчальний процес нових оригінальних активних методів навчання, наповнених глибокою довгостроковою мотивацією.

Немає  $УЗ_{a1} = 1; \Delta \acute{O}C_d = 1$  і не буде високих показників якості навчального процесу, що дозволять студенту уникнути психологічного дискомфорту. Тільки створення

системи навчальних (інформаційних) тестів дасть можливість поповнити  $УЗ_{a1}$  і сприятиме підвищенню якості успішності студентів.

Чому викладач в процесі читання лекції або при проведенні інших видів навчального процесу, якщо він має гарний контакт з аудиторією, тобто веде її за собою, а також кожного студента окремо, як учасника важкої, але дуже необхідної роботи із здобуття знань, умінь і навиків, таких необхідних у житті майбутньому фахівцеві, зупиняється і переводить навчання в інше русло хоч на декілька секунд (на хвилину), давши іншу інформацію, яка переводить аудиторію в іншу емоційну площину? Що він враховує? Або, точніше, що повинен враховувати викладач, щоб аудиторія завжди була йому вдячна, була завжди з ним, допомагала йому, навчалася з ним, вбираючи в себе знання, які він їм несе?

Людині, що навчається, потрібно на прикладах показувати, що навчання – це велика і важка праця, праця копітка, систематична і чим більше труднощів на новому етапі навчання, тим більше прогалин було на попередньому етапі. На вплив попередніх етапів навчання, на процес навчання у ВНЗ необхідно звернути увагу студентів і показати їм можливі шляхи компенсації втрат за допомогою спільної роботи викладача зі студентами на основі новітніх методів викладання. І ще звернути увагу студентів на те, що від них залежить, якими вони стануть по закінченні навчання у ВНЗ.

Все вищезазначене, вказує на те, що людина за бажанням може змінити своє життя на краще (змінити себе) на будь-якому етапі життя, приєднавши свою працю до праці викладача. Ретельно проаналізувавши всі етапи процесу навчання у своєму житті і скоректувавши процес здобуття знань, умінь і навичок, людина здатна змінити свій характер, свою життєву установку, скоректувати свою психологію, що дозволить їй бути щасливою, сильною, здоровою і приносити щастя іншим.

І ось тут на перше місце виходить психологічний стан людини. Як скоректувати психологічний стан студента? Що повинен зробити викладач (ВНЗ), щоб допомогти молодій людині знайти сили змінити своє ставлення до навчання, повірити в себе?

Змінити психологічний настрій студента і зробити так, щоб він спрямував всі свої зусилля на набуття знань, умінь, навичок, здатна тільки мотивація навчання, адже у кожного вона буде своя, і це треба враховувати, будуючи процес навчання, даючи кожному студентові (людині) можливість реалізувати мету.

Таким чином, для зміни психологічного настрою необхідна чітка постановка мети і обґрунтування можливості її досягнення (з додаванням методики, що дозволяє реалізувати цю можливість).

Мотивація праці (навчання) може бути різного рівня, на різний термін (короткострокова, довгострокова), жорстка (насаджена) і м'яка (що приймається свідомістю навченого, як своя) і т.д.

Ми вже зазначали, що причини, які спонукають людину йти вчитися, у кожного різні. Наше завдання - знайти такі методи переконання, що створюють мотивацію вчитися, які б дозволили студентові самому вивчити педагогічні підходи при навчанні, дійти висновку, що в цьому ВНЗ я хочу і буду вчитися, оскільки здобуду знання, уміння і навички, що дадуть можливість бути необхідним у всіх галузях промисловості згідно з нашою спеціалізацією.

Одним зі шляхів здійснення довгострокової мотивації навчання (найважливіший етап навчання у ВНЗ) - це створення інформаційно-методичної карти навчання.

Інформаційно-методична карта кожної спеціалізації у ВНЗ має містити:

1. Мету, згідно з ОКХ, яку повинні досягти студенти після закінчення ВНЗ, тобто які знання, уміння і навички вони отримають по закінченні ВНЗ.

2. Що забезпечує досягнення мети. А забезпечити досягнення мети, на думку авторів, може:

- знання проблем, що існують у галузях промисловості (згідно із спеціалізацією) на сьогодні не вирішеними дослідницькими і проектними інститутами, а так само вирішених, що дозволило створити базу даних для використання цих рішень при розробленні нових машин, верстатів, апаратів, процесів і т.п.;
- знання задач, які необхідно вирішити при розгляді проблем галузі;
- задачі, розв'язані викладачами ВНЗ при захисті ними докторських і кандидатських дисертацій, при написанні монографій, навчальних посібників і тощо;
- теми дипломних проектів (ДП), що передбачені кафедрою на найближчі роки, і теми ДП, які захищені випускниками останніми роками.
- список методичних матеріалів (це як відкрита книга, яка може доповнюватися як викладачами, так і студентами), що використовуються студентами при написанні ДП, курсових проектів і т.п.;
- структура ДП і панорамний метод представлення процесу навчання, що дозволяють зрозуміти, як можна (і потрібно) опанувати методи (за допомогою знань, умінь і навичок набутих у ВНЗ), що дають можливість вирішувати завдання (на яких розсипаються галузі) галузі, що робить випускників ВНЗ необхідними (потрібними) в дослідницьких і проектних інститутах, на виробництві і, безумовно, як педагогів у навчальних закладах усіх рівнів.

**Висновок:** психологічна впевненість у своїй необхідності (при наявності знань, умінь і навичок, що дозволяють розуміти і вміти використовувати методи розв'язання завдань галузі) в промисловості та у ВНЗ дозволить підвищити якість навчального процесу.

**Список літератури:** 1. *Кисель С.Г.* Специфика мотивации учебной деятельности в вузе. Проблемы инженерно-педагогической освіти / *С.Г. Кисель, А.Н. Василенко* // Зб. наук. пр. – Харків УПА, 2004. – С. 235 – 240. 2. *Платонов К.К.* Краткий словарь системы психологических понятий: [учебное пособие для учебных заведений профтехобразования] / *Платонов К.К.* – [2-е из., перераб. и доп.]. – М.: Высш. шк., 1984. – 174 с. 3. *Ковальский С.* Руководители и подчиненные / *С. Ковальский*; [пер. с польского]. – М.: Прогресс, 1973. – 192 с. 4. *Рейндотер Д.Ж.* Это в ваших силах. Как стать собственным психотерапевтом / *Д.Ж. Рейндотер*; [пер. с английского]. – М.: Прогресс, 1992. – 240 с.

**Bibliography (transliterated):** 1. *Kysel' S.G.* Specifika motivacii uchebnoj dejatel'nosti v vuze. Problemy inzhenerno-pedagogichnoi' osvity / *S.G. Kysel', A.N. Vasylenko* // Zbirnyk naukovykh prac'. – Harkiv UIPA, 2004. – S. 235 – 240. 2. *Platonov K.K.* Kratkij slovar' sistemy psihologicheskikh ponjatij: [uchebnoe posobie dlja uchebnyh zavedenij proftehobrazovanija] / *Platonov K.K.* – [2-e izdanie, pererabotannoe i dopolnennoe]. – M.: Vysshaja shkola, 1984. – 174 s. 3. *Koval'skij S.* Rukovoditeli i podchinennye / *S. Koval'skij*; [per. s pol'skogo jazyka v redakcii i podgotovki chlena kor. AN SSSR D.M. Gvishiani]. – M.: Progress, 1973. – 192 s. 4. *Rejndoter D.Zh.* Jeto v vashih silah. Kak stat' sobstvennym psihoterapevtom / *D.Zh. Rejndoter*; [per. s anglijskogo, obw. redakcija i podgotovka F.E. Vasiljuka]. – M.: Progress, 1992. – 240 s.

Б. Г. Лях, Ю.И. Сычов, С.Н. Кучеренко, И. И. Литвиненко, В. И. Тошинский

**О ПРИЧИНАХ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ДИСКОМФОРТА ВО ВРЕМЯ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА**

В статье представлен обзор этапов развития личности в процессе учебы, которые определяют его социальное благополучие и психологическое здоровье, роль педагога в этом процессе. Проанализированы способы накопления знаний. Показана роль позитивного психологического настроения ученика в повышении качества учебного процесса при совместной работе преподавателя и студента.

B. Liah, J. Sychov, S. Kucherenko, I. Litvinenko, V. Toshynskii

**ABOUT THE REASONS OF OCCURRENCE PSYCHOLOGICAL  
DISCOMFORT DURING EDUCATIONAL PROCESS**

In report the review of stages of personality development is given in the process which determine its social prosperity and psychological health, role of teacher in this process. The methods of accumulation of knowledges are analysed. The large role of positive psychological mood of student is rotined for upgrading educational process.

*Стаття надійшла до редакційної колегії 15.12.2009*