

**Потьомкін О.О.**  
студент ІV курсу, напрям підготовки «Практична психологія»,  
**Мукачівський державний університет**  
**Марценюк М.О.**  
кандидат психологічних наук, старший викладач,  
**Мукачівський державний університет**

## **ДОСЛІДЖЕННЯ СТУПЕНЮ ОПІРНОСТІ СТРЕСУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ**

*У статті розкрито питання впливу стресу на навчальну діяльність студентів. Проаналізовано поняття стресу. Охарактеризовано основні прояви стресу. Описано різновиди стресу та їхні основні характеристики. Представлено вікові особливості студентства та їх взаємозв'язок зі стресом. Емпірично досліджено ступінь опірності стресам.*

*Ключові слова: стрес, навчальна діяльність, інтелектуальний стрес, емоційний стрес, інформаційний стрес, напруга, стресостійкість.*

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте, сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного і носить міждисциплінарний характер. Відповідно для сучасної психології проблема стресу та вивчення його специфіки, ролі та наслідків для різних сфер життя людини є актуальною. Особливої уваги в цьому контексті потребує як сфера вищої освіти загалом, так і студентство зокрема. Дана категорія, об'єднуючи різновіковий контингент людей, яких можна диференціювати за рівнем інтелектуальних здібностей, особистісними особливостями, соціальним становищем, віковим критерієм є такою, що найбільше піддається різноманітним видам стресу (емоційним, інтелектуальним, фізіологічним).

Важливість дослідження механізмів і наслідків емоційного стресу підкреслюється провідними науковцями. Вивченням проблеми стресу займалися такі науковці як Г. Сельє (засновник теорії класичного стресу), І. П. Павлов (теорія експериментально неврозу), Е. Гелгорн, У. Кенон (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу), Л.А. Орбелі (прямий вплив нервової системи на обмін речовин в тканинах).

Метою даної статті є визначення ступеню опірності стресу та його вплив на навчальну діяльність студентів.

Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості і від успішності виконання спектру завдань даного етапу залежить ефективність подальшого розвитку студента, його професійного та особистісного становлення. Початок навчання у ВУЗі у більшості випадків припадає на 17 – 18 років і має ряд особливостей, які в психологічній літературі представлені як перехідний етап від підліткового віку до юнацького, що має особливе значення для виявлення специфіки цього етапу розвитку особистості.

У зв'язку з цим Винославська О.В. пропонує такі напрямки дослідження особистості студента як соціальний, психологічний та біологічний. Соціальний напрямок, діагностує особистість студента як складову академічної та соціальної групи. Психологічний напрямок вивчає психічні процеси, стани і властивості особистості (характер, темперамент, спрямованість, здібності). Біологічний напрямок включає вивчення типу нервової діяльності, безумовних рефлексів, соматичного типу, психомоторики, фізичного стану тощо. Соціальна ситуація розвитку, яка характерна для студентського віку, дає можливість стверджувати, що даний віковий період характеризується як концептуальна соціалізація, що характеризується виробленням стійких властивостей особистості, стабілізацією усіх психічних процесів, досягненням максимуму творчих, інтелектуальних здібностей та працездатності. Варто наголосити, що особистість в юнацькому віці долає вікову кризу ідентичності, яка може носити як позитивний (формування позитивного і адекватного сприйняття власного «Я», переконань та пріоритетів) так і негативний (розвиток неадекватної самооцінки, домінування тривожності, пасивності, страху, інтровертованості, відсутність чітких життєвих перспектив) характер.

Науковці виділяють ряд характеристик, які ілюструють насиченість даного періоду та його особливості. Так, Ю.О. Самарін відмітив, що у цей період молода людина здійснює вибір своєї майбутньої професійної діяльності, опановує знання, необхідні для цього, а також реалізує себе в інших сферах, відстоює індивідуальність власних переконань. Цей віковий період є основним для формування світогляду особистості і базується на отриманих знаннях, власному життєвому досвіді та їх узагальненні студентом [5].

У дослідженнях Х. Ремшидт даний віковий період тісно пов'язаний з періодом дорослішання і характеризується як сукупність індивідуальних процесів, які пов'язані з переживанням соматичних змін, необхідністю адаптації до них та соціальними реакціями на них. Науковець виділяє дві основні фази дорослішання: фаза втрати дитячого статусу та фаза реорганізації. Перша стадія характеризується соматичними, психічними та психосоціальними

змiнами, коли людина вже не дитина, але ще не дорослий. Друга iлюструє змiни пов'язанi з тим, що особистiсть вiдкидає свiй дитячий статус попри те, що ще не досягла статусу дорослого. У працях Аверiна В.П., Баранова П.А., Батурiна Н.А. студентський вiк презентується як перiод максимального розвитку психофiзiологiчних функцiй: сенсорно-перцептивних, психомоторних i мовленнєво-мисленнєвих [4].

Так, дослiдження iнтелектуального розвитку у працях Ж. Пiаже демонструють, iнтелект, як найбільш необхідний та ефективний засiб у взаємодiї суб'єкта з оточуючим свiтом, яка реалiзується складними шляхами i виходить за межi безпосереднiх та одноразових контактiв, для досягнення стiйких вiдносин. Варто наголосити, що дослiдник акцентував увагу на тому фактi, що до саме до 20 рокiв вiдбувається формування логiки дорослої людини. Потребує уваги спектр соцiально-психологiчних умов, якi впливають на розвиток особистостi студента. До них варто вiднести рiвень загального iнтелектуального розвитку, успiшнiсть адаптацiї до умов ВУЗу, готовнiсть до навчання та домiнуючий мотив здобування вищої освiти, наявнiсть сприятливого соцiально-психологiчного клiмату в академiчнiй групi i, вiдповiдно, наявнiсть (вiдсутнiсть) навикiв встановлення i пiдтримання соцiальних контактiв [1].

Вступ до ЗВО призводить до появи в життi колишнього абiтурiєнта появи нових способiв органiзацiї життєдiяльностi. Домiнування опiки та постiйного контролю, якi характернi для шкiльного режиму навчання, призводить до складнощiв у формуванні самовиховання, органiзацiї самостiйного навчання, а також розвитку iнформацiйного поля студентiв [7].

Усi фактори перерахованi вище можуть стати причинами виникнення стресiв у студентiв. Аналiз поняття «стрес» в науковiй лiтературi дає можливiсть виокремити основнi напрямки дослiдження даної проблеми:

1. Стрес як ситуацiя або її характеристики, якi вимагають додаткової мобiлiзацiї i змiн в поведiнцi людини.
2. Стрес як стан, який об'єднує велику кiлькiсть фiзiологiчних та психологiчних проявiв.
3. Стрес як негативнi наслiдки пережитих людиною гострих переживань, якi порушують дiєздатнiсть i здоров'я людини [3; С.6].

Для розумiння впливу стресу на органiзм студента, слiд наголосити на основних характеристиках його прояву. До основних форм прояву стресу можна вiднести поведiнковi, емоцiйнi, iнтелектуальнi та фiзiологiчнi.

Так, поведiнковi прояви можна роздiлити на 4 групи:

1. Порушення психомоторики (змiна ритму дихання, надлишкова напруга м'язiв).

2. Зміна стилю життя (зміни в режим дня, порушення сну).

3. Професійні порушення (зниження ефективності діяльності, підвищена втомлюваність).

4. Порушення соціально-ролевих функцій (зростання конфліктності та агресивності).

Емоційні прояви стресу першочергово проявляються в загальному емоційному фоні, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. За умови тривалої дії стресу зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, та зниження самооцінки, що при затяжному впливі стресу може призвести до депресії. За умови такого емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій (гнів, агресія, дратівливість) [2].

Варто зазначити, що негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення та розвитку стресів. Дослідження навчальних стресів демонструє, що страх перед майбутніми проблемами провокує появу тривожності, невпевненості, відчуття безпорадності тощо.

Когнітивні прояви стресу охоплюють порушення: уваги (складнощі у концентрації уваги, звуження поля уваги, підвищена здатність відволікатися від реалізації завдань), мислення (порушення логіки мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження творчої активності), пам'яті (труднощі у відтворенні інформації, погіршення показників оперативної пам'яті). Фізіологічні прояви стресу охоплюють майже всі системи органів організму людини і проявляються у травній, серцево-судинній та дихальній системах. До основних показників відносять підвищення частоти серцевих скорочень, зростання артеріального тиску. Порушення нормального ритму діяльності окремих органів і їх систем, а також відображення цих порушень у свідомості призводять до комплексних фізіологічних порушень (зниження імунітету, підвищеного рівня втоми, зміни маси тіла до збільшення або зменшення) [6].

Сучасна психологічна наука розмежовує поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес». Так, фізіологічний стрес – це стрес, що виникає як результат впливу зовнішніх факторів: температура, біль, голод. Психологічний стрес – стан, який виникає, коли людина сприймає ситуацію в якій перебуває як складну, загрозову, що викликає появу таких емоцій як тривога, страх, гнів.

Фізіологічний стрес може супроводжуватися психологічними змінами, а так як організм є єдиною системою і дія на одну її складову впливає на іншу.

Різновидом психологічного стресу є інформаційний стрес, який пов'язаний зі стресогенними впливами складових навчального процесу та його технічних, організаційних та екологічних характеристик. Варто зауважити, що інформаційний стрес своїм джерелом може мати не тільки навчальний процес, а базуватися на особливостях діяльності студента в інших сферах. Суттєву увагу

дослідники відводять екзаменаційному стресу, як одній з основних причин, появи напруги у студентів ЗВО. Факторами, які призводять до його появи вважають: порушення режиму сну, підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання, зменшення інтенсивності рухової активності, а також особистісні фактори такі як от, наприклад, рівень тривожності. Сучасні науковці наголошують, що очікування екзамену і психологічна напруга, що пов'язана цим, проявляються у студентів у вигляді різноманітних форм: страх перед екзаменатором, переживання через очікування отримання негативної оцінки за екзамен тощо. Ці поведінкові прояви супроводжуються активними вегетативними реакціями. Безпосередньо на підсумковому контролі вони можуть проявитися у неможливості відтворити теоретичний матеріал, порушенні мовлення, читання тощо.

Проблема негативного впливу екзаменаційного стресу призвела до розвитку діалогу серед науковців щодо доцільності проведення екзаменів та заміни такої форми контролю на використання в якості підсумкової оцінки проміжного контролю якості знань [6; С. 139].

Подолання стресу здійснюється за допомогою поведінкової адаптації. І.Б. Дерманова в цьому контексті пропонує розглядати такі форми поведінки, як пристосування до середовища, перетворення середовища і власне удосконалення.

За Андрєвою Д.А. адаптація до навчання у ЗВО – це процес вироблення оптимального стилю цілеспрямованого функціонування особистості в конкретних умовах для виконання нових навчальних і практичних завдань. При цьому людина може набувати особистісних якостей, а не просто пристосовуватися до умов нового середовища [1].

Варто зауважити, що стрес не завжди має негативне забарвлення, може мобілізувати можливості студента для вирішення поставлених перед ним задач.

Нами було проведено емпіричне дослідження, що мало за мету визначення ступіню опірності стресу за допомогою методики «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге». Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій у більш ніж 5 тисяч пацієнтів. Вони дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. На підставі свого дослідження вони склали шкалу, у якій кожній важливій життєвій події відповідає певна кількість балів залежно від ступеня її стресогенності. Відповідно до проведених досліджень було встановлено, що 150 балів означають 50 % імовірності виникнення певного захворювання, а в разі отримання 300 балів вона збільшується до 90 %.

Остаточна сума визначає водночас і ступінь вашої опірності стресу.

Велика кількість балів — це сигнал тривоги, що попереджає вас про небезпеку. Отже, вам терміново слід вдатися до якихось заходів із метою ліквідувати стрес. Підрахована сума має ще одне значення — вона виражає (у цифрах) ступінь вашого стресового навантаження.

Для наочності наведемо таблицю норм опірності стресових характеристик.

Таблиця 1

Загальна сума балів	Ступінь опірності стресу
150–199	Висока
200–299	Гранична
300 і більше	Низька (уразливість)

Норми методики



Рис. 1- Результати дослідження ступеню опірності стресу.

Вибірка досліджуваних в нашій роботі становила 50 студентів Мукачівського державного університету.

Отримані дані графічно ми представили на діаграмі (Див. рис. 1). Як видно на діаграмі у 50% досліджуваних виявився високий опір стресу, і як наслідок, таким студентам характерна низька ступінь стресового навантаження. Енергію і ресурси вони не витрачають на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективніше. У 26% досліджуваних – граничний опір стресу, для таких студентів характерна середня

ступінь стресового навантаження. Їхня стресостійкість знижується зі збільшенням стресових ситуацій у житті. Це призводить до того, що особистість змушена вагому частку своєї енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають у процесі стресу. У 24% досліджуваних – низька опірність стресу, для таких студентів характерна висока ступінь стресового навантаження. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку енергії і ресурсів витратити на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Велика кількість балів (більше 300) - це сигнал тривоги, що попереджає про небезпеку. А в цьому випадку необхідно терміново щось зробити для ліквідації стресу. Якщо ж сума балів понад 300, то це є свідченням існування серйозної загрози через можливість виникнення психосоматичних захворювань, оскільки даний стан свідчить про наближення до фази нервового виснаження.

Таким чином, вплив стресу на особистість студента, а отже на процес його навчання, очевидний. За умови позитивного вирішення стресових ситуацій, вплив стресу може бути позитивним і носити мотивуючий характер, але при тривалості його впливу, а також відсутності у студентів навиків позитивного подолання стресу, може призводити до появи психосоматичних захворювань, формуванню навчальної занедбаності, порушенню особистісного та професійного розвитку особистості.

Оскільки в сучасному світі стрес став невід'ємною частиною нашого життя, перед сучасною педагогічною та психологічною науками стоїть завдання організації інформування молоді стосовно способів профілактики стресу та корекції його наслідків. І такою важливою складовою цього процесу є ефективна організація навчально-виховного процесу, у результаті чого емоційне сприйняття процесу навчання буде позитивним, ставлення до труднощів та перепон стане більш спокійним, екзамени, як і інші стресові ситуації, яких доволі багато в навчальному процесі ЗВО, формуватимуть позитивну самооцінку студентів, процес засвоєння знань стане систематичним і цілісним.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Андреева Д. А. Про поняття адаптації/ Д. А. Андреева // Человек и общество. - Л., 1983. - С. 64-67.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2004. - С. 53 - 57.
3. Куприянов Р.В. Психодиагностика стресса: практикум/ состав. Р.В. Куприянов, Ю.М. Кузьмина; М-во образ. и науки РФ, Казан. держ. технол. ун-т. - Казань: КНІТУ, 2012. - 212 с.

4. Ремшидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшидт. - М.: Мир, 1994. - 320 с.
5. Самарін Ю. А. Психологія студентського віку і становлення фахівця. - Вісник вищої школи. - 1969. - №8. - С. 127 - 130.
6. Щербатих Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатих / 2-е изд. - СПб.: Санкт-Петербург, 2012. - 256 с.
7. Локтева С.А. Розвиток особистості і адаптація в студентському середовищі // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. «Психологічні науки»: зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – №24 (48). – С. 78 – 82.

*The article devoted to the problem of the impact of stress on educational activities of students. The article describes the concept of stress and the characteristic of the main manifestations of stress. The article describes types of stress and their main characteristics and presents the age characteristics of students and interconnection between this characteristics and stress.*

*Keywords: stress, educational activity, intellectual stress, emotional stress, information stress, tension, stress resistance.*

**УДК 378:373.3.011.3-051:159.923**

**Поцко Т.В.**

**студентка IV курсу, напрям підготовки «Практична психологія»,**

**Мукачівський державний університет**

**Барчій М.С.**

**старший викладач,**

**Мукачівський державний університет**

## **ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ КУЛЬТУРИ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ**

*У статті проаналізовано суть психологічної культури та її компонентів. Підкреслено роль психологічної культури у педагогічній діяльності. Визначено умови формування психологічної культури вчителя.*

*Ключові слова: вчитель, психологічна культура, психологічна компетентність, психологічна грамотність, формування психологічної культури.*





# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto:pr@mail.msu.edu.ua)

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>