УДК 378:159.944.4

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ СТРЕСУ В НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

Висідалко Н.Л., Бабенко А.І.
Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

У статті проаналізовано сутність стресу як психофізіологічного явища, описано його види, чинники, досліджено три стадії розвитку стресової реакції. Визначено, що профілактикою стресу і нервово-психічного напруження студентів у навчальній діяльності є розробка психотехнологій збереження їхнього фізичного і психологічного здоров'я.
Ключові слова: стрес, напруга, стан, реакція, екзаменаційний стрес, навчання, студент.

Постановка проблеми. Нині проблема стресу набуває все більшої актуальності. Стрес присутній у всіх сферах діяльності. Результатом його впливу є наслідки не тільки психологічного, а й екологічного і соціального характеру, такі як зростання числа захворювань стресовій етимології, погіршення здоров'я, працездатності, хронічної втоми. Не виключенням є і навчальна діяльність студентів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проблема дослідження стресу привертає увагу багатьох вчених, зокрема таких як: Г. Сельє, Т. Холмс, Р. Рейх, Вейтс, Франкенхойзер, Н.В. Самоукина, Ю.В. Щербатых та інші. Положення, висунуті цими вченими, дали змогу встановити ряд важливих фактів, однак багато що в цій області є недостатньо вивченим.

Мета статті – розкрити зміст, фази, чинники, види, стресу у навчальній діяльності студентів. Об'єкт дослідження – функціональний стан суб'єкта діяльності. Предмет – психологічний аналіз стресу у навчальній діяльності студентів.

Виклад основного матеріалу. Навчально-професійна діяльність студентів пов'язана із періодичною або ж тривалою інтенсивною напругою, яка негативно впливає на діяльність і особистість загалом. Термін «стрес» набув досить широкого поширення, його визначають як:

– психічну та емоційну реакцію людини на ситуацію, незалежно від того яка ця ситуація – фізична чи емоційна [9].

– стан психічної напруги, що виникає у людини в процесі діяльності в найбільш складних, важких умовах, як в повсякденному житті, так і при особливих обставинах, наприклад під час космічного польоту, при підготовці до випускного вечора, перед початком спортивних змагань [1, с. 57].

– навантаження, напруга, стан підвищеної напруги, сукупність неспецифічних адаптаційних (нормальних) реакцій організму на вплив різних несприятливих факторів-стресорів (фізичних або психологічних), що порушує його гомеостаз. Це стан нервової системи організму (або організму в цілому) [8].

Термін «стрес» (від англ. Stress – напруга, тиск) у фізіологію та психологію вперше запровадив у 1932 році Уолтер Бредфорд Кеннон (англ. Walter Bradford Cannon) у своїх класичних роботах з універсальної реакції «боротись чи втікати» (англ.fight-or-flight response) [8, с. 17]. Досить часто авторство терміну передають відомому канадському фізіологу Гансу Сельє, проте використовувати саме поняття стрес він почав лише у 1946 році для пояснення загальної адаптаційної напруги.

Стрес – це природна фізіологічна реакція, яка супроводжує нервове напруження з перших днів життя людини. Малюки схильні до впливу негативних емоцій не менше, ніж дорослі. Стресовий стан може бути пов'язано з першими самостійними кроками, надходженням в перший клас, статевим дозріванням і багатьом іншим. Далеко не всі діти піддаються стресу в одних і тих же ситуаціях і однаково реагують на емоційну напругу. Повністю вберегти дитину від усіх труднощів неможливо, проте в силах батьків навчити малюка правильно реагувати на неприємності і справлятися з нервовим напруженням.

У дитини у віці до 10 років причинами стресу можуть стати невдачі в навчанні, складні відно-

© Висідалко Н.Л., Бабенко А.І., 2016

сини з однокласниками і вчителями. Ще однією причиною може бути внутрішній конфлікт, коли малюк звинувачує себе за вчинення проступку.

Специфіка навчання у ВНЗ, як відомо, збігається з віком найбільш високого ризику маніфестації психічної патології, так як студенти знаходяться в стадії зміни життєвого циклу. Сесія також є стресогеною подією в житті студентів.

Стрес – це індивідуальна реакція, що може відрізнятись від реакції іншої людини. В її основі лежить відношення людини до ситуації, а також думки та почуття. Це душевний стан, який особистість формує своїми власними думками. Він пов'язаний з тим, що нас оточує; зовнішні фактори лише запускають нашу зовнішню дзеркальну реакцію.

Адаптація – це біологічна функція стресу. Тобто стрес, як особливий психофізіологічний стан, забезпечує захист організму від загрозливих та руйнівних впливів, як психічних, так і фізичних. Тому виникнення стресу означає, що людина включилась в певну діяльність, спрямовану на протидію небезпечним для неї впливам. При цьому в організмі розвивається функціональний стан, який характеризується комплексом реакцій нервової, гормональної та інших систем організму. Таким чином, стрес – це нормальна реакція здорової людини, захисний механізм біологічної системи. Але здатність до адаптації не безмежна. У тому випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функціональні можливості протидій організму людини, коли вплив має різко негативний характер, такий стан називається дистрес (протил. – еустрес) [8].

У процесі еволюції при зіткненні організму з труднощами, було доведено, що він виробляє такі основні типи реагування: активний – це боротьба; пасивний – це втеча; компромісний – це терпіння. Походження стресових чинників (стресорів) може бути різноманітним.

Відрізняють два види стресів: фізіологічний стрес і психоемоційний. Фізіологічний стрес пов'язаний з об'єктивними змінами умов життєдіяльності людини. Стресорами при цьому можуть бути мікроклімат, радіація, шум, вібрація, природні стихійні лиха (землетрус, повінь, виверження вулкану) та навіть затоплення квартири сусідами.

Психоемоційний стрес виникає з особистої позиції індивіда. Людина реагує на те, що її оточує згідно зі своєю інтерпретацією зовнішніх стимулів, яка залежить від особистісних характеристик, соціального статусу, рольової поведінки, віку, вихованості, життєвого досвіду. Скажімо, крадіжка гаманця для одного стане стимулом бути уважнішим, сконцентрованим, більше попрацювати, щоб повернути втрачене. А іншого навпаки охопить апатія, відчуття своєї нікчемності та постійного невезіння. Повна відсутність стану стресу при впливі збуджуючих факторів означає смерть. Здатність організму до адаптації поступово втрачається з віком.

Г. Сельє визначив три стадії розвитку стресової реакції [4, с. 20]:

1) Стадія тривожності – характеризується зменшенням розмірів вилочкової залози, селезінки, лімфатичних вузлів, що пов'язано з активацією глюкокортикоїдів. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

2) Стадія резистентності – розвивається гіпертрофія кори наднирників зі стійким підвищенням секреції кортикостероїдів та адреналіну. Вони збільшують кількість циркулюючої крові, підвищують артеріальний тиск, підсилюється утворення печінкою глікогену. В цій стадії зазвичай підвищується стійкість та протидія організму до надзвичайних подразників. У людини на цій стадії активізується розумова та м'язова діяльність, мобілізується воля та бажання подолати незвичні обставини або надзвичайну ситуацію. Якщо дія стресору на цій стадії припиняється або слабшає, зміни, які він викликав, поступово нормалізуються.

3) Стадія виснаження. Однак, якщо вплив патогенного фактору не припиняється, він продовжує бути надто сильним і тривалим, розвивається стійке виснаження кори наднирників. Знову з'являються реакції тривожності. Ці процеси є незворотними і закінчуються загибеллю організму (смертю).

Студентське життя повне надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто переживають стрес і нервово-психічне напруження. Загалом у студентів стрес виникає через великий потік інформації, через відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, стрес в період сесії.

Вивчення особливостей емоційного напруження, що виникає у студентів під впливом навчальних стрес-факторів, показало, що екзаменаційний стрес робить значний вплив на різні функціональні системи, аж до порушення механізмів саморегуляції на фізіологічному рівні. Більшість студентів перед іспитами відчуває сильне хвилювання. Змінюється і структура мови. Таким чином, за даними більшості дослідників, екзаменаційний стрес являє собою серйозну загрозу здоров'ю студентів. Тому деякі фахівці вищої школи взагалі ставлять під сумнів необхідність іспитів, пропонуючи замінювати їх або програмованою формою навчання, або ж атестаційної системою з визначенням підсумкової оцінки студента за результатами проміжних результатів.

Оскільки серед студентів чимало осіб з різного роду психосоматичними захворюваннями, турбота про зниження рівня психічних навантажень, зняття додаткових стресів, формування індивідуального стресостійкості (толерантності до стресу) повинна бути обов'язковою умовою вузівського навчально-виховного процесу, запорукою збереження психічного і фізичного здоров'я його учасників.

В.А. Семиченко підкреслює, що навчальні стрес-чинники породжують негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізовувати 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 вірогідністю виявитися відрахованим з вузу через неуспішність, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків, необхідність опрацьовування величезних об'ємів навчальної інформації [5, с. 67].

Тому стреси, що виникають у період сесії, часто приймають хронічний і до того ж комбінований характер, оскільки викликаються одночасною дією декількох чинників [3, с. 35]. Неодноразовий або тривалий вплив комплексу стресових дій при недостатній стійкості нервової системи й організму в цілому утруднює цілеспрямовану розумову роботу, знижує ефективність праці студентів, погіршує результативність їх діяльності. Тому деякі студенти здають іспити гірше, ніж вчаться під час семестру [2, с. 54]

Висновки і пропозиції. Отже, стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Визначені два види стресів: фізіологічний стрес і психоемоційний, запропоновані три стадії розвитку стресової реакції: стадія тривожності, стадія резистентності, стадія виснаження. Чинники: низька успішність під час семестру, конфлікти з викладачами, нерозуміння або недостатнє знання предмету, страх перед вірогідністю виявитися відрахованим з вузу через неуспішність, дефіцит часу, велику інтенсивність екзаменаційного періоду, високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків, необхідність опрацьовування величезних об'ємів навчальної інформації.

Запорукою збереження фізичного і психічного здоров'я студентів є розробка заходів профілактики та корекції нервово-психічної напруженості у навчальній діяльності студентів, що надасть можливість попереджувати розлади психічного та соматичного здоров'я, підвищити задоволеність навчанням.

Список літератури:

1. Зинченко В.П., Мещеряков Б.Г. «Большой психологический словарь» – М.: Прайм Еврознак. Под ред. Б.Г. Мещерякова, акад. В.П. Зинченко. 2008. – 857 с.
2. Натаров В.И. Нервно-психическое напряжение и психопрофилактика состояния здоровья студентов / В.И. Натаров // Психологический журнал. – 1988. – Т. 9. – № 3. – С. 87-92.
3. Овчинникова О.В., Пунг Э.Ю. Экспериментальное исследование эмоциональной напряженности в ситуации экзамена / О.В. Овчинникова, Э.Ю. Пунг // Психологические исследования, 1973. – Вып. 4.
4. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 108 с.
5. Семиченко В.А. Психология общения: модульный курс (лекции, практ. занятия, задания для самостоят. работы) для преподавателей и студентов / В.А. Семиченко. – 2. вид. – К.: Магістр-S, 1998. – 152 с.
6. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс / Ю.В. Щербатых. – Воронеж: ИАН, 2000. – 120 с.
7. Cannon W.B. The wisdom of the body / W.B. Cannon. – New York: W.W. Norton, 1932.
8. Стрес [Електронний ресурс] – режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki
9. Як діяти у стресовій ситуації [Електронний ресурс] – режим доступу: http://sh68.dp.ua/index.php?option=com_content&view=article

Высидалко Н.Л., Бабенко А.И.
Национальный педагогический университет имени М.П. Драгоманова

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ СТРЕССА В УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Аннотация
В статье проанализирована сущность стресса как психофизиологического явления, описаны его виды, факторы, исследованы три стадии развития стрессовой реакции. Определено, что профилактикой стресса и нервно-психического напряжения студентов в учебной деятельности является разработка психотехнологий сохранения их физического и психологического здоровья.
Ключевые слова: стресс, напряжение, состояние, реакция, экзаменационный стресс, обучение, студент.

Vysidalko N.L., Babenko A.I.
National Pedagogical M.P. Dragomanov University

PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF STRESS IN STUDENTS' LEARNING ACTIVITIES

Summary
The article analyzes the essence of stress as a psycho-physiological phenomenon, describes its types, factors. Three stages of development of the stress reaction are analyzed. It was determined that the prevention of stress and neuro-psychological stress in the students' learning activities is the development of psychotechnologies to keep their physical and mental health.
Keywords: stress, tension, state, reaction, exam stress, teaching, student.