

УДК 378.015.3:159.942

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТІВ

І.С.Мазоха

*кандидат психологічних наук, доцент,
Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Стаття присвячена результатам теоретичного дослідження, спрямованого на вивчення навчального та екзаменаційного стресу у студентів, що виникає під впливом навчального навантаження та може впливати на їх психічне та соматичне здоров'я. У статті розглядаються термін «стрес», підходи до аналізу професійного стресу, особливості навчального стресу. Виділено екологічний, транзактний і регуляторний підходи до аналізу професійного стресу.

Ключові слова: адаптаційний синдром, дистрес, екзаменаційний стрес, професійний стрес, стрес, стресор.

На даний час життєдіяльність людини немислима без максимальних за об'ємом та інтенсивністю навантажень, напруженої боротьби, гострого суперництва, постійних переживань успіху або невдач, тобто всього того, що складає семантику поняття «стрес». Безперервні змінні умови соціального середовища обумовлюють необхідність формування якостей, що підвищують стійкість психіки до дії інтенсивних зовнішніх та внутрішніх подразників, тобто до дії стресорів різної інтенсивності.

Проблема стресу, в цілому, належить до числа класичних в психології і має багату історію. Окремі її аспекти розглядаються у руслі загальної психології (Б.Г.Ананьєв, І.Ф.Аршава, В.Ф.Березін, Н.Д.Левітов, Ю.Б.Максименко, І.І.Наєнко, Е.Л.Носенко, та ін.), психології професійної діяльності (В.О.Бодров, Є.Н.Іванова, Е.А.Клімов, К.К.Платонов, А.В.Сергеєва, В.Штерн та ін.), юридичної психології (М.Ф.Будіянський, Б.Ф.Клімук, М.С.Корольчук, В.М.Крайнюк, В.І.Мозговий, О.Н.Столяренко, А.В.Тімченко, та ін.). Особлива увага надається проблемі стійкості особистості до стресу і стресогенних чинників (Л.Н.Аболін, Л.А.Китаєв-Смик, Р.Лазарус, Е.А.Мілерян, В.Ф.Моргун, Г.С.Нікіфоров, С.М.Симоненко, Л.П.Степанова та ін.).

Проблема стресу в останній час є однією з самих актуальних тем в світовій психологічній науці та практиці, а проблема навчального та екзаменаційного стресу щорічно зачіпає значний контингент учнівської молоді. Необхідність постійної адаптації до умов навчальної діяльності, до потоку інформації, який збільшується з кожним етапом навчання, провокує появу та розвиток у студентів систематичних навчальних стресів. Дослідження вітчизняних учених, зокрема, В.Ф.Калошина, М.М.Панасюка, С.С.Ракитянської, Т.І.Резнік, пояснюють появу стресу у студентів через динаміку розумової працездатності при виконанні навчальних навантажень, появу підвищеного рівня втомлюваності наприкінці навчального року, особливості темпераменту та ступінь опірності до стресу.

Термін стрес у наукову термінологію був введений Г.Сельє, який зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, які змінюються. При цьому стрес розумівся автором як неспецифічна відповідь організму на будь-яку нову вимогу, що до нього ставиться. Загальний адаптаційний синдром характеризується трьома стадіями: на першій стадії (стадія тривоги) відбувається мобілізація захисних реакцій організму; на другій (стадія резистентності) – виникає збільшення стійкості організму до дії стресорів; третя стадія (виснаження) характеризується виснаженням адаптаційних резервів. Г.Сельє розмежував поняття стрес та дістрес: стрес є корисним і приводить до адаптації, дістрес – шкідливим і приводить до різноманітних психосоматичних захворювань. Л.О.Китаєв-Смик у загальному адаптаційному синдромі виділив ще чотири субсиндроми: емоційно-поведінковий, вегетативний, когнітивний та соціально-психологічний [1, 76].

У сучасній науковій літературі термін «стрес» використовується принаймні в трьох значеннях. По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, що викликають у людини напругу або збудження. Сьогодні в цьому значенні частіше вживаються терміни «стресор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції та в цьому значенні відображати внутрішній психічний стан напруги і збудження; цей стан

інтерпретується як емоції, оборонні реакції і процеси подолання, що відбуваються в самій людині. Такі процеси можуть сприяти розвитку і вдосконаленню функціональних систем, а також викликати психічну напругу. Нарешті, по-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на вимогу, що пред'являється, або шкідливу дію. Саме в цьому сенсі і В.Кеннон і Г.Сельє використовували цей термін. Функцією цих фізичних (фізіологічних) реакцій, ймовірно, є підтримка поведінкових дій і психічних процесів із подолання цього стану [2, 4].

Аналіз психологічної літератури виявив, що є різні класифікації видів стресу. Так, Р.Лазарус виділив два його види: фізіологічний та психічний. Незважаючи на загальний тип адаптаційних реакцій, види стресу, згідно з автором, відрізняються за своєю природою та механізмами розвитку: фізіологічний стрес характеризується опосередкуванням стимулів автоматичними гомеостатичними механізмами, а психічний – психічними процесами оцінки можливої загрози та пошуком адекватної відповіді на неї.

Проаналізувавши велику кількість вітчизняних і зарубіжних досліджень, А.Б.Леонова [3, 21] виділила три основних підходи до аналізу професійного стресу: екологічний, трансактний і регуляторний. Згідно з першим підходом, стрес розуміється як результат взаємодії індивіда з навколишнім середовищем; відповідно до другого – як індивідуально-приспосувальна реакція людини на ускладнення ситуації; третього – як особливий клас станів, що відображає механізм регуляції діяльності в ускладнених умовах.

Один із представників екологічного підходу С.Касл виділив два основних трактування поняття стресу у зв'язку з трудовою діяльністю – звужене та розширене. У першому трактуванні стрес розглядається як перевага вимог середовища над тими наявними можливостями суб'єкта, що необхідні для його задоволення (наявність перевантаження, надстимуляції). У другому – як неадекватність у цілісній системі «людина – середовище», що включає не тільки звужене тлумачення, але й зв'язок між потребами людини і можливостями їх задоволення в трудовому середовищі (недовикористання людських можливостей, знижене навантаження, низька стимуляція).

Згідно з трансактною моделлю стресу Т.Кокса, стрес являє собою індивідуальний феномен, що є результатом взаємодії (чи трансакції) між людиною і ситуацією, в якій вона перебуває. Термін «трансакція» в даному контексті був використаний автором для того, щоб підкреслити активну й адаптивну природу здійснюваного процесу взаємодії.

Представники третього підходу розробляли парадигму регуляції станів, що органічно продовжила традиційну для психології праці та інженерної психології лінію досліджень, пов'язану з аналізом різного роду станів працездатної людини (втоми, монотонії, перенасичення, стресу тощо), які впливають на ефективність її діяльності.

На думку О.М.Кокуна, в останні десятиріччя уявлення про те, що стресовий стан негативно впливає на виконання діяльності, міцно закріпилося. Виходячи з цього контексту, стресовий стан розуміється як такий, що виникає в результаті невідповідності «внутрішніх» можливостей людини умовам і вимогам діяльності та який може привести до зниження ефективності діяльності й негативних наслідків для психічного та фізичного здоров'я [4, 135].

Таким чином, на даний час дослідниками однозначно з'ясовано, що за своєю сутністю стрес більш складне явище, ніж його розумів і визначав Г.Сельє. Стрес, як особливий психічний стан, пов'язаний із проявом емоцій, але не вичерпується тільки емоційними феноменами, а детермінується і відображається в когнітивних, мотиваційно-вольових, характерологічних та інших структурних компонентах особистості. Стрес є реакцією не стільки на фізичні властивості ситуації, скільки на особливості взаємодії між особистістю й оточуючим світом.

Психологічний стрес виникає при виконанні людиною продуктивної діяльності та є своєрідною формою відображення суб'єктом складної ситуації, в якій він знаходиться. Ця ситуація в цілому, або її окремих елементів в силу внутрішніх причин, стають значущими для людини, що є самою загальною передумовою для виникнення у нього напруженості. У складних умовах мета діяльності, зовнішні умови і способи здійснення дій виступають перед суб'єктом не тільки у своїх об'єктивних властивостях, але й у своєму значенні або сенсі для нього. Об'єктивний зміст може не збігатися з тим значенням, яке вони мають для даного суб'єкта. Цим значною мірою і пояснюються факти варіативності поведінки різних осіб в аналогічних складних ситуаціях. З цієї позиції психологічна напруженість (стрес) виникає в ситуаціях, які повинні ставитися до значних подій в житті людини, що визначається його мотивами [5, 76]. Отже,

психологічна специфіка станів напруженості (стресу) залежить не тільки від зовнішніх впливів, хоча вони і повинні бути досить сильними для людини, але й від особистісного сенсу мети діяльності, оцінки ситуації, в якій він знаходиться.

Існує велика кількість підтверджень того, що хронічний стрес – супутник студентського життя. Навчальний та екзаменаційний стрес займає одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів, особливо першокурсників. Невдала відповідь або невдало складений іспит можуть стати психотравмуючими факторами і бути пусковим механізмом реактивної депресії. Особливу увагу дослідників привертає проблема екзаменаційного стресу, особливостей проведення іспитів та їх впливу на психіку студентів. Специфіка екзаменаційного стресу висвітлювалася у працях Б.О.Бодрова, Т.Л.Крюкової, О.М.Леонтєва, О.Р.Лурії, О.В.Овчиннікової, А.С. Фаустова, Ю.В.Щербатих та ін.

Екзаменаційний стрес – це подія у навчальній діяльності, яка охоплює проміжок від підготовки до екзаменів до постекзаменаційного періоду, а також психологічні та поведінкові реакції суб'єкта в даний час, що відображають стан внутрішнього неспокою перед складанням екзаменів або його пригнічення. Стрес, випробовуваний студентами, може позначатися на навчанні (набуванні, застосуванні й переробці знань), що перешкоджає академічній успішності. Труднощі з успішністю в свою чергу також створюють дискомфорт, у результаті чого загальний стрес посилюється. Деякі дослідники відзначили у студентів і проблеми з фінансами, житлом, безпекою та вагою. Студентові необхідно подолати перехідні труднощі, засвоїти нові ролі й модифікувати старі, в результаті чого він також можуть відчувати стрес.

В основному у студентів стрес розвивається через великий потік інформації, відсутність системної роботи в семестрі та, як правило, під час сесії. Емоційне напруження у студентів починається принаймні за 3-4 дні до початку сесії та зберігається упродовж її, навіть у найспокійніші дні. Наявність емоційної напруги в дні між іспитами – свідчення того, що екзаменаційна сесія супроводжується безперервним, хронічним стресом. Наслідком такого стресу може бути невроз, тобто функціональне захворювання нервової системи. Тоді страждає, в першу чергу, нервова система, її ресурси виснажуються, примушуючи працювати організм на межі [6, 62].

Можна виділити 3 групи студентів: 1-а група – з невротичними розладами, 2-а група – з ризиком їх розвитку; 3-я група – здорові. Рівень невротичних розладів зростає з кожним роком навчання. Студенти з невротичними розладами не вміють організувати свій режим, але це погіршує їх астенизацію (тобто знижує функціональні можливості центральної нервової системи, які проявляються в погіршенні працездатності, психічній стомлюваності, погіршенні уваги, пам'яті, підвищеній реактивності з дратівливою слабкістю). Студенти з невротичними розладами недосипають, деякі з них не використовують вихідні дні для відпочинку. Захворювання неврозом веде до значного зниження успішності. Серед студентів групи ризику більшість вживали алкоголь з метою полегшення спілкування, поліпшення настрою у важких життєвих ситуаціях.

Валеологічний підхід до стресу передбачає перехід стресової ситуації у стан тренування, коли організм працює у свідомо певних межах негативних факторів середовища. В результаті організм виявляється підготовленим, натренованим до стресової ситуації. Тобто напружена робота у студентів під час семестру буде супроводжуватися успішним складанням іспитів під час сесії.

Для сучасного студента, як і для будь-якої людини взагалі, стрес є реакцією на проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою та діяльністю організації або подіями в особистому житті людини.

Проблемами і труднощами для студента вишу можуть бути наступні: недолік сну; не складені вчасно й незахищені лабораторні роботи; не виконані або виконані неправильно завдання; велика кількість пропусків з якого-небудь предмету; відсутність на потрібний момент курсової роботи або проекту з дисципліни; недостатньо повні знання з дисципліни; незадовільна успішність з певної дисципліни; перевантаження робочого навантаження студента, тобто завдання, яке слід завершити за конкретний період часу; неприйнятні фізичні умови (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум та ін.). Він може виникнути в результаті відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації

(викладача). У даній ситуації студент може відчувати напругу й неспокій, тому що хоче бути прийнятим групою, з одного боку, та дотримувати вимоги викладача – з іншого.

Не треба не враховувати також особистісні фактори. До них належать: хвороба члена родини, зміна кола друзів, конфлікти з однокласниками та близькими людьми, переїзд, значні особисті досягнення, зміна фінансового положення та інші фактори. Отже, стрес – це невід’ємна частина повсякденного життя кожного студента. У студентській діяльності він являє собою повсякденні перевантаження, пов’язані з особливостями процесу навчання у навчальному закладі та створює безпосередні та незалежні ефекти на самопочуття і психічні або соматичні функції. Реакція на стрес, як і початок трудового дня, режим харчування, рухова активність, якість відпочинку і сну, взаємини з оточуючими, є складовими частинами способу життя. Від студента залежить, яким буде його спосіб життя – здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним, а, отже, як часто і тривало він буде перебувати у стресовому стані.

1. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса. Психологическая антропология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Академический проект, 2009. – 943 с.
2. Бодров В. А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов / В. А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2000. – С. 4.
3. Леонова А. Б. Основные подходы к изучению профессионального стресса / А. Б. Леонова // Вестник Моск. ун-та. – Сер.14. Психология. – 2000. – № 3. – С. 4-21.
4. Кокун О. М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності / О. М. Кокун. – К. : Міленіум, 2004. – 265 с.
5. Наенко Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – М. : Изд-во Моск. ун-та. – 1976 – 112 с.
6. Андреева Д. А. Дослідження адаптації студентів до умов навчання у вузі / Д. А. Андреева // Людина і суспільство: Уч. записки ХІІІ. — Л. : ЛДУ, 1973.

Мазоха И. С. Психологические особенности учебного стресса студентов.

Статья посвящена результатам теоретического исследования, направленного на изучение учебного и экзаменационного стресса у студентов, который возникает под влиянием учебной нагрузки и может отражаться на их психическом и соматическом здоровье. В статье рассматриваются термин «стресс», подходы к анализу профессионального стресса, особенности учебного стресса. Выделены экологический, транзактный и регуляторный подходы к анализу профессионального стресса.

Ключевые слова: адаптационный синдром, дистресс, экзаменационный стресс, профессиональный стресс, стресс, стрессор.

Mazoha I. S. Psychological peculiarities of the students' stress in the process of education.

The article is devoted to the results of the theoretical research aimed at studying the academic and examination stress among students which appears under the influence of the academic load and may affect students' mental and physical health. The article considers the term «stress», approaches to the analysis of professional stress, features of academic stress. Ecological, transactional and regulatory approaches to the analysis of professional stress are highlighted in the article.

Key words: adaptational syndrome, distress, examinational stress, professional stress, stress, stressor.