

#### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Анікіна Н. Педагогічна підтримка обдарованості. К.: Видавничий дім "Шкільний світ", 2005. 128 с.
2. Вивчення особистості підлітка / за ред. М. Т. Дригус. К., Інститут психології АПН України, 1994. 128 с.
3. Волобуєва Т. Б. Розвиток творчої компетентності школярів. Харків, 2005.
4. Гильбух Ю. З. Внимание: одаренные дети. М.: Знание, 1991.
5. Гнатко М. М. Психологічні передумови роботи з обдарованими дітьми: Методичні рекомендації. Луцьк, 1996. 298 с.
6. Здібності, творчість, обдарованість: теорія, методика, результати досліджень / В. О. Моляко (ред.), О. Л. Музика (ред.). Житомир: Рута, 2006. 320 с.

УДК 159.9

Олена Проданова  
(Ізмаїл)

#### СТРЕС ТА ЙОГО ВПЛИВ НА СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

*Статтю присвячено проблемі вивчення стресу в психології та його впливу на навчальну діяльність студентів. Проаналізовано поняття стресу. Охарактеризовано основні прояви стресу. Описано різновиди стресу та їхні основні характеристики.*

**Ключові слова:** стрес, фізіологічний стрес, психологічний стрес, емоційний стрес, навчальна діяльність.

*The article devoted to the problem of studying stress in psychology and its impact 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.*

**Key words:** stress, physiological stress, psychological stress, emotional stress, educational activity.

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Він являє собою стан надмірно сильного і тривалого психологічного напруження, яке виникає у людини, коли її нервова система отримує емоційне перевантаження. Стрес дезорганізує діяльність людини, порушує нормальний хід її поведінки. 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. Стреси, особливо коли вони часті і тривалі, негативно впливають не тільки на психологічний стан, але і на фізичне здоров'я людини. Вони являють собою головні «чинники ризику» при прояві та загостренні різних захворювань.

Дослідженнями проблеми стресу та причин його виникнення займалися такі вітчизняні психологи, як Ю.А. Александровський, Ф.Б. Березін, Ю.М. Губачов, Б.Д. Карвасарській, Н.С. Китаїв, Л.А. Смик, З.А. Разумова. Серед зарубіжних учених можна відзначити Т. Холмса, Р. Лазуруса, Д. Френча, Р.Г. Рає, Д. Мак-Грета та інш.

Термін «стрес» (від англ. stress – тиск напруження), запозичений з області техніки, позначав зовнішню силу, що впливає на фізичний об'єкт та викликає його напруженість, тимчасову або постійну зміну його структури. В психологію поняття стресу ввів Г.Сельє. Він визначив стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку пред'явлену йому вимогу», стан психічного напруження, зумовленого виконанням діяльності в особливо складних умовах [6, с. 189].

За видами розділяють фізіологічний та психологічний стреси. Фізіологічний стрес зумовлюється такими чинниками, як надмірне фізичне навантаження, висока або низька

температури, больові стимули і т.д. Психологічний стрес обумовлений факторами, що діють сигнальним значенням: небезпека або загроза небезпеки, інформаційне перевантаження та ін.

Саме поняття «психологічний стрес» було введено Р. Лазарусом, він вважав, що це стан надмірної психічної напруженості і дезорганізації поведінки, який розвивається в результаті погрози, чи реального впливу екстремальних чинників соціального, психологічного, екологічного і професійного характеру [4, с. 123].

Деякі вчені [3; 5; 7 та ін.] поряд з психологічним стресом вживають поняття «емоційний стрес». Так, В.Л. Вальдман [2, с. 37] та його однодумці явище емоційного стресу розуміють як: а) комплекс безпосередніх психологічних реакцій, що в загальній формі можна визначити як процес переробки особистісно значущої для даного індивіда інформації, що міститься в сигналі (дії, ситуації) і суб'єктивно сприймається як емоційно-негативна (сигнал загрози, дискомфорту і т.д.); б) процес психологічної адаптації до емоційно-негативного стану; в) стан психічної дезадаптації, зумовлений емоційними сигналами, що веде до порушення регулювання поведінкової активності суб'єкта. На думку вчених, кожний з цих станів супроводжується широким комплексом фізіологічних порушень в організмі. Тому психологічний, емоційний та фізіологічний стрес невід'ємно пов'язані між собою.

В основі емоційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності, тому всі життєві події, що супроводжуються психічною напруженістю, можуть бути джерелом емоційного стресу або впливати на його розвиток. С.А. Разумов [5, с. 29] розділив стресори, які безпосередньо чи опосередковано впливають на виникнення тривожно-стресової ситуації у людини на такі групи:

1. Стресори активної діяльності: а) екстремальні стресори (бої, космічні польоти, парашутні стрибки, розмінування тощо.); б) виробничі стреси (пов'язані з великою відповідальністю, дефіцитом часу); в) стресори психосоціальної мотивації (змагання, конкурси, іспити).

2. Стресори оцінок діяльності: а) стресори пам'яті (майбутні змагання, медичні процедури, спогад про пережите горе, очікування загрози); б) перемог і поразок (перемога в змаганні, поразка, успіх у навчанні, любов, хвороба або смерть близької людини); в) видовищ.

3. Стресори неузгодженості діяльності: а) роз'єднання (конфлікти в сім'ї, на роботі); б) психосоціальних та фізіологічних обмежень (захворювання, батьківський дискомфорт, голод).

4. Фізичні та природні стресори (м'язові навантаження, травми, качка, висота, спека, землетрус).

Компонентно-структурний вияв стресу як психологічного явища в контексті різних психологічних концепцій розуміється психологами по-різному. Найбільш визнаними з них є емоційне напруження, тривога, відчуття загрози.

Психологічний стрес може виявлятися у змінах різних функціональних систем організму, а інтенсивність порушень може варіюватись від невеликої зміни емоційного настрою до серйозних захворювань. До основних форм прояву стресу можна віднести: поведінкові, інтелектуальні, емоційні та фізіологічні. Поведінкові прояви можна поділити на 4 групи:

1. Порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишкова напруга м'язів).
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 проявляються у загальному емоційному фоні, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. При тривалій дії стресу зростає рівень тривожності, зниження самооцінки, при зняттю впливі це може призвести до депресії. За умови такого емоційного фону частішають прояви неадекватних емоційних реакцій (гнів, агресія, дратівливість) [3, с.54].

Потрібно зазначити, що негативні емоційні стани одночасно є і передумовами виникнення та розвитку стресів. Аналіз сучасних досліджень [1; 5; 6; 7 та ін.] 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 організму людини і проявляються у травній, серцево-судинній та дихальній системах. До основних показників відносять підвищення частоти серцевих скорочень, зростання артеріального тиску, порушення роботи ШКТ. 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) [7, с. 218].

Різновидом психологічного стресу є інформаційний стрес, який пов'язаний зі стресогенними впливами складових навчального процесу та його технічних, організаційних та екологічних характеристик.

Зосереджуючи увагу на таку групу населення як студенти, слід підкреслити її схильність до стресових ситуацій, це обумовлено такими факторами: вступ до закладу вищої освіти, проблеми в спілкуванні та адаптація до нового колективу, конфлікти з одногрупниками, викладачами, виступ перед незнайомою аудиторією, невдачі у навчанні, пристосування до нових умов життя і навчання, велике навчальне навантаження, також зміна умов порівняно, зі шкільним життям. Усе це служить причинами виникнення стресів різної сили і глибини.

Сучасні дослідження свідчать [1; 3; 7], що однією з вагомих причин у виникненні стресових ситуацій серед студентів є екзаменаційна сесія. Соціальні опитування показують, що студенти сприймають іспит як «двобій відповідей і питань» як емоційне перевантаження. Такі фактори, як тривале очікування іспиту, елемент невизначеності при виборі квитка і жорсткий ліміт часу на підготовку посилює емоційну напругу, сприяє посиленню стресу. Цей період характеризується проявом психофункціональних реакцій як підвищена тривожність, погіршення самопочуття та настрою. Ці поведінкові прояви супроводжуються активними вегетативними реакціями. Безпосередньо на підсумковому контролі вони можуть проявитися у неможливості відтворити теоретичний матеріал, порушенні мовлення, читання тощо.

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 Д.А. Андреевою 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 не просто пристосовуватися до умов нового середовища, а й набувати нових особистісних якостей [1, с. 66].

Треба зауважити, що стрес не завжди має негативні наслідки, оскільки в деяких випадках може мобілізувати можливості студента для вирішення поставлених перед ним задач.

Таким чином, можна зробити висновок, що стрес впливає на особистість студента та на процес його навчання. За умови позитивного вирішення стресових ситуацій, вплив може бути позитивним і носити мотивуючий характер, але при тривалості такого впливу та відсутності у студентів навиків позитивного подолання стресу, він може призводити до появи психосоматичних захворювань, формуванню навчальної занедбаності, порушенню особистісного та професійного розвитку особистості. Завданням сучасної педагогічної та психологічної наук є організація інформування молоді стосовно способів профілактики стресу та корекції його наслідків.

### ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Андреева, Д. А. О понятии адаптации // Человек и общество. Л., 1983. С. 64–67.

2. Вальдман А.В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса // Актуальные проблемы стресса. Кишенев «Штиница», 1996. С. 34-43.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб.: Питер, 2004. С. 53 – 57.
4. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М.-Женева, 1989. С. 121-126.
5. Разумов С.А. Эмоциональный стресс, работоспособность и здоровье. Л.: Знание, 1975. 40 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. Рига: Виеда, 1999. 403 с.
7. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. СПб.: Питер, 2012. 256 с.

УДК 159.9

Ніна Рогожкіна  
(Ізмаїл)

### ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОКОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ ІЗ УЧНЯМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

*Психологічна корекція особистості – сукупність спеціальних впливів на індивіда, пов'язаних з усуненням причин, чинників, умов, що викликають ті чи інші недоліки в його розвитку і психічній діяльності.*

*Сучасний погляд на психологічну корекцію особистості являє її в новому світлі, як процес, що самостійно розвивається, як набуття можливості розкриття власних внутрішніх ресурсів.*

**Ключові слова:** психологічна корекція, особистість, молодший шкільний вік, дитяча поведінка.

*Psychological correction of personality a set of special effects on the individual, associated with the elimination of causes, factors, conditions that cause certain or other disadvantages in its development and mental activity.*

*A modern look at the psychological correction of personality is in a new light, as a self-evolving process, as an opportunity to discover its own internal resources.*

**Keywords:** psychological correction, personality, junior school age, child behavior.

У статті розглядається поняття основних прийомів та завдань психокорекційної роботи. Описано прийоми, якими користувалися видатні психологи, для здійснення психокорекційної роботи з учнями молодшого шкільного віку.

Молодший шкільний вік – один з найбільш важливих етапів життя дитини: без повноцінного прожитого, всебічно наповненого дитинства все її подальше життя буде ущербним. Надзвичайно високий темп психічного особистісного і фізичного розвитку в цей період дозволяє дитині в найкоротші строки пройти шлях від маленької, безтурботної дитини до людини, що володіє всіма основними початками людської культури. Вона йде цим шляхом не в самотності, поруч з нею постійно знаходяться дорослі – батьки, вчителі, психологи. Грамотна взаємодія дорослих в процесі навчання та виховання молодшого школяра забезпечує максимальну реалізацію всіх наявних у неї можливостей, дозволить уникнути багатьох труднощів і відхилень в ході її інтелектуального і особистісного розвитку.

Створюючи нові інтенсивні програми розвиваючої роботи з молодшим школярем, необхідно мати в увазі не тільки те, чого він може досягнути, але й те, яких фізичних і нервово-психічних витрат йому це буде коштувати.

Виходячи з певних критеріїв, психокорекційні заходи можна класифікувати: