

Вінс В. Психологічна характеристика поведінкових реакцій студентів ВНЗ в умовах навчального стресу / В.Вінс, Ю.Радюшкіна // Актуальні проблеми сучасної психології : шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав-Хмельницький, 14 –16 травня 2019 р. / За заг. ред. Т. В. Кириченко, Т. М. Кузьменко. - Переяслав-Хмельницький: «Видавництво КСВ», 2019. - С. 297-302.

УДК УДК 159.942.5.02.176

Вінс В.А.

к.психол.наук, доцент кафедри

менеджменту освіти та практичної психології

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний

університет імені Григорія Сковороди»,

Юлія Радюшкіна

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний

університет імені Григорія Сковороди»,

педагогічний факультет, група ПП-41

ПСИХОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОВЕДІНКОВИХ РЕАКЦІЙ СТУДЕНТІВ ВНЗ В УМОВАХ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ

У статті висвітлені різні аспекти проблеми появи та прояву навчального стресу у студентів вищих навчальних закладів. Проаналізовані стадії, що відображають процес психоемоційного напруження, пов'язаного із здачею іспитів студентами, та презентовані основні навчальні стрес-чинники.

Ключові слова: *стрес, початковий стрес, екзаменаційний стрес, стрес-чинники, студентський вік.*

Актуальність дослідження. Необхідність постійної адаптації до умов навчальної діяльності, до потоку інформації, який збільшується з кожним етапом навчання, провокує появу і розвиток у студентів систематичних

навчальних стресів. Дослідження вітчизняних вчених, 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 стомлюваності в кінці навчального року, особливості темпераменту та ступінь опірності до стресу.

Навчальний та екзаменаційний стрес займає одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів, особливо першокурсників. Не вдала відповідь або не вдало зданий 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 в роботах Б.О. Бодрова, Т.Л. Крюкової, О.М.Леонтьєва, О.Р.Лурії, О.В.Овчиннікової, А.С. Фаустова, Ю.В. Щербатих та ін.

Мета статті полягає в теоретичному обґрунтуванні особливостей поведінки студентів у стресових ситуаціях, зокрема в умовах екзаменаційного стресу.

Виклад основного матеріалу. 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 здачею екзаменів або його пригнічення [3].

Вченими були отримані переконливі дані досліджень того, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну систему [5; 6; 8]. В екзаменаційний період реєструється виражене порушення регуляції серцево-судинної системи, збільшуються – кількість серцевих скорочень, кров'яний тиск та кількість адреналіну. Довготривале та значне емоційне напруження може призводити до активації симпатичного та парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, а також до розвитку

перехідних процесів, що супроводжуються порушенням вегетативного гомеостазу та підвищенню лабільних реакцій серцево-судинної системи на емоційний стрес.

До емоційно напружуючих факторів періоду підготовки до екзаменів можна віднести:

- інтенсивну розумову діяльність;
- підвищення статичного навантаження;
- обмеження рухливої активності;
- порушення режиму сну;
- емоційні переживання, пов'язані з неочікуваними результатами іспитів та невпевненості в власних знаннях [6].

Все це призводить до перенапруження вегетативної нервової системи, що здійснює регуляцію нормальної життєдіяльності організму.

Після здачі екзаменів психофізіологічні показники не відразу повертаються до норми, а потребують декілька днів для того, щоб параметри артеріального тиску та серцебиття повернулися до початковим показникам. Таким чином, по даних досліджень більшості дослідників екзаменаційного стресу являє собою значну загрозу здоров'ю студентів.

У більшій частині випадків екзаменаційний стрес ініціюється студентами, оскільки саме вони приписують багатьом чинникам екзаменаційної ситуації стресогенний характер. Вони реагують на іспити відповідно до своєї інтерпретації зовнішніх стимул-реакцій. Це залежить від таких параметрів, як особистісні особливості, соціальний статус, соціально-рольова поведінка студента тощо [2].

Як правило студенти не в змозі усвідомити ту обставину, що вони переживають стрес. Про це можуть сигналізувати їх поведінка, самопочуття, загальний фон настрою. Дорослі часто не помічають подібних «дрібниць». Проте екзаменаційний стрес з часом перетворюється на справжню проблему і загрожує руйнуванням здоров'я, погіршенням успішності, порушеннями в поведінці студента не лише в стінах навчального закладу, але і поза ним.

Потрібно відзначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить негативний характер. В окремих випадках психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студентам мобілізувати всі свої знання й особистісні резерви для вирішення поставлених навчальних завдань [3].

Спираючись на стадії стресу описаних Г. Сельє можна виділити три «класичних» стадій, що відображають процес психоемоційного напруження, пов'язаного із здачею іспитів.

I стадія (стадія мобілізації або тривоги) пов'язана з ситуацією невизначеності, в якій перебуває учень-старшокласник в період підготовки до екзамену. Психологічне напруження в цей період супроводжується надлишковою мобілізацією ресурсів організму, пришвидшенням серцевих скорочень, збільшення артеріального тиску, загальної перебудови метаболізму. Під час цього виникає невпевненість в своїх силах, знаннях та можливостях, тривога перед неочікуваним результатом, як результат - може знижуватись самооцінка, змінюватися чи втрачатися мотивація до навчання, збільшується агресивність, погіршуються міжособистісні відносини з оточуючими.

II стадія - адаптація. Виникає після мобілізаційної стадії. У екзаменаційному стресі це період, коли учень приходить на екзамен та розпочинає підготовку до відповіді на екзаменаційний білет. Під час цього перебудова вегетативної регуляції організму проходить в області інтенсивної подачі кисню та вуглеводів до головного мозку, однак такий рівень функціонування організму є енергозбитковим та супроводжується інтенсивним використанням життєвих резервів. Якщо організм на протязі певного часу не може пристосуватися до екстремальної ситуації, а резерви організму закінчились, то друга стадія переходить в третю.

III стадія – виснаження. Важливо зазначити, що розвиток адаптаційної реакції залежить не скільки від характеру стресора, а від особистої значимості фактора. Тому здача екзаменів на одних учнів впливає таким чином, що виснажує їх, збільшує психоемоційну напругу, а на інших – майже не впливає [4].

Тривалість здачі екзаменів є досить значною (1-2 тижні), що може призводити до розвитку екзаменаційного синдрому. Він може проявлятися у вигляді різноманітних форм психічної активності: страх або тривога перед здачею екзамену з різко вираженими вегетативними проявами. В особливих випадках дані явища можуть переростати у невроз тривожного очікування. Однак в більшості випадках спостерігаються не неврози, а невротичні реакції, що мають схожі прояви, але протікають більш м'якше.

Особливе значення має характеристика стресу з боку, що викликають його екстремальні чинники, або стресори. При цьому екстремальними вважаються не тільки дійсно шкідливі дії, але і граничні, крайні значення ситуації, які служать оптимальним робочим фоном [6].

Перелік стресорів вельми різноманітний: від простих фізико – хімічних стимулів (температура, шум, газовий склад атмосфери, токсичні речовини і т. д.) до складних психологічних і соціально – психологічних чинників (ризик, небезпека, дефіцит часу, новизна і несподіванка ситуації, підвищена значущість діяльності і ін.).

Ці положення дають можливість затвердити, що екзаменаційний період, будучи сильним стрес-чинником, викликає тривогу, падіння опірності, виснаження організму і психіки студентів.

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) [7, с.16-17]. 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 опрацювання величезних об'ємів навчальної інформації. Причому під час сесії студенти практично без перерв переробляють і засвоюють якісно різні навчальні предмети, що вимагають інших прийомів мислення,

запам'ятовування, кожного разу особливої логіки підготовки. Це супроводиться постійними нічними пильнуваннями, переживаннями через невизначеність результатів праці (екзаменаційної оцінки), відповідальності перед батьками, небажання втратити престиж в групі.

Екзаменаційний стрес робить значний вплив на різні функціональні системи, частіше негативні, аж до порушення механізмів саморегуляції на фізіологічному рівні. Це позначається як у формі видимих (зміни міміки, мови, жестів, рухових актів), так і невидимих проявів (вегетативно-ендокринні зміни, гормональні викиди, «вегетативна буря»). Вони порушують практично весь обмін речовин, зачіпають нервову, гуморальну і гормональну системи.

Психологічна специфіка напруженості залежить не тільки від характеру зовнішніх дій, хоча вони можуть бути сильними для людини, але і від особового значення мети діяльності, суб'єктивної оцінки ситуації, у якій він знаходиться. У зв'язку з цим, деякі автори звертають увагу на необхідність індивідуального підходу до регуляції стресових станів з урахуванням індивідуальних особливостей людей

Тому стреси, що виникають в період сесії, часто приймають хронічний і до того ж комбінований характер, оскільки викликаються одночасною дією декількох чинників. Неодноразовий або тривалий вплив комплексу стресових дій при недостатній стійкості нервової системи і 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].

Висновки. Таким чином, з'ясування чинників, які впливають на розвиток екзаменаційного стресу, дозволить розробити заходи профілактики та корекції рівня нервово-психічної напруженості, що, в свою чергу, надасть можливість попереджувати розлади психічного та соматичного здоров'я студентів, підвищити задоволеність навчанням, поліпшити психологічний клімат в студентських групах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЭР СЭ, 2006. 528 с.
2. Волженцева И. В. Изменение психических состояний студентов в процессе учебной деятельности // Психологія: Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова. Серія № 12. К.: НПК, 2004. № 1(25). С. 302-312.
3. Владимирова Н. М. Влияние ситуации экзамена на течение ассоциативного процесса (у студентов) // Человек и общество. Вып. 13. Л., 1973. С. 31-54.
4. Делікатний К.Г. Становлення студента: Питання адаптації випускників школи у вузі. К., 1993. 47 с.
5. Натаров В. И., Немчин Т. А. Нервно-психическое напряжение и психопрофилактика состояний здоровья студентов // Психологический журнал. 1988. Том 9, № 3. С. 87-92.
6. Овчинникова О. В., Пунг Э. Ю. Экспериментальное исследование эмоциональной напряженности в ситуации экзамена // Психологические исследования. Вып.4 / Под ред. А. Н. Леонтьева, А. Р. Лурия, Е. Д. Хомской. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1973. С. 49-56.
7. Семиченко В. А. Психические состояния. К.: «Магистр-S», 1998. 207 с.
8. Щербатых Ю. В. Психология стресса. М., 2005. 304 с.