

## ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ У СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

*У статті представлено основні підходи до розуміння поняття "стрес". Проаналізовано теоретичні матеріали щодо проблеми вивчення стресу. Охарактеризована проблема стресостійкості у навчальній діяльності студентів. Виявлені основні причини виникнення стресових ситуацій у студентів. З'ясовано симптоми виявлення стресу та стадії розвитку стресової ситуації. Організовано та проведено дослідження щодо виявлення особливостей поведінки студентів у стресових ситуаціях за допомогою тестових методик. В ході емпіричного дослідження були розглянуті показники тривожності та агресивності, фрустрації та ригідності. В результаті знайдені оптимальні способи зменшення рівня стресу у студентської молоді.*

**Ключові слова:** стрес, стресостійкість, опірність, навчальна діяльність, студент.

**Постановка проблеми.** Актуальність дослідження проблеми стресостійкості зумовлена різким розширенням обсягу інформації у житті сучасної людини. Це дає можливість отримувати велику кількість інформації, а, отже, і мати більше причин для хвилювань і тривоги. Часті конфлікти і велике внутрішнє напруження можуть викликати складні фізіологічні зміни в організмі людини, сильна емоційна напруга – призвести до появи стресу.

Вказані вище причини, а також докорінна зміна системи вищої освіти в Україні потребує додаткового вивчення проблем стресу в студентської молоді.

Стресостійкість студентів визначається наявністю стресогенних факторів у студентському середовищі, наприклад, таких як ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професійній діяльності. Таким чином, постійний стан стресу і його наслідки становлять серйозну загрозу психічному здоров'ю студентів. Юність – це період формування майбутнього професіонала, рівень стресостійкості якого безпосередньо впливає на успішність діяльності і стиль життя, що в підсумку має велике суспільне значення. Формування стресостійкості є запорукою психічного здоров'я людей і неодмінною умовою соціальної стабільності, прогнозованості процесів, що відбуваються в суспільстві.

У сучасних студентів, що зазнають високих інтелектуальних та емоційних навантажень у процесі навчання у ВНЗ, сьогодні часто спостерігається негативна динаміка ставлення до навчальної діяльності. Однією з причин такого становища є зниження рівня їх стресостійкості у навчальній діяльності, що виражається в порушеннях когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер діяльності особистості студента.

**Результати теоретичного дослідження.** Сучасний стан проблеми свідчить про необхідність проведення комплексного дослідження впливу рівня стресостійкості студентів на поліпшення їхнього ставлення до навчальної діяльності, а також розробки психолого-педагогічної технології, що сформує позитивне ставлення студентів до навчальної діяльності шляхом підвищення їх стресостійкості. Важливе значення для забезпечення цих умов має прогнозоване навчання студентів з дослідженням кризових нормативних періодів навчання. Саме дослідження стресостійкості та чинників, що впливають на її формування сприяють ефективному навчанню та гармонійному розвитку особистості.

Уперше поняття "стрес" було застосовано канадським біологом, лікарем Гансом Сельє (1907-1982), який зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, що змінюються [1]. При цьому стрес він розглядав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться. Учений приділив увагу лише біологічним і фізіологічним аспектам проблеми, тому традиційним стало розуміння стресу як фізіологічної реакції організму на дію негативних чинників, що становлять загрозу для організму.

Згодом Г. Сельє обґрунтував існування двох видів стресу: дистресу (як дію негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися) і еустресу (як дію позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби виростають крила) [1].

Через багатоаспектність явища стресу в людини варто здійснити розробку типології його проявів. У даний час прийнято розділяти стрес на два основних види: системний (фізіологічний); психологічний. Саме поняття психологічний стрес було введено Р. Лазарусом, він вважав, що психологічний стрес – це стан надмірної психічної напруженості та дезорганізації поведінки, які розвиваються в результаті загрози

або реального впливу екстремальних факторів соціального, психологічного, екологічного і професійного характеру. Дж. Еверілл вважає сутністю стресової ситуації втрату контролю, тобто відсутність адекватної даній ситуації реакції при значимості для індивіда наслідків відмови від реагування [2].

Ю. С. Савенко визначає психічний стрес як "стан, у якому особистість опиняється в умовах, що перешкоджають її самоактуалізації" [4, с. 231]. Аналіз психологічного стресу потребує врахування як значущості ситуації для суб'єкта, так і його особистісних характеристик. Стрес значною мірою є продуктом способу мислення та оцінки ситуації, знання власних можливостей, ступеня навченості способам управління і стратегії поведінки в стресовій ситуації. Психологічний стрес є, перш за все, стан тривоги за життя, здоров'я, успіх, благополуччя. Стресовою може бути лише така реакція індивіда, що досягає порогових рівнів його психологічних та фізіологічних можливостей [2, с. 121]. Відмінні особливості психологічного стресу полягають у тому, що він викликається психічними стимулами, що оцінюються як загрози.

Узагальнюючи різні погляди на природу стресу в сучасній науковій літературі, можна сказати, що термін "стрес" використовується, принаймні, в трьох значеннях. По-перше, термін стрес може визначатися, як будь-які зовнішні стимули чи події, що викликають у людини напругу або збудження. В даний час у цьому значенні частіше вживаються терміни "стресори", "стрес-фактори". По-друге, стрес може відноситись до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги і збудження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на запропоновану вимогу чи шкідливий вплив.

Можна виокремити чотири групи потенційно стресогенних факторів, властивих для будь-якого виду діяльності. Перша група факторів – комунікативні (особливості міжособистісних стосунків). Група інформаційних факторів пов'язана зі структурою діяльності і відображає послідовність та впорядкованість професійних операцій. Стресогенні фактори емоційного характеру поєднують фактори відповідальності, загрози для здоров'я. Фізіолого-генетичні фактори стресу включають стресори, що безпосередньо впливають на організм людини (фактор середовища, фактор ритмічності процесу праці) [6, с. 204-213].

В студентському житті багато надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто відчувають стрес і нервово-психічне напруження. В основному у студентів стрес розвивається через великий потік інформації, через відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, стрес в період сесії.

Для сучасного студента, як і для будь-якої людини взагалі, стрес не є надзвичайним явищем, а скоріше реакцією на проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами. Стрес може бути викликаний чинниками, пов'язаними з роботою і діяльністю організації або подіями в особистому житті людини. Навчальний стрес відноситься до хронічного стресу.

Вчені детально розглядали зміни інтелектуальних процесів при стресі та з'ясували, що при цьому страждають усі сторони інтелектуальної діяльності, але найбільше – пам'ять, увага та мислення.

Порушення уваги пов'язане з утворенням стресової домінанти у корі великих півкуль головного мозку, навколо якої формуються усі думки та переживання і концентрація на інших об'єктах загальмовується. Виникають труднощі в зосередженні, людина відволікається, звужується поле уваги. Функція пам'яті страждає менше. Погіршуються показники оперативної пам'яті, виникають труднощі з відтворенням інформації. Порушення мислення проявляється перш за все у порушенні логіки, виникають труднощі у прийнятті рішення, з'являються похибки при розрахунках, знижується творчий потенціал. Все це приводить до порушення продуктивності у навчальній діяльності, що посилює загальний стрес та гальмує пошук виходу із стресової ситуації [5].

У навчальній діяльності емоційні ситуації найбільш значимі в передекзаменаційній і екзаменаційній періоди. Чекання іспиту і пов'язана з цим психологічна напруга може виявлятися в студентів у різних формах психічної активності: у вигляді страху перед екзаменатором або негативною оцінкою, у вигляді більш дифузної, мало обґрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту, причому обидва ці стани супроводжуються досить вираженими вегетативними проявами. В особливих випадках ці явища можуть перерости в невроз тривожного очікування, особливо у студентів, для яких вже були характерні риси тривожності і емоційної лабільності.

Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу в учнів середньої і, особливо, вищої школи. Дуже часто іспит стає психотравмуючим фактором, що враховується навіть в клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенної ситуації і класифікації неврозів. В останні роки отримані переконливі докази того, що екзаменаційний стрес здійснює негативний вплив на нервову, серцево-судинну та імунну систему студентів. До несприятливих факторів періоду підготовки до іспитів можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене навантаження; обмеження рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з можливою зміною соціального статусу студентів.

У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студентів мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним навчальних завдань. Тому мова йде про оптимізацію (корекцію) рівня екзаменаційного стресу, тобто зниження його в студентів з надмірно лабільною психікою і, можливо, деякому підвищенні його в інертних, слабо мотивованих студентів. Корекція рівня екзаменаційного стресу може досягатися різними засобами – за допомогою фармакологічних препаратів, методами психічної саморегуляції, оптимізацією режиму праці та відпочинку, за допомогою системи біологічного зворотнього зв'язку і т.д. У цьому випадку перед психологом постає проблема прогнозу стресових реакцій того чи іншого студента на процедуру іспиту. Її вирішення неможливе без детального опрацювання як фізіологічних, так і психологічних складових екзаменаційного стресу з обов'язковим урахуванням індивідуальних особистісних характеристик [7, с.139-141]. При правильно організованому навчанні весь процес може супроводжуватися радістю, а іспити служити засобом самоствердження і підвищенням особистісної самооцінки.

Спираючись на стадії, описані в концепції розвитку стресу Г. Сельє, можна виділити три "класичні" стадії, що відображають процес психологічної напруги, пов'язаної зі складанням іспитів.

Перша стадія (стадія мобілізації або тривоги) пов'язана з ситуацією невизначеності, в якій перебуває студент перед початком іспиту. Психологічна напруга в цей період супроводжується надмірною мобілізацією всіх ресурсів організму, збільшенням частоти серцевих скорочень, загальною перебудовою метаболізму.

На другій стадії (адаптації), що настає після отримання білету та початку підготовки до відповіді, організму вдається за рахунок попередньої мобілізації успішно справлятися зі шкідливими впливами. При цьому перебудова вегетативної регуляції організму призводить до посиленої доставки кисню і глюкози до головного мозку, однак такий рівень функціонування організму є енергетично надлишковим і супроводжується інтенсивною тратою життєвих резервів.

Якщо організму протягом певного часу не вдається пристосуватися до екстремального фактору, а ресурси його виснажилися (наприклад, білет здається дуже важким або виникла конфліктна ситуація з екзаменатором), то настає третя стадія – виснаження. Серед стресорів в студентському житті виокремлюють: переведення в інший навчальний заклад, зміни ступеня відповідальності, конфлікти з одногрупниками.

Психопрофілактика в процесі навчання має бути системним видом діяльності психолога, який би був спрямований на попередження негативного розвитку особистості, створення психологічних сприятливих умов для її розвитку, на збереження, закріплення і розвиток психологічного здоров'я студентів, які в майбутньому самі будуть надавати таку допомогу. Адже однією з умов і вимог до психолога-практика є психічне здоров'я.

Профілактичні програми повинні виконуватися згідно таких вимог:

- цілісне бачення всіх взаємозв'язків та закономірностей, що забезпечують збереження та зміцнення психологічного здоров'я студентів в умовах освітнього середовища;
- своєчасне виявлення і попередження можливих ускладнень в розвитку особистості, що обумовлені її індивідуально-психологічними особливостями;
- створення стійкого позитивного психологічного клімату в колективі;
- ефективний контроль за психологічними умовами навчання студентів;
- своєчасне виявлення і попередження можливих психологічних труднощів при виході студентів з освітнього середовища в самостійне життя.

**Аналіз результатів дослідження.** Поняття стресостійкості зацікавило нас в процесі роботи і стало поштовхом для проведення дослідження. Досліджуваною групою були обрані студенти-психологи ЧНУ імені Б. Хмельницького психологічного факультету першого, третього і п'ятого курсів у віці 17-22 років, в кількості 87 осіб. Для визначення стресостійкості були використані такі методики: тест самооцінка психічних станів (Г. Айзенк); методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Раге); тест на стресостійкість (Ю. Щербатих). Розрахунки проводилися за допомогою комп'ютерних програм: Excel та SPSS (Таблиця 1).

Аналіз отриманих результатів показав:

1) Психічні стани такі як тривожність (7,3218) та фрустрація (6,3563) знаходяться на низькому рівні, а агресія (8,1609) та ригідність (8,1724) на середньому.

2) Показники стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Раге) вказують на високу ступінь опірності до стресу (192,1839). Це вказує на низьку ступінь стресового навантаження. Виявляється високий ступінь стресостійкості. Енергія та ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі стресу. Тому будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості і характеру стає ефективною. Підвищення рівня стресостійкості особистості прямо і безпосередньо веде до продовження життя.

3) Стресостійкість знаходиться в нормі (48,0460).

## Результати проведеного дослідження

	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
Тривожність	87	1,00	15,00	7,3218	2,87125
Фрустрація	87	0,00	19,00	6,3563	3,82761
Агресія	87	2,00	18,00	8,1609	3,62123
Ригідність	87	0,00	19,00	8,1724	3,29625
Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Page)	87	0,00	998,00	192,1839	197,68406
Тест на стресостійкість (Щербатих Ю. В.)	87	0,00	127,00	48,0460	28,29410
N валідних	87				

Більш детально нами було розглянуто динаміку середніх величин у студентів різних курсів (Таблиця 2).

Таблиця 2

## Динаміка середніх величин у студентів різних курсів

	Тест психічних станів (Г. Айзенк)				Методика визначення стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Page)	Тест на стресостійкість (Щербатих Ю.В.)
	Тривожність	Фрустрація	Агресія	Ригідність		
1 курс	7,56	7,27	8,1	8,43	213,89	53,43
3 курс	7,47	5,91	8,38	8,17	184,91	48,92
5 курс	6,43	5,18	7,81	7,56	157,43	35,25

Згідно отриманих результатів, можна вказувати на те, що динаміка середніх величин значно не відрізняється у студентів різних курсів. Психічні стани такі, як тривожність та фрустрація на першому, третьому та п'ятому курсах знаходяться на низькому рівні. Показники агресії та ригідності на першому та третьому курсах знаходяться на середньому рівні, а на п'ятому зменшуються до низького рівня.

Результати методики стресостійкості та соціальної адаптації (Холмс і Page) вказують, що студенти першого курсу мають пороговий ступінь опірності до стресу, а студенти на третьому та п'ятому курсах мають високий ступінь опірності. Стресостійкість знаходиться у нормі на першому та третьому курсах, на п'ятому курсі даний показник вказує на стійкість студентів до стресу.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Стресостійкість, по-перше, обумовлює значне підвищення рівня ефективності майбутньої професійної діяльності, по-друге, забезпечує кардинальні зміни способу та якості життя. Щоб зберегти своє психологічне здоров'я необхідно мати високий рівень стресостійкості, для цього існує ряд конструктивних способів подолання стресів:

- 1) сон, відпочинок та зміна діяльності;
- 2) спілкування з друзями чи коханою людиною;
- 3) фізична активність (біг, плавання, футбол, ролики, лижі);
- 4) аналіз своїх дій та пошук інших варіантів;
- 5) зміна своєї поведінки в тій чи іншій ситуації.

За результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що студенти психологічного факультету мають низьку ступінь стресового навантаження. Такі результати вказують на високу працьовитість, емоційну стійкість, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності і реалізується в когнітивній, емоційній, мотиваційній і поведінковій сферах особистості. Також ми визначили, що основними напрямками формування стресостійкості є збереження психологічного позитивного стану і зміцнення власного психічного здоров'я.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Подальшого вивчення потребує розробка відповідних програм і їх адаптація до умов навчальної діяльності у ВНЗ.

**Використані джерела**

1. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. С. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л. : Знание, 1970. – 289 с.
2. Лазарус Р. С. Індивідуальна чутливість і стійкість до психологічного стресу / Р. С. Лазарус // Психологічні фактори на роботі і охорона здоров'я. – М. : Женева, 1989. – С.121-126.
3. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М. : ФиС, 1983. – С.24-47.
4. Психофизиология: Учебник для вузов / Под ред. Ю. И. Александрова. – СПб.: Питер, 2006. – 326 с.
5. Селье Г. На рівні цілого організму / Г. Селье. – М. : Наука, 1972. – 122 с.
6. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ / Т. В. Циганчук // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. – К. : Книга, 2010. – 360 с.
7. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб : Питер, 2006. – 256 с.

Kulish O.V.

**SPECIFIC FEATURES  
OF FORMING STRESS RESISTANCE IN FUTURE PSYCHOLOGISTS**

*The main approaches to understanding the concept of "stress" are presented in the paper. The types of stress are presented and the problem of stress resistance in the students' studying activity is described. Four groups of potentially stressful factors inherent to any kind of activity are determined. They are communication factors (peculiarities of interpersonal relationships); group of information factors is associated with the activity structure and represents sequence and order of professional operations; emotional stress factors combine factors of liability, threats to health; physiological and genetic stress factors include stressors that directly affect the human body (environment factor, the factor of rhythm of the labor process).*

*The basic causes of stress in students are revealed. It is proved that in the studying activity the emotional situations are the most significant in before examination and examination periods. The symptoms of stress and stages of a stressful situation development are clarified. Requirements for the prevention programs of forming stress resistance are submitted.*

*The research to identify the students' behavior in stressful situations using test methods is organized and conducted. The study group includes 87 students of Psychology Faculty of Cherkasy National University named after B. Khmelnytskyi. They are the first-year, third-year and fifth-year students at the age of 17-22 years. To determine stress resistance the following methods are used: Self-assessment test of mental states (H. Eysenck); Method for determination of stress resistance and social adaptation (Holmes and Rage); Stress resistance test (Yu. Shcherbatykh).*

*During the empirical study the following indicators of anxiety and aggression, frustration and rigidity are considered. As a result, the best ways to reduce stress level in students are found.*

**Key words:** stress, stress resistance, studying activity, student.

*Стаття надійшла до редакції 10.03.2015 року*