

УДК 159.944.4 – 057.87

Оксана Руденко,  
Анна Ляшенко

**ОСОБЛИВОСТІ ВИНИКНЕННЯ ТА ПЕРЕЖИВАННЯ  
СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ  
НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

*У статті проведено аналіз суті психологічного стресу, його видів, особливостей виникнення та переживання; виділено чинники, що сприяють виникненню стресу в студентів вищих навчальних закладів.*

***Ключові слова:** стрес, тривожність, психічний стан, екзаменаційний стрес, емоційні реакції, стресори, стрес-чинники.*

*В статті проведено аналіз суті психологічного стресу, його видів, особливостей виникнення і переживання; виділені фактори, які сприяють виникненню стресу у студентів вищих навчальних закладів.*

**Ключевые слова:** стресс, тревожность, психическое состояние, экзаменационный стресс, эмоциональные реакции, стрессоры, стрессовые факторы.

*The paper analyzed the essence of psychological stress, its species, the origin and experience, highlighted factors that contribute to the occurrence of stress in university students.*

**Key words:** stress, anxiety, mental health, examination stress, emotional reactions, stressors, stress factors.

**Постановка проблеми.** Традиційно у психології значна увага приділяється питанням, які пов'язані з проблемами психоемоційної напруги, особливостями діяльності, активності особистості та стресовими ситуаціями, які виникають у процесі її здійснення. Це пов'язано з тим, що в умовах інтенсивного розвитку суспільства сучасна людина знаходиться в стані постійної готовності до змін, до сприйняття нової інформації, до необхідності швидкого прийняття рішення. Це призводить до виснаження адаптаційних можливостей і є передумовою виникнення стресового стану.

Особливо актуальною є ця проблема для студентства, адже від того, наскільки особистість в період входження в доросле життя набуває досвіду адаптуватися в новому соціумі, наскільки вона навчиться управляти своїм психофізичним станом, організовувати власний життєвий простір у великій мірі залежить подальший особистісний розвиток, професійне та особистісне самоствердження, психічне та фізичне здоров'я.

У сучасній психології дослідження даної проблеми носять в основному узагальнюючий характер. Ми зробили спробу виокремити чинники, особливості прояву та переживання стресу саме студентською молоддю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній літературі, термін стрес вживається практично в усіх випадках, коли мова йде навіть про незначні відхилення в діяльності, активності особистості, що пов'язані з будь-якими змінами внутрішнього та зовнішнього середовища. Тут можна говорити про існування декількох основних підходів в дослідженні стресу.

Перша група теорій пов'язана з клінічними дослідженнями і визначає стрес як внутрішній стан організму. Автори звертаються до концепції гомеостазу, класичної теорії стресу Г. Сельє, а в більшості визначень в якості критерію стресу беруться зміни фізіологічних функцій. Прикладом такого підходу виступає концепція про розвиток емоційних психічних станів на фоні підвищеної або зниженої психофізіологічної активності (Юрченко В.М.). До другої групи відносяться теоретичні концепції, в яких стрес розуміється з погляду ситуації, яка виникає в процесі діяльності. Для цих концепцій характерні визначення стресу, як стану людини в екстремальних ситуаціях, стану при дії несприятливих факторів середовища (Ільїн Є.П., Нікіфоров Г.С.).

Перспективним шляхом розробки проблеми взаємодії емоцій і діяльності стає системний аналіз питання про участь і функції емоцій в свідомій регуляції довільної активності людини, формах та механізмах такої участі (Конопкін О.А., Кауфхолд Дж.А., Леонова А.Б., Польська Н.А. та ін.).

**Мета написання статті.** Метою написання статті є дослідження особливостей виникнення та переживання стресових станів у студентської молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Психічні стани в процесі навчальної діяльності класифікують за різними критеріями. Перш за все, існує два способи диференціації: за характером переживань і за продуктивністю. Так, за характером переживань стани можна поділити на позитивні і негативні, а згідно критерію продуктивності – на стеничні й астеничні. Позитивні пов'язані з підйомом життєвого тону організму, задоволенням фізіологічних,

духовних, інтелектуальних потреб людини, а негативні – знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності. Стенічні (греч. «стенос» – сила) – підвищують енергію, спонукають до діяльності, до активності, до вчинків, викликають підйом збудження, бадьорість, радість, гнів, ненависть, а астеничні (греч. «астенос» – слабкість, безсилля) – зменшують активність, енергію людини, характеризуються пасивністю, споглядальністю.

За принципом часової характеристики психічний стан у навчальній діяльності може бути короткочасним, зтяжним, тривалим. Структура психічного стану залишається в цей період відносно незмінною. Наприклад, психічний стан студента в період здачі іспиту звичайно має відносно постійну структуру – сильне переважання емоційного компонента за наявності високої напруженості більшості психічних функцій. Воно починається з наближенням іспиту і після нього зникає [3].

Проте, ця стійкість психічного стану відносна. Структура самого стану динамічна. Рівень напруженості компонентів усередині стану не залишається весь час абсолютно однаковим. Так, переважаючи емоції студента, що здає іспит, постійно індукують і підвищують силу тієї або іншої, або навіть декількох функцій, принципово не міняючи загальної структури даного стану. Сила і напруженість різних компонентів психіки студента в конкретному взаємовідношенні можуть бути неоднаковими. Домінування якого-небудь компонента визначає вид стану: вольове (активність, пасивність, рішучість і нерішучість, упевненість і невпевненість, стриманість і нестриманість, неухважність, спокій), емоційне (радість, засмучення, смуток, обурення, злість, образа, задоволеність і незадоволеність, бадьорість, туга, приреченість, пригнобленість, пригніченість, відчай, страх, боязкість, жах, пристрасть, афект), гностичне (допитливість, цікавість, здивування, подив, сумнів, мрійливість, зацікавленість, зосередженість).

Через велику кількість і різноманітність психічних станів в навчальному процесі їх доцільно класифікувати за впливом на діяльність і поведінку. При цьому психічні стани діляться на оптимальні, стресові, депресивні і сугестивні. Оптимальні – найкращі, найбільш відповідні конкретному виду діяльності, забезпечують найбільший успіх навчання. Так, у навчальній діяльності, важлива допитливість, зосередженість, посидючість, максимальна уважність, а підвищена рухливість, висока схвильованість – шкідливі. Стресові психічні стани приводять до напруженості, скутості, обмеженості уваги, до поганої кмітливості в навчальному процесі. Депресивні психічні стани виражаються в млявості, обмеженій рухливості, поганій кмітливості, апатичності і пасивності.

Дидактогенні психічні стани виникають у студентів у результаті нетактовних або тим більше грубих слів педагога, що ранили самолюбство і позбавляють упевненості. В них далеко не завжди виявляється відчуття образи, але завжди пригнічення, втрати упевненості і часто розгубленості. Серед різних психічних станів у процесі навчальної діяльності, особливу увагу надають стану, що позначається термінами «неспокійність», «тривога».

Навчальна діяльність студентів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, стресовими ситуаціями [1].

Для виявлення причин дезорганізації навчальної діяльності, зниження рівня працездатності, погіршення результативності необхідно інтегрально охарактеризувати стрес як чинник, що викликає нервово-психічні перевантаження, перевтому, негативні емоційні реакції студентів.

Стрес – неспецифічні фізіологічні і психологічні прояви адаптаційної активності при сильних екстремальних для організму діях. Термін «стрес» (англ. – напруга) запропонований канадським патофізіологом Гансом Сельє. Він характеризував стрес як інтегральне поняття і виявив трьохфазну природу загального адаптаційного синдрому (ЗАС) у відповідь на будь-яку несприятливу дію. Перша, початкова фаза «тривоги» – слідує безпосередньо за екстремальною дією і виражається в різкому падінні опірності організму. Друга – фаза «опору», що характеризується актуалізацією адаптаційних можливостей. Третя – фаза «виснаження», якій відповідає стійке зниження резервів організму [2].

Особливе значення має характеристика стресу з боку, що викликають його екстремальні чинники, або стресори. При цьому екстремальними вважаються не тільки дійсно шкідливі впливи, але і граничні, крайні значення ситуації, які служать оптимальним робочим фоном [5].

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.).

В.А. Семіченко підкреслює, що навчальні стрес-чинники породжують негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізувати навчальну діяльність, особливо в період підвищеної відповідальності за результати (екзаменаційна сесія) [5, 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 супроводжується постійними нічними неспаннтям, переживаннями через невизначеність результатів праці (екзаменаційної оцінки), відповідальності перед батьками, небажання втратити престиж в групі.

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 впливів 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 вчать під час семестру [1].

Екзаменаційний стрес займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічну напругу у студентів і, особливо, вищої школи. Дуже часто іспит стає психотравмуючим чинником, який враховується навіть в клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенії і класифікації неврозів. Останніми роками отримані переконливі докази того, що екзаменаційний стрес робить негативний вплив на нервову, серцево-судинну і імунну системи студентів [6].

У дослідженні В.В.Користова було показано, що екзаменаційний стрес, особливо у поєднанні з вживанням кофеїну, може наводити в подальшому до стійкого підвищення артеріального тиску у студентів. За даними російських авторів, в період екзаменаційної сесії у студентів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи. Тривала й значна емоційна напруга може наводити до активації симпатичного або парасимпатичного відділів вегетативної нервової системи, а також до розвитку перехідних процесів, що супроводжуються порушенням вегетативного гомеостазу і підвищеною лабільністю реакцій серцево-судинної системи на емоційний стрес [6].

До несприятливих чинників періоду підготовки до іспитів можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене статичне навантаження; крайнє обмеження рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з можливою зміною соціального статусу.

В той же час слід зазначити, що екзаменаційний стрес не завжди носить шкідливий характер, набуваючи властивостей дистресу. У певних ситуаціях психологічна напруга може мати стимулююче значення, допомагаючи студенту мобілізувати всі свої знання і особистісні резерви для вирішення поставлених перед ним учбових завдань. Тому йдеться про оптимізацію (корекцію) рівня екзаменаційного стресу, тобто зниження його у надтривожних студентів з надмірно лабільною психікою і, можливо, деякому підвищенні його в інертних, маломотивованих юнаків. Корекція рівня екзаменаційного стресу може досягатися різними засобами – за допомогою фармакологічних препаратів, методами психічної саморегуляції, оптимізацією режиму праці і відпочинку, за допомогою системи біологічного зворотного зв'язку

і так далі.

Тривалість учбової сесії продовжується дві-три тижні, що за певних умов досить для виникнення синдрому екзаменаційного стресу, що включає порушення сну, підвищену тривожність, стійке збільшення артеріального тиску і інші показники [1]. Умовно-рефлекторним шляхом всі ці негативні явища можуть пов'язуватися з самим процесом навчання, викликаючи надалі страх іспитів, небажання вчитися, невіру у власні сили. Тому деякі фахівці вищої школи взагалі ставлять під сумнів необхідність іспитів, пропонуючи замінювати їх або програмованою формою навчання, або ж атестаційною системою з визначенням підсумкової оцінки, що ставиться за результатами проміжних результатів [7].

Якщо звернутися до екзаменаційного стресу як найбільш різко вираженій формі учбового стресу, то можна відзначити, що очікування іспиту і пов'язана з цим психологічна напруга можуть виявлятися в студентів у вигляді різних форм психічної активності: у вигляді страху перед екзаменатором або негативною оцінкою, або у вигляді більш дифузної, мало обґрунтованої невизначеної тривоги за результат майбутнього іспиту, причому обоє ці стани супроводжуються досить вираженими вегетативними проявами [7, с.111-115]. У особливих випадках ці явища можуть переростати в невроз тривожного чекання, особливо в юнаків, для яких вже в спокійному періоді були характерні риси тривожної недовірливості і емоційної лабільності. Проте набагато частіше в студентів спостерігаються не неврози, а гострі невротичні реакції, які мають схожу картину, але протікають в більш обмеженому часовому відрізку (години – дні – тижні).

Традиційно тривожність відносять до негативних явищ, оскільки вона виявляється у вигляді занепокоєння, напруженості, почуття страху перед майбутніми іспитами, недовірливості і так далі. З іншого боку, наголошується, що існує оптимальний рівень тривожності, при якому досягається найбільша успішність діяльності.

Приводом для виникнення неврозу очікування може бути навіть незначна невдача або захворювання, що викликало скороминущу зміну якій-небудь функції. Розвивається неадекватна тривога, очікування повторення невдачі; чим уважніше і упереджено людина стежить за собою, тим це чекання дійсно утрудняє порушену функцію – таким чином реалізуються так звані негативні прогнози, коли очікування якого-небудь нещастя закономірно підвищує вірогідність його реалізації. Людина, котра має невроз тривожного чекання, створює в своїй свідомості негативну «модель світу», для побудови якої зі всього різноманіття сигналів довкілля він відбирає лише ті, які відповідають його установці бачити все лише «в чорному кольорі». В разі екзаменаційного стресу студент, схильний до даного типу реагування, в думках перебирає в думці всі негативні чинники, згідно яким його може чекати невдача на іспиті: строгий викладач, пропущені заняття, невдале завдання та ін. Сконструйований таким чином несприятливий прогноз майбутніх подій лякає невротика, викликаючи у нього страх перед майбутнім, і він навіть не здогадується, що сам є автором цього «безнадійного» і «жахливого» майбутнього. Таким чином, «вірогідність» несприятливої події перетворюється в свідомості людини в реальну «можливість» його настання.

**Висновки.** Стрес – це невід'ємна частина повсякденного життя кожного студента. 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 самого 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. Екзаменаційний стрес, на думку вчених, займає одне з перших місць серед причин, що викликають психічне напруження в студентів вищої школи. Це призводить до перенапруження вегетативної нервової системи, що здійснює регуляцію нормальної життєдіяльності організму.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Волженцева І.В. Динаміка стану тривожності студентів у навчальному процесі / І.В. Волженцева // Педагогічний процес: теорія і практика: Зб. наукових праць / Інститут педагогіки і психології професійної світи АПН України. – К.: П/п ЕКМО, 2004. – Вип. 2. –



С. 319-329.

2. Либин А.В. Дифференциальная психология / А.В. Либин. – М.: Эксмо, 2006. – 544с.
3. Розов В.І. Адаптивні антистресові психотехнології: навч. посібн. / В.І. Розов. – К.: Кондор, 2005. – 276 с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. / Г. Селье – М.: Прогресс, 1992. – 523 с.
5. Семиченко В.А. Психические состояния / В.А. Семиченко. – К.: «Магистр – S», 1998. – 207 с.29.
6. Фаустов А. С., Щербатых Ю. В. Обучение и здоровье. / А. С. Фаустов – Воронеж, 2000. – 276 с.
7. Щербатых Ю. В. Экзаменационный стресс. / Ю. В. Щербатых – Воронеж. – 2000. – 158 с.

#### **ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ**

*Руденко Оксана Володимирівна – кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».*

*Ляшенко Анна Валеріївна – магістрант кафедри психології, студентка 6 курсу факультету педагогіки та психології (спеціальність психологія) ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди».*

*Надійшла до друку 29.01.2013р.*