

УДК 159.9:378-051

Дубчак Галина Михайлівна, докторантка Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної Академії педагогічних наук України

e-mail: g.dubchak@mail.ru

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНОГО СТРЕСУ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ

Анотація

У статті представлені результати емпіричного дослідження особливостей стресових реакцій, які проявляються в навчальній діяльності сучасних студентів, що навчаються за соціономічними професіями. Описано процедуру дослідження з використанням методики вивчення навчального стресу Щербатих Ю. В. Вибірку дослідження склали 600 студентів середніх та вищих навчальних закладів м. Чернівці. Виявлено, що за останнє десятиліття зростає значущість проблем, пов'язаних з навчальною діяльністю студентів, психологічних та проблем, пов'язаних з функціонуванням. Одночасно істотно менш актуальними стали проблеми особистого життя, конфлікти у групі та життя далеко від батьків. Найбільш вираженими проявами навчальних стресів сучасних українських студентів є поведінкові, найменш вираженими – фізіологічні. Рівень екзаменаційного стресу студентів вищих та середніх навчальних закладів є істотно вищим, ніж десятиліття тому. Власне екзамен виступає найсильнішим фактором, що провокує появу стресів у сучасних студентів в період навчання. Для зняття стресу більшість сучасних студентів найчастіше використовує спілкування з друзями або коханою людиною та сон; близько половини студентів - прогулянки на свіжому повітрі, смачну їжу, підтримку або поради батьків та фізичну активність. Тривожним є факт вживання частиною студентів алкоголю, наркотиків та паління сигарет. Саме ці особи, передусім, потребують психологічної допомоги фахівців щодо ефективних прийомів зняття стресового навантаження.

Ключові слова: *студенти, соціономічні професії, стрес,*

екзаменаційний стрес, стресогенні фактори, стресові стани студентів.

Дубчак Галина Михайловна, докторантка Інституту психології імені Г.С.Костюка Національної Академії педагогічних наук України

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНОГО СТРЕССА СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Аннотация

В статье представлены результаты эмпирического исследования особенностей стрессовых реакций, которые проявляются в учебной деятельности современных студентов, которые обучаются по социальными профессиями. Описана процедура исследования с использованием методики изучения учебного стресса Щербатых Ю.В. Выборка исследования составили 600 студентов высших и средних учебных заведений г. Черновцы. Выявлено, что за последние десятилетия возросла значимость проблем, связанных с учебной деятельностью, психологических и проблем, связанных с функционированием. Одновременно существенно менее актуальными стали проблемы личной жизни, конфликты в группе и жизнь вдали от родителей. Наиболее выраженными проявлениями учебных стрессов современных украинских студентов являются поведенческие, наименее выраженными – физиологические. Уровень экзаменационного стресса студентов высших и средних учебных заведений является существенно выше, чем десятилетие назад. Именно экзамен выступает сильнейшим фактором, который провоцирует появление стрессов у современных студентов в период обучения. Для снятия стресса большинство современных украинских студентов использует общение с друзьями либо любимым человеком и сон; около половины студентов – прогулки на свежем воздухе, вкусную еду, поддержку или советы родителей и физическую активность. Тревожным является факт употребления частью студентов алкоголя, наркотиков и курение сигарет. Именно эти

лица, прежде всего, нуждаются в психологической помощи специалистов по эффективным приёмам снятия стрессовой нагрузки.

Ключевые слова: студенты, социномические профессии, стресс, экзаменационный стресс, стрессогенные факторы, стрессовые состояния студентов.

Dubchak Galyna Mychailiwna, habilitation candidate of G.S.Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine

FEATURES OF THE EDUCATIONAL STRESS OF MODERN STUDENTS

Summary

The article presents the results of empirical research of features of stress reactions that occur in learning activities of modern students who are trained in socionomic professions. There is described the procedure of studies with the use of methods of study of the educational stress Shcherbatykh Y. Research sample amounted to 600 students of Universities and vocational schools of Chernovtsy. It was revealed that in past decades have increased: the importance of problems related to educational activity, psychological problems, and problems associated with the functioning. At the same time much less relevant have become: privacy concerns, conflicts in the group and a life away from parents. The most severe manifestations of academic stress of modern Ukrainian students are behavioural, the least severe - physiological. The level of examination stress among students of Universities and vocational schools is significantly higher than a decade ago. Precisely the examination is the strongest factor, which causes the emergence of stress among modern students during their studies. To alleviate stress most modern Ukrainian students use chat with friends or a loved one and sleep; about the half of the students - a walk in the fresh air, good food, support and advice from parents and physical activity. Alarming is the fact that part of students is using alcohol, drugs and cigarettes to relieve stress. These persons, in particular, are in

need of psychological care of specialists on effective methods of reducing the stress load.

Keywords: *students, socio-economic professions, stress, examination stress, stressogenic factors, stress condition of students.*

Постановка проблеми і актуальність дослідження. Навчальна діяльність у вузі є одним з найбільш напружених видів діяльності. Для молоді, що отримує освіту, період навчання є тривалим і складним процесом, що вимагає великих інтелектуальних і фізичних зусиль, емоційної стійкості, психологічної врівноваженості, досягнення поставлених цілей і подолання стресових ситуацій, особливо в період екзаменаційних сесій.

Стрес є невід'ємною частиною студентського життя. Він викликає емоційні реакції, які, переважно, негативно впливають на організм і заважають ефективній навчальній діяльності. Зокрема Наєнко Н. (1976) підкреслює, що в період екзаменаційної сесії у студентів виникає психічне напруження, яке в деяких випадках призводить до появи невротичних розладів. Результати інших досліджень переконливо показують, що навчальний стрес впливає на протікання процесів уваги, мислення, пам'яті та, в цілому, на успішність навчальної діяльності студентів (Гапонова С., 2005). Труднощі з успішністю в свою чергу викликають дискомфорт, що ще більше посилює загальний стрес. Тому вивчення психологічних аспектів навчального стресу студентів є важливим аспектом сучасних психологічних досліджень не тільки в теоретичному, але і практичному плані, зокрема для вирішення завдань профілактики, ранньої діагностики та психокорекції різних психологічних розладів у студентів, а також для забезпечення їхньої високої працездатності в навчальній та майбутній професійній діяльності.

Аналіз останніх досліджень. У психологічній літературі багато досліджень присвячено психологічним аспектам стресу (Сельє Г., 1960, 1979; Лазарус Р., 1988; Фолкман С., 1988; Китаєв-Смик Л., 1983; Титаренко Т., 1998; Карамушка Л., 2004; Бодров В., 2006; Хуторна М., 2007; Бохан Т., 2008;

Крайнюк В., 2007 та ін.). Однак проблемі стресу і стресових ситуацій в навчальній діяльності присвячено не багато праць (Гринберг Дж., 2002; Щербатих Ю. 2000, 2006; Гапонова С., 2005; Меньшикова І., 2008; Аракелов Г., 2008 та ін.).

Зокрема, Гапонова С. (2005) вивчала динаміку та детермінанти функціональних психічних станів студентів в освітньому просторі вузу. Структуру особистісного компоненту стресостійкості студентів в ситуації інтелектуальних випробувань і групу психологічних факторів, які гальмують процес розвитку стресостійкості досліджувала Хуторна М. (2007). Схожою проблемою займалася Меньшикова І. (2008), яка вивчала процес адаптації студентів до екзаменаційних сесій та особливості психологічної допомоги студентам. Сергеева О. (2008) досліджувала вплив екзаменаційного стресу на навчальну мотивацію студентів вузу. Аракелов Г. (2008) займався проблемою стрес-факторів, які впливають на формування психосоціальної стійкості особистості в період студентства.

Однак у вітчизняній психологічній літературі недостатньо вивчено особливості навчального стресу майбутніх фахівців соціономічних професій.

Метою статті є емпіричне вивчення психологічних особливостей навчального стресу сучасних українських студентів, що навчаються за різними соціономічними професіями.

Виклад методики і результатів дослідження. З метою вивчення психологічних аспектів прояву навчального стресу у майбутніх фахівців соціономічних професій нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяла участь 600 студентів середніх та вищих навчальних закладів м. Чернівці, серед яких студенти вузу склали 316 осіб, а професійних училищ – 284. Серед досліджуваних було 283 чоловіків та 317 жінок, що навчаються за наступними соціономічними спеціальностями: фельдшер, медична сестра, продавець, офіціант, бармен, перукар, вчитель історії, юрист, соціальний педагог, психолог, вчитель початкових класів, вихователь дошкільної установи, філолог, лікар.

Вік досліджуваних студентів – від 15 до 45 років ($M=18,89$; $SD=3,156$). Середній вік студентів вищих навчальних закладів ($20,14 \pm 3,690$; $<16;45>$) є істотно вищим, ніж професійних училищ ($17,36 \pm 1,148$; $<16;21>$) ($p < 0,001$).

Перевірка нормальності розподілу даних здійснювалася на основі тесту Колмогорова-Смирнова. Розподіл за всіма шкалами є нормальним ($p > 0,05$). Тест хі-квадрат показав гомогенність груп студентів за статтю, курсом та типом навчального закладу ($p \geq 0,05$; ni).

У дослідженні було використано методику вивчення навчального стресу Щербатих Ю. В., яка дозволяє виявити фактори, які викликають стрес у студентів; рівень цього постійного стресу; симптоми, що супроводжують стресовий стан; прийоми, які використовуються студентами для зняття стресу; вираженість екзаменаційного стресу та стан здоров'я під час екзамену [1].

Математико-статистичні процедури з аналізу результатів дослідження проводилися з використанням комп'ютерної статистичної програми SPSS (χ^2 , критерій t-Student, дисперсійний аналіз).

Першим кроком нашого дослідження став аналіз значущості окремих проблем у загальній картині стресу студентів (див. табл. 1). Отримані дані нами порівнювалися з середніми значеннями дослідження автора методики [1, 209].

Таблиця 1

Аналіз значущості окремих проблем у загальній картині стресу студентів

Проблема	Ma	M	σ	t	p
Суворі викладачі	4,8	5,37	2,38	5,87	0,001
Велике навчальне навантаження	3,4	6,77	2,43	34,0	0,001
Відсутність підручників	4,1	5,18	2,90	9,10	0,001
Незрозумілі, нудні підручники	5,0	5,04	2,78	0,32	0,747
Життя далеко від батьків	5,0	4,59	3,24	-2,25	0,025
Невміння правильно розпорядитися обмеж. фінансами	3,4	4	2,63	5,57	0,001
Невміння правильно організувати свій режим дня	3,6	3,97	2,56	3,52	0,001
Нерегулярне харчування	3,6	4,78	2,89	9,98	0,001

Проблеми спільного проживання з іншими студентами	2,7	3,01	2,69	2,68	0,08
Конфлікт у групі	3,1	2,83	2,36	-2,75	0,006
Зайве серйозне ставлення до навчання	3,8	4,00	2,65	1,82	0,069
Не бажання вчитися або розчарування в професії	2,5	3,78	2,73	11,44	0,001
Незручність, сором'язливість	3,3	4,07	2,73	6,89	0,001
Страх перед майбутнім	3,6	4,84	2,96	10,24	0,001
Проблеми в особистому житті	5,3	3,81	3,06	-11,9	0,001

Примітки: Ма - середні значеннями автора методики.

З наведених у таблиці 1 даних виникає, що значущість окремих проблем у загальній картині стресу сучасних студентів є істотно вищою, ніж у проведеному понад десятиліття тому дослідженні Щербатих Ю. ($p < 0,05$). На основі критерію t-Student встановлено, що особливо зросла значущість проблем, пов'язаних з навчальною діяльністю студентів (велике навчальне навантаження, відсутність підручників, суворі викладачі, небажання вчитися або розчарування в професії), психологічних (страх перед майбутнім) та проблем, пов'язаних з функціонуванням (нерегулярне харчування). Одночасно істотно менш актуальними є проблеми в особистому житті, конфлікти у групі та життя далеко від батьків.

Найбільш вираженими виявилися проблеми, пов'язані з навчальною діяльністю, а найменш вираженими – конфлікти у групі, які, можливо, в даний момент відсутні в житті студентів. Не змінилася з часом значущість проблем, пов'язаних з зайвим серйозним ставленням до навчання та незрозумілими, нудними підручниками ($p > 0,05$). Таким чином, виявлені Щербатих Ю. більше десятиліття тому проблеми залишаються джерелом стресу сучасних студентів, а їхня вираженість стала істотно вищою.

Наступним кроком нашого дослідження стало вивчення динаміки стресу сучасних студентів.

Таблиця 2

Аналіз динаміки постійного стресу за останні три місяці навчання (%)

Значно зменшився	Зменшився	Не змінився	Незначно зріс	Значно збільшився
16,4	10,6	39,1	26,4	7,4

Наведені у таблиці 2 результати дослідження свідчать про змінність показників стресового навантаження студентів протягом навчального року. З наведених даних виникає, що для близько 39 % сучасних студентів рівень стресу за останні три місяці залишився не змінним, 27 % - зменшився, однак для 34 % студентів він збільшився, що свідчить про інтенсивну розумову активність студентів. На основі критерію t-Student встановлено, що виявлені зміни є статистично значущими ($p < 0,001$). Слід зазначити, що особи з високим рівнем навчального стресу можуть бути віднесені до осіб, які потребують психологічної допомоги.

Таблиця 3

Аналіз показників постійного стресу за останні три місяці навчання

Динаміка постійного стресу за останні три місяці навчання	М	σ	t	p
	2,98	1,15	59,95	0,001

Окремим аспектом нашого дослідження стала конкретизація основних проявів стресу, пов'язаного з навчальною діяльністю студентів. Отримані дані також порівнювалися нами з середніми значеннями дослідження автора методики (див. табл. 4).

Таблиця 4

Аналіз проявів стресу студентів, пов'язаних з навчальною діяльністю

Прояви стресу	Ma	М	σ	t	p
Відчуття безпорадності	4,0	4,31	2,67	2,86	0,004
Неможливість позбавлення від сторонніх думок	4,7	4,21	2,62	-4,51	0,001
Погана концентрація уваги	3,8	4,28	2,49	4,64	0,001
Дратівливість, образливість	3,5	3,99	2,64	4,54	0,001
Поганий настрій, депресія	4,4	4,28	2,82	-1,02	0,306
Страх, тривога	3,8	3,66	2,7	-1,25	0,210
Втрата впевненості, зниження самооцінки	2,9	3,37	2,56	4,46	0,001
Поспіх, відчуття постійної нестачі часу	4,5	5,13	3,01	5,09	0,001
Поганий сон	3,9	5,38	3,31	10,92	0,001
Порушення соціальних контактів	2,6	3,37	2,34	7,98	0,001
Прискорене серцебиття, болі в серці	2,6	3,00	2,74	3,59	0,001
Утруднене дихання	2,1	2,38	2,38	2,90	0,004
Проблеми з шлунково-кишковим трактом	3,2	2,52	2,46	-6,77	0,001

Напруга чи тремтіння м'язів	2,8	2,26	1,95	-6,72	0,001
Головні болі	4,9	3,71	2,73	- 10,63	0,001
Низька працездатність, підвищена стомлюваність	5,0	3,93	2,85	-9,15	0,001

Примітки: Ма - середні значеннями автора методики;

Наведені у методиці Щербатих Ю. В. вияви стресу, пов'язані з навчальною діяльністю студентів можна віднести до когнітивних (відчуття безпорадності, неможливість позбавлення від сторонніх думок, погана концентрація уваги), поведінкових (порушення соціальних контактів, поганий сон, поспіх, відчуття постійної нестачі часу), емоційних (дратівливість, образливість, поганий настрій, депресія, страх, тривога, втрата впевненості, зниження самооцінки) та фізіологічних проявів (прискорене серцебиття, болі в серці, утруднене дихання, проблеми з шлунково-кишковим трактом, напруга чи тремтіння м'язів, головні болі, низька працездатність, підвищена стомлюваність).

Наведені у таблиці 4 дані свідчать про те, що найбільш вираженими виявами навчальних стресів сучасних студентів є поведінкові: поспіх, відчуття постійної нестачі часу та поганий сон; найменш вираженими – фізіологічні: утруднене дихання, проблеми з шлунково-кишковим трактом, напруга чи тремтіння м'язів. Це може свідчити про хороший стан здоров'я досліджуваної групи, а стрес у студентів проявляється, в основному, на психологічному рівні.

Цікавим виявився порівняльний аналіз отриманих нами результатів з даними дослідження Щербатих Ю. В. (див. табл.4). На основі критерію t-Student встановлено, що з часом істотно зросла вираженість більшості проявів стресу, пов'язаних з навчальною діяльністю студентів, окрім деяких фізіологічних, вираженість яких зменшилася: проблеми з шлунково-кишковим трактом, напруга чи тремтіння м'язів, головні болі, низька працездатність, підвищена стомлюваність ($p < 0,05$). Не змінилася з часом вираженість таких емоційних проявів, як поганий настрій, депресія, страх,

тривога ($p > 0,05$).

Наступним кроком нашого дослідження стало вивчення прийомів, які використовують студенти для зняття стресу (див. табл. 5).

Таблиця 5

Аналіз прийомів зняття стресу студентами (%)

Прийоми зняття стресу	Не використовують	Використовують
Алкоголь	85	15
Сигарети	83,8	16,2
Наркотики	98,2	1,8
Телевізор	63,5	36,5
Смачна їжа	51,3	48,7
Перерва в роботі чи навчанні	62,3	37,7
Сон	26,8	73,2
Спілкування з друзями або коханою людиною	19,8	80,2
Підтримка або порада батьків	52,3	47,7
Секс	66,8	33,2
Прогулянки на свіжому повітрі	44,2	55,8
Хобі	64,5	35,5
Фізична активність	55,5	44,5

Наведені таблиці 5 дані частотного аналізу показали, що спілкування з друзями або коханою людиною та сон для зняття стресу найчастіше використовує близько 80 % студентів. Також достатньо часто (для близько 50% студентів) такими прийомами виступають прогулянки на свіжому повітрі, смачна їжа, підтримка або порада батьків та фізична активність студентів. Деяка частина студентів (близько 1,8-16,2 % студентів) для зняття стресу використовує такі прийоми, як паління сигарет, вживання алкоголю та наркотиків. Саме ці особи потребують психологічної допомоги фахівців щодо ефективних прийомів зняття стресового навантаження.

Важливою частиною життя студентів є екзаменаційна сесія, що стало ще одним аспектом нашого дослідження. Ми постаралися з'ясувати, яким є рівень екзаменаційного стресу студентів та його основні ознаки. Результати проведеного аналізу наведені у таблицях 6-7.

Таблиця 6**Аналіз рівня екзаменаційного стресу студентів**

Рівень екзаменаційного стресу	М	σ	М	σ	t	p
	6,0	0,35	7,27	2,75	62,296	0,001

Наведені у таблиці 6 дані свідчать про те, що рівень екзаменаційного стресу студентів виносить 7,25 балів за 10-бальною шкалою, що є тривожним фактом, оскільки саме екзамен виступає найсильнішим фактором, що провокує появу стресів в період навчання. Цей показник є істотно вищим, ніж у дослідженні Щербатих Ю. ($p < 0,05$). Таким чином, можемо констатувати зростання рівня екзаменаційного стресу сучасних студентів за останнє десятиліття.

Цікавим виявився аналіз ознак екзаменаційного стресу студентів. Наведені у таблиці 7 дані частотного аналізу показують, що найчастіше основною ознакою екзаменаційного стресу студентів є прискорене серцебиття (73 %); достатньо вираженими є також головні чи інші болі (42,2 %). Такі ознаки екзаменаційного стресу, як утруднене дихання, сухість у роті та скутість, тремтіння м'язів виявляються значно рідше (24-32 % студентів).

Таблиця 7**Аналіз ознак екзаменаційного стресу студентів (%)**

Ознаки екзаменаційного стресу	Відсутні	Наявні
Прискорене серцебиття	27	73
Сухість у роті	70,3	29,7
Утруднене дихання	75,8	24,2
Скутість, тремтіння м'язів	68	32
Головні чи інші болі	57,8	42,2

Отже, результати проведеного аналізу свідчать про неоднорідність студентського середовища: поруч зі студентами, які, стикаючись із навчальними труднощами і проблемами, вирішують їх конструктивно або відносно конструктивно, є студенти з недостатньо високими адаптаційними здібностями. Слід зазначити, що студенти з високим рівнем вияву навчального стресу можуть потребувати психологічної допомоги.

Висновки. На основі викладених вище результатів емпіричного дослідження можна зробити наступні висновки:

За останнє десятиліття зростає значущість проблем, пов'язаних з навчальною діяльністю студентів, психологічних та проблем, пов'язаних з функціонуванням. Одночасно істотно менш актуальними стали проблеми особистого життя, конфлікти у групі та життя далеко від батьків.

Найбільш вираженими проявами навчальних стресів сучасних українських студентів є поведінкові, найменш вираженими – фізіологічні.

Рівень екзаменаційного стресу студентів вищих та середніх навчальних закладів є істотно вищим, ніж десятиліття тому. Власне екзамен виступає найсильнішим фактором, що провокує появу стресів у сучасних студентів в період навчання.

Для зняття стресу більшість сучасних студентів найчастіше використовує спілкування з друзями або коханою людиною та сон; близько половини студентів - прогулянки на свіжому повітрі, смачну їжу, підтримку або поради батьків та фізичну активність. Тривожним є факт вживання частиною студентів алкоголю, наркотиків та паління сигарет. Саме ці особи, передусім, потребують психологічної допомоги фахівців щодо ефективних прийомів зняття стресового навантаження.

Таким чином, результати проведеного аналізу вказують про необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами з високим рівнем вияву навчального стресу, що буде перспективою наших подальших розвідок у даному напрямі.

Список використаних джерел

1. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.З. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

References transliterated

1. Shherbatykh Ju.V. Psihologija stressa i metody korrekcii / Ju.Z. Shherbatykh. – SPb.: Piter, 2006. – 256 с.