

УДК 159.9: 378-051

doi: 10.15330/psp.23.78–85

Галина Дубчак

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

У статті представлені результати емпіричного дослідження особливостей стресових реакцій, які проявляються в навчальній діяльності сучасних студентів, що навчаються в закладах вищої та професійної освіти. Виявлено, що за останнє десятиліття в загальній картині стресу зростає значущість проблем пов'язаних з навчальною діяльністю та повсякденним функціонуванням студентів. Найбільш вираженими проявами навчальних стресів сучасних українських студентів є поведінкові, найменш вираженими – фізіологічні. Рівень екзаменаційного стресу студентів закладів вищої та професійної освіти є істотно вищим, ніж десятиліття тому (дослідження Ю.В. Щербатих, 2006) рівень стресового навантаження студентів закладів вищої освіти є значно вищим, ніж в учнів професійних училищ.

Ключові слова: студенти, стрес, екзаменаційний стрес, стресові стани студентів.

The article presents the results of empirical research of features of stress reactions that occur in learning activities of modern students of universities and vocational schools.

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 Chernivtsi.

It was revealed that during the last decade the importance of problems related to the educational activities and the daily functioning of students has increased. 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 considerably higher than a decade ago (Shcherbatykh Y. research, 2006); the level of stress load of students of institutions of higher education is much higher than that of students of vocational schools. 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, stress, examination stress, 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. підкреслює, що в період екза-

менаційної 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 у 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, 1982; Лазарус Р., Фолкман С., 1988; Гринберг Дж., 2002; Бодров В., 2006; Бохан Т., 2008 та ін.). Однак проблемі стресу і стресових ситуацій в навчальній діяльності присвячено небагато праць (Щербатих Ю., 2000, 2006; Гапонова С., 2005; Хуторна М., 2007; Меньшикова І., 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. Однак у вітчизняній психологічній літературі недостатньо вивчено особливості навчального стресу сучасних українських студентів.

Метою статті є емпіричне вивчення психологічних особливостей проявів стресових станів сучасних студентів, що навчаються в закладах вищої та професійної освіти.

Виклад методики і результатів дослідження. З метою вивчення психологічних аспектів прояву навчального стресу українських студентів нами було проведено емпіричне дослідження, в якому взяли участь 600 студентів закладів вищої та професійної освіти м. Чернівці, серед яких студенти вузу склали 316 осіб, а професійних училищ – 284. Серед досліджуваних було 283 чоловіків та 317 жінок. Вік досліджуваних студентів – від 15 до 45 років ($M=18,89$; $SD=3,15$). Середній вік студентів закладів вищої освіти ($20,14 \pm 3,69$; $<16; 45>$) є істотно вищим, ніж професійних училищ ($17,36 \pm 1,148$; $<16; 21>$).

Перевірка нормальності розподілу даних здійснювалася на основі тесту Колмогорова-Смирнова. Розподіл за всіма шкалами є нормальним ($p > 0,05$). Тест χ^2 показав гомогенність груп студентів за статтю, курсом та типом навчального закладу ($p \geq 0,05$; n_i).

У дослідженні було використано методику вивчення навчального стресу Щербатих Ю., 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 [8].

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, с. 209].

З наведених у таблиці 1 даних виникає, що значущість окремих проблем у загальній картині стресу сучасних українських 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, психологічних проблем, пов'язаних з повсякденним функціонуванням. Одночасно істотно менш актуальними є проблеми особистого життя, конфлікти у групі та необхідність жити далеко від батьків. Серед виявлених 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.

Таблиця 1

Аналіз значущості проблем у загальній картині стресу студентів (N=600)

Проблема	Ma	M	σ	p	ЗВО		ЗПО		p
					M	σ	M	σ	
Суворі викладачі	4,8	5,37	2,38	0,001	5,56	2,26	5,16	2,49	0,040
Велике навчальне навантаження	3,4	6,77	2,43	0,001	6,82	2,04	6,73	2,79	0,652
Відсутність підручників	4,1	5,18	2,90	0,001	5,67	2,93	4,63	2,77	0,001
Незрозумілі, нудні підручники	5,0	5,04	2,78	0,747	5,29	2,77	4,75	2,78	0,018
Життя далеко від батьків	5,0	4,59	3,24	0,025	5,06	3,24	3,59	3,01	0,001
Невміння правильно розпоряд. обмеж. фінансами	3,4	4	2,63	0,001	4,07	2,58	3,93	3,01	0,504
Невміння правильно організувати свій режим дня	3,6	3,97	2,56	0,001	4,49	2,52	3,39	2,49	0,001
Нерегулярне харчування	3,6	4,78	2,89	0,001	5,05	2,78	4,48	2,99	0,016
Проблеми спільного проживання з ін. студентами	2,7	3,01	2,69	0,08	2,97	2,45	3,06	2,96	0,711
Конфлікт у групі	3,1	2,83	2,36	0,006	2,59	2,20	3,10	2,52	0,010
Зайве серйозне ставлення до навчання	3,8	4,00	2,65	0,069	4,34	2,70	3,62	2,54	0,001
Небажання вчитися або розчарування в професії	2,5	3,78	2,73	0,001	3,90	2,80	3,65	2,64	0,255
Незручність, сором'язливість	3,3	4,07	2,73	0,001	4,18	2,76	3,95	2,69	0,303
Страх перед майбутнім	3,6	4,84	2,96	0,001	5,00	2,78	4,67	3,15	0,175
Проблеми в особистому житті	5,3	3,81	3,06	0,001	4,17	2,95	3,41	3,14	0,002

Примітки: Ma – середні значення автора методики; ЗВО – заклад вищої освіти, ЗПО – заклад професійної освіти.

Результати дослідження, наведені у таблиці 1 свідчать про те, що для більшості студентів закладів вищої та середньої освіти спільними та найбільш стресогенними є ті самі ситуації, пов'язані з навчальною діяльністю, а саме: велике навчальне навантаження та суворі викладачі. Крім цього, для студентів ЗВО особливо вираженими є ситуації, пов'язані з незрозумілими, нудними підручниками та їхньою відсутністю, зате для студентів ЗПО вони є статистично менш істотними, що є зрозумілим, оскільки у вузах більше уваги приділяється вивченню теоретичних, а у ЗПО – практичних аспектів навчальних дисциплін.

З наведених даних випливає, що до найбільш істотних проблем студентів ЗВО належить також життя далеко від батьків, значущість якого є статистично вищим, ніж для студентів професійних училищ ($p \leq 0,001$). На основі аналізу критерію t-Student виявлено істотні відмінності в значущості більшості проблем сучасних студентів, а саме, вони є більш вираженими у студентів ЗВО, ніж професійних училищ ($p \leq 0,001$).

Наступним кроком нашого дослідження стало вивчення динаміки стресу сучасних українських студентів. Результати аналізу наведені у табл. 2.

Таблиця 2

Аналіз динаміки стресу за останні три місяці навчання (%) (N=600)

Рівень стресу	Значно зменшився	Зменшився	Не змінився	Незначно зріс	Значно збільшився
Вибірка	16,4	10,6	39	26,5	7,5
ЗВО	19	8	33	30	10
ЗПО	13	14	46,5	22	4,5

Примітки: ЗВО – заклад вищої освіти, ЗПО – заклад професійної освіти.

Наведені вище 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 незмінним, 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 ($p < 0,001$) (див. табл. 3).

Таблиця 3

Аналіз показників стресу за останні три місяці навчання (N=600)

Динаміка стресу за останні три місяці навчання	Вибірка		ЗВО		ЗПО		p
	М	σ	М	σ	М	σ	
	2,98	1,15	3,04	1,24	2,96	0,71	

Примітки: ЗВО – заклад вищої освіти, ЗПО – заклад професійної освіти.

Заслуговує на увагу факт, що порівняльний аналіз динаміки стресового навантаження студентів за типом навчального закладу не виявив статистично значущих відмінностей ($p \geq 0,05$). Можна припустити, що зазначені зміни значною мірою пов'язані з особливостями вікового розвитку і з однаковою частотою проявляються у студентів закладів вищої та професійної освіти.

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 пов'язаних з навчальною діяльністю студентів (N=600)

Прояви стресу	Ма	М	σ	p
Відчуття безпорадності	4,0	4,31	2,67	0,004
Неможливість позбавлення від сторонніх думок	4,7	4,21	2,62	0,001
Погана концентрація уваги	3,8	4,28	2,49	0,001
Дратівливість, образливість	3,5	3,99	2,64	0,001
Поганий настрій, депресія	4,4	4,28	2,82	0,306
Страх, тривога	3,8	3,66	2,7	0,210
Втрата впевненості, зниження самооцінки	2,9	3,37	2,56	0,001
Поспіх, відчуття постійної нестачі часу	4,5	5,13	3,01	0,001
Поганий сон	3,9	5,38	3,31	0,001
Порушення соціальних контактів	2,6	3,37	2,34	0,001
Прискорене серцебиття, болі в серці	2,6	3,00	2,74	0,001
Утруднене дихання	2,1	2,38	2,38	0,004
Проблеми з шлунково-кишковим трактом	3,2	2,52	2,46	0,001
Напруга чи тремтіння м'язів	2,8	2,26	1,95	0,001
Головні болі	4,9	3,71	2,73	0,001
Низька працездатність, підвищ. стомлюваність	5,0	3,93	2,85	0,001

Примітки: Ма – середні значення автора методики.

Наведені у методиці Ю. Щербатих прояви стресу можна віднести до когнітивних, поведінкових, емоційних та фізіологічних проявів. Результати дослідження показують, що спільними для сучасних студентів ЗВО і СПО найбільш вираженими проявами навчальних стресів є поведінкові, найменш вираженими – фізіологічні. Це може свідчити про хороший стан здоров'я досліджуваної групи, а стрес у студентів проявляється, в основному, на психологічному рівні.

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

Таблиця 5

Аналіз основних прийомів зняття стресу студентами (%) (N=600)

Прийоми зняття стресу	Вибірка		ЗВО		ЗПО		p
	Не викор.	Викор.	Не викор.	Викор.	Не викор.	Викор.	
Алкоголь	85	15	83,5	16,5	86,6	83,5	0,292
Сигарети	83,8	16,2	88,8	11,7	78,9	88,8	0,002
Наркотики	98,2	1,8	100	0	96,1	100	0,001
Телевізор	63,5	36,5	71,5	28,5	54,6	71,5	0,001
Смачна їжа	51,3	48,7	53,2	46,8	49,3	53,2	0,344
Перерва в роботі чи навчанні	62,3	37,7	58,9	41,1	66,2	58,9	0,064
Сон	26,8	73,2	25,6	74,4	28,2	25,6	0,484

Продовження табл. 5

1	2	3	4	5	6	7	8
Спілкув. з друзями або кохан. людиною	19,8	80,2	21,5	78,5	18	21,5	0,275
Підтримка або порада батьків	52,3	47,7	48,4	51,6	56,7	48,4	0,043
Секс	66,8	33,2	70,3	29,7	63,0	70,3	0,061
Прогулянки на свіжому повітрі	44,2	55,8	48,1	51,9	39,8	48,1	0,041
Хобі	64,5	35,5	71,8	28,2	56,3	71,8	0,001
Фізична активність	55,5	44,5	52,2	47,8	59,2	52,2	0,088

Примітки: ЗВО – заклад вищої освіти, ЗПО – заклад професійної освіти.

Наведені у 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.

Порівняльний аналіз результатів дослідження за типом навчального закладу показав, що існують статистично значущі відмінності у використанні сучасними студентами різних прийомів зняття стресу, а саме, студенти ЗПО частіше використовують прогулянки, хобі, перегляд телепередач, паління сигарет та наркотики, натомість студенти ЗВО частіше звертаються за порадою до батьків. Алкоголь, наркотики та сигарети студенти професійних училищ використовують більш як удвічі рази частіше, ніж студенти ЗВО, що є тривожним фактом і вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної роботи зі студентами з високим рівнем прояву навчального та екзаменаційного стресів.

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 (див. табл. 6–7).

Таблиця 6

Аналіз рівня екзаменаційного стресу студентів (N=600)

Вибірка						ЗВО		ЗПО		р
Ma	σ	M	σ	t	p	M	σ	M	M	σ
6,0	0,35	7,27	2,75	62,296	0,001	7,63	2,17	6,89	3,21	0,002

Примітки: Ma – середні значення автора методики; ЗВО – заклад вищої освіти, ЗПО – заклад професійної освіти.

Наведені вище дані свідчать про те, що рівень екзаменаційного стресу студентів становить 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.

Під час сесії студенти практично без перерв опрацьовують і засвоюють

якісно різні навчальні предмети, що вимагають інших прийомів мислення, запам'ятовування, кожного разу особливої логіки підготовки. Це супроводжується постійними 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. Неодноразова або тривала дія комплексу стресових впливів з недостатньою стійкістю нервової системи й організму у цілому утруднює цілеспрямовану розумову роботу, знижує ефективність праці студентів, погіршує результативність їх діяльності. Відтак деякі студенти здають іспити гірше, ніж навчаються під час семестру. Заслуговує на увагу той факт, що рівень экзаменаційного стресу студентів ЗВО є істотно вищим ($M=7,63$, $\sigma=2,17$), ніж у студентів професійних училищ ($M=6,89$, $\sigma=3,21$).

Цікавим виявився аналіз ознак экзаменаційного стресу студентів (див. табл. 7).

Таблиця 7

Аналіз ознак экзаменаційного стресу студентів (%) (N=600)

Ознаки экзаменаційного стресу	Вибірка		ЗВО		ЗПО		p
	Відсутні	Наявні	Відсутні	Наявні	Відсутні	Наявні	
Прискор. серцебиття	27	73	27	73	27	73	0,900
Сухість у роті	70,3	29,7	70	30	70	30	0,964
Утруднене дихання	75,8	24,2	78	22	78	22	0,159
Скутість, тремтіння м'язів	68	32	71	29	71	29	0,155
Головні чи інші болі	57,8	42,2	58	42	58	42	0,991

Наведені у таблиці 7 дані частотного аналізу показують, що найчастіше основною ознакою экзаменаційного стресу студентів закладів вищої та середньої освіти є прискорене серцебиття (73%); достатньо вираженими є також головні чи інші болі (42,2%). Майже третина студентів скаржиться на скутість, тремтіння м'язів та сухість у роті; інші ознаки экзаменаційного стресу виявляються у незначній частини студентів. Однак виявлені відмінності не є істотними статистично ($p \geq 0,05$).

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.

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

За останнє десятиліття в загальній картині стресу зросла значущість проблем, пов'язаних з навчальною діяльністю та повсякденним функціонуванням студентів. Водночас, істотно менш актуальними стали особисті проблеми, пов'язані з проживанням далеко від батьків та конфлікти у групі.

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

Рівень экзаменаційного стресу студентів закладів вищої та середньої ос-

віти є істотно вищим, ніж десятиліття тому. Рівень стресового навантаження студентів ЗВО є значно вищим, ніж в учнів професійних училищ.

Для зняття стресу більшість сучасних українських студентів найчастіше використовує спілкування з друзями або коханою людиною та сон, а також прогулянки на свіжому повітрі, смачну їжу, підтримку або поради батьків та фізичну активність.

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

1. Бодров В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление. М. : ПЕРСЭ, 2006. 528 с.
2. Бохан Т. Г. Стресс и стрессоустойчивость : опыт культурно-исторического исследования. Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2008. 267 с.
3. Гапонова С. А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве вуза : динамика, детерминанты, оптимизация : автореф. дисс. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / Нижегород. гос. пед. ун-т. Нижний Новгород, 2005. 51 с.
4. Гринберг Д. Управление стрессом / пер. с англ. 7-е изд. Москва [и др.] : Питер, 2002. 496 с.
5. Меньшикова И. Н. Психологическая помощь студентам в адаптации к стрессовым воздействиям экзаменационных сессий : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Ставрополь, 2008. 29 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1982. 124 с.
7. Хуторная М. Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13. Тамбов, 2007. 26 с.
8. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006. 256 с.
9. Folkman S., Lazarus R. S. Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personal and Social Psychology*. 1988. № 54. P. 466–475.