

## Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів Вищих навчальних закладів

*Резюме. В статті досліджується динаміка переживання стресу у студентів Вищих навчальних закладів в залежності від року навчання. Проаналізовано проблеми, що виникають при дослідженні стресів в навчальній діяльності. Представлено загальні критерії оцінки стресового стану за об'єктивними показниками.*

*Резюме. В статье исследуется динамика переживания стресса у студентов Высших учебных заведений в зависимости от года обучения. Представлен анализ проблем, которые возникают при исследовании стрессов в учебной деятельности. Представлены общие критерии анализа стрессового состояния по объективным показателям.*

*The resume. In article dynamics of stresses at students of higher educational institutions depending on year of study is investigated. Problems that arise at research of stresses in educational activity are analysed. The general criteria of an estimation of stressful condition for objective indicators are presented.*

*Актуальність.* Проблема стресу в навчальній діяльності в період докорінної зміни системи вищої освіти потребує розробки нових підходів до вивчення психологічного стану студентської молоді. Особливу увагу привертають питання динаміки розвитку стресу та виникнення певних суб'єктивних переживань, які супроводжують стани психоемоційної напруги в процесі навчальної діяльності.

*Об'єкт* дослідження – виникнення та перебіг стресових реакцій у студентів в процесі отримання освіти.

*Предмет* дослідження - динаміка переживання стресу студентами 1-4-х курсів.

*Мета* даного дослідження – виявити групу (курс) студентів з найбільшим рівнем ризику реагувати на стресові навантаження.

*Постановка проблеми.* В науковій літературі [1, 2, 7, 10, 11, 12, 14, 17] висвітлені положення про залежність рівня стресу від року навчання. Найбільш стресовим періодом вважається перший рік навчання. Студенту необхідно перейти на нову систему навчання, змінити поведінкові патерни, адаптуватись до динаміки навчального процесу.

Проте, в наш час освітня система постійно видозмінюється, що веде за собою виникнення складних стресових ситуацій впродовж всього періоду навчання. Крім того, проведений нами аналіз теоретичних та емпіричних досліджень [3, 4, 6, 8, 9, 13, 16] дозволив виявити ряд проблем, які виникають при дослідженні стресових станів в навчальній діяльності.

Перша проблема полягає в тому, що існують різні точки зору на виникнення та перебіг стресових реакцій. Одні дослідники констатують стан стресу за фізіологічними показниками, не беручи до уваги суб'єктивні переживання особистості, інші – розглядають стрес тільки на фазі адаптації організму, або в контексті психотравматичних стресових розладів, обходячи динамічний аспект стресової реакції.

Складність діагностики стресового стану полягає і в тому, що у структурі психічного стану розрізняють три підсистеми. Так, ієрархічна підсистема, включає в себе фізіологічний, психофізіологічний, психологічний і соціально-психологічний рівні організації стресового стану.

Друга підсистема розкриває наявність суб'єктивних (переживання) і об'єктивних (спостерігаємих) сторін. Остання поєднує в собі три групи характеристик – загальні, особливі і індивідуальні. Тільки беручи до уваги всі

ці рівні організації психічних станів, ми можемо робити висновок про наявність того чи іншого стресового стану .

Друга проблема - виявлення критеріїв фіксації реакції особистості на стресовий подразник. Як відомо в процесі формування стресового стану можна прослідкувати участь трьох систем людини [10]:

- моторна – забезпечує рухову реакцію людини (так в стресовому стані посилюється тонус м'язів)

- вегетативна – підвищення частоти пульсу, тиску при стресі.

- психічна сфера – зміна динаміки пізнавальних процесів і перевага позитивних, або негативних емоційних переживань [15, с.174].

В контексті нашого дослідження складність полягає ще й в тому, що студентський вік характеризується широким полем диференціювання емоційних проявів, засобів вираження емоційних станів, цілим рядом полярних переживань [3].

Враховуючи це, ми вирішили використовувати, методи, які хоча б частково вирішували зазначені проблеми.

В якості інструментарію для емпіричного дослідження ми використовували діагностичний комплекс, що складався з об'єктивних та суб'єктивних методик дослідження динаміки стресового стану, а також методик для дослідження індивідуально-психологічних особливостей студентів.

Як об'єктивні методи фіксації стресової реакції ми використовували коректурну пробу (методику спрямовану на дослідження динаміки рівня уваги), міокінетичну діагностику - тест лінеограми (методику спрямовану на дослідження психомоторики) та тепінг-тест Є. П. Ільїна (методику спрямовану на виявлення рівня загальної працездатності).

За допомогою даних методів ми визначали об'єктивні показники стресового стану.

Враховуючи, те що для достовірної фіксації наявності стресового стану необхідно робити вимір за дуже короткий проміжок часу, а також те, що використання запропонованого нами діагностичного інструментарію не повинно порушувати навчальний процес та негативно впливати на стан студента, ми орієнтувались на зменшення апаратурності та часового проміжку фіксації стресових проявів.

Намагаючись максимально скоротити процедуру тестування, ми обрали скорочений варіант методик «Коректурна проба» (замість 8 хвилин – 2 хвилини), «Теплінг-тест» (виконання методики тільки ведучою рукою), тест «Лінеограми» (тільки ведучою рукою). За часом методика займала 5 хвилин.

Загальні критерії оцінки рівнів прояву стресового стану за об'єктивними показниками.

1. Рівень «Нормальний стан». Про нормальний стан студента свідчить незмінність або незначне покращення об'єктивних показників в порівнянні з фоновими значеннями.

2. Рівень «Тривожність - надмірне хвилювання». Про стан тривожності та стан оптимальної мобілізації організму (перша стадія стресу) свідчить погіршення показників моторної сфери (збільшення довжини ліній та первинного відхилення) та покращення або незмінності показників уваги (обсягу та точності). При появі надмірного хвилювання спостерігається зниження рівня уваги та погіршення показників моторної сфери.

3. Рівень «Опір». Про стан опору (стадія резистентності) свідчить поява компенсаторної реакції в динаміці об'єктивних показників. Перший варіант компенсаторної реакції – це підвищення рівня уваги, яке супроводжується погіршенням показника моторної сфери.

Другий варіант – покращення показників моторної сфери, проте це відбувається за рахунок зменшення обсягу уваги. Таку форму опору ми пов'язуємо з існуванням надмірного рівня хвилювання, його усвідомленням та спробою зовнішнього контролю.

4. Рівень «Виснаження» характеризується погіршенням всіх об'єктивних показників.

*Результати емпіричного дослідження.*

В дослідженні приймали участь студенти 1-4 курсів, спеціальностей: «Правознавство», «Фінанси», «Практична психологія», «Соціологія», «Облік та аудит». Дослідження проходило в декілька етапів. На першому етапі за допомогою зазначеного в попередньому розділі діагностичного інструментарію визначався фоновий показник стану студентів. Студенти проходили дослідження в процесі поточного навчання, заздалегідь до здачі екзаменів. Другий етап – визначення функціонального стану студентів безпосередньо перед початком екзамену. На заключному етапі дослідження визначався стан студентів після проходження екзамену.

В дослідженні приймало участь 53 особи. Зважаючи на те, що перший рік навчання вважається найбільш стресовим, до вибірки студентів першого курсу ввійшла найбільша кількість осіб – 29, студенти другого, третього та четвертого курсів – по 10 осіб.

**Динаміка переживання стресу студентами 1-го курсу.**

В дослідженні приймали участь студенти перших курсів. Виявлення динаміки переживання стресу забезпечувалось виміром стану студентів до та після складання екзамену. Показник стану студентів до складання екзамену порівнювався з фоновим показником та показником стану студентів після здачі екзамену.

Перед іспитом спостерігається підвищення, в порівнянні з фоновим значенням, обсягу уваги з 276 до 409,7 ( $t=4,8$ ,  $p<0,05$ ), після іспиту обсяг уваги надалі підвищується, але достовірних розходжень в динаміці рівня уваги не виявлено ( $t=0,6$ ,  $p>0,05$ ). Точність уваги зостається незмінною протягом всього періоду складання іспиту.

Показники моторної сфери приймають тенденцію до покращення в усі зазначені періоди. покращуються протягом всього іспиту, проте різниці не досягають рівня достовірності. Так довжина ліній зостається незмінною ( $t=1,13$ ,

1,4,  $p > 0,05$ ). Вторинне відхилення перед іспитом зменшується з 10,2 до 8,03 ( $t=3,4$ ,  $n=28$ ,  $p < 0,05$ ), та після іспиту приймає значення 7,1 ( $t=4,8$ ,  $p > 0,05$ ). Показник загального рівня працездатності перед іспитом підвищується з 123,73 до 152,9 ( $t=0,98$ ,  $n=28$ ,  $p > 0,05$ ), після іспиту знижується на 35,3 ( $t=5,2$ ,  $n=28$ ,  $p < 0,05$ ).

У студентів першого курсу за об'єктивними показниками ми можемо говорити про наявність оптимального рівня тривожності перед іспитом, що призводить до мобілізації резервів організму і виявляється в підвищенні рівня уваги і працездатності та незмінності показників моторної сфери.

Після іспиту ми спостерігаємо незмінність показників рівня уваги та показників моторної сфери. Ми можемо говорити про розвиток першої стадії стресу перед іспитом, що супроводжується оптимальним рівнем тривожності, мобілізацією. Значення показників, зафіксовані після іспиту свідчать про позитивне пристосування організму до стресу.

Такий стан студентів в контексті нашого дослідження розглядається як нормальний функціональний стан організму і відповідає рівню «Нормальний стан».

### **Динаміка переживання стресу студентами 2-го курсу.**

В дослідженні приймали участь студенти других курсів. Виявлення динаміки переживання стресу забезпечувалось виміром стану студентів до та після складання екзамену. Показник стану студентів до складання екзамену порівнювався з фоновим показником та показником стану студентів після здачі екзамену.

Під час іспиту спостерігається підвищення, порівняно з фоновими значеннями, обсягу, точності уваги. Обсяг уваги перед іспитом поліпшується в порівнянні з фоновими значеннями з 264,9 до 423,4 ( $t=3,2$ ,  $p < 0,05$ ). Після здачі іспиту показник обсягу уваги покращується з 423,4 до 476,5 ( $t=2,5$ ,  $p < 0,05$ ). Точність перед іспитом підвищується з 0,8 до 0,9 ( $t=1,1$ ,  $p > 0,05$ ), а після іспиту зостається незмінною ( $t=0$ ,  $p > 0,05$ ).

Показники моторної сфери перед іспитом покращуються, після іспиту погіршуються. Так довжина ліній перед іспитом зменшувалась з 43,25 до 31,5 ( $t=2,1$ ,  $p<0,05$ ), після іспиту збільшується до 59,5 ( $t=3,3$ ,  $p<0,05$ ). Вторинне відхилення перед іспитом зменшується з 10,8 до 7,08 ( $t=2,1$ ,  $p<0,05$ ), після іспиту збільшується до 14,25 ( $t=5,8$ ,  $p<0,05$ ). При цьому спостерігається тенденція до незначного підвищення рівня працездатності до іспиту ( $t=0,8$ ,  $p>0,05$ ) і зниження її рівня після іспиту ( $t=4,9$ ,  $p<0,05$ ).

У студентів другого курсу ми спостерігали на початку іспиту підвищення рівня уваги та покращення показників моторної сфери, що свідчить про оптимальний рівень тривожності, мобілізацію резервів організму, початок переходу до стадії резистентності.

Після іспиту, при подальшому підвищенні обсягу уваги, спостерігається погіршення показників моторної сфери, що ми пов'язуємо з довготривалістю стадії резистентності та надмірним рівнем хвилювання. В контексті нашого дослідження такий стан оцінюється відповідає рівню «Тривожність - надмірне хвилювання».

### **Динаміка переживання стресу студентами 3-го курсу.**

В дослідженні приймали участь студенти третіх курсів. Виявлення динаміки переживання стресу забезпечувалось виміром стану студентів до та після складання екзамену. Показник стану студентів до складання екзамену порівнювався з фоновим показником та показником стану студентів після здачі екзамену.

Перед іспитом у студентів спостерігається підвищення, порівняно з фоновими значеннями, обсягу уваги. Після здачі іспиту спостерігається подальше підвищення показників обсягу уваги. Так, обсяг уваги перед іспитом збільшується з 396,6 до 462,9 ( $t=3,5$ ,  $p<0,05$ ), після іспиту підвищується до 485,9 ( $t=1,7$ ,  $p>0,05$ ) і зостається вищим за фонові показники. При цьому точність впродовж всього іспиту зостається незмінною ( $t=0,001,0,1$ ,  $p>0,05$ ).

Показники моторної сфери довжина останньої лінії ( $t=0,2, 0,53, p>0,05$ ) та вторинне відхилення ( $t=0, 0,54, 0,53, p>0,05$ ) зостаються незмінними протягом всього іспиту.

Показники загального рівня працездатності знижуються протягом всього іспиту, але достовірні відмінності не зафіксовані. Показник працездатності знижується з 184,3 до 181,3 ( $t=0,8, p>0,05$ ) перед іспитом, і з 181,3 до 170 ( $t=1,8, p>0,05$ ) після іспиту.

У студентів третього курсу за об'єктивними показниками ми можемо характеризувати стан студентів в період здачі іспиту на рівні «Нормальний стан». Перед іспитом спостерігається тенденція до підвищення рівня, точності уваги та незмінності показників моторної сфери.

Після іспиту спостерігається подальше підвищення показників рівня уваги, і значення залишається вищим за значення в нормальному стані. Показники моторної сфери зостаються незмінними. Це свідчить про оптимальну мобілізацію резервів організму перед іспитом, та в цілому нормальний стан після іспиту. Ми можемо говорити про незмінність суб'єктивного стану студентів, так як достовірні відмінності нами були зафіксовані лише в окремі періоди.

#### **Динаміка переживання стресу студентами 4-го курсу.**

В дослідженні приймали участь студенти четвертих курсів. Виявлення динаміки переживання стресу забезпечувалось виміром стану студентів до та після складання екзамену. Показник стану студентів до складання екзамену порівнювався з фоновим показником та показником стану студентів після здачі екзамену.

Перед іспитом підвищуються, в порівнянні з фоновими значеннями, показники обсягу, точності уваги. При цьому показники моторної сфери поліпшувались. Після здачі іспиту спостерігається подальше підвищення показників обсягу уваги при збереженні точності. Варто зауважити, що значення показників обсягу, точності уваги, приймаючи тенденцію до

покращення, не досягали рівня достовірності. Показники моторної сфери погіршуються.

Так, показники обсягу уваги перед іспитом покращуються з 348,8 до 404 ( $t=1,1$ ,  $p>0,05$ ), після іспиту підвищуються до 433,3 ( $t=1,7$ ,  $p>0,05$ ). Точність перед іспитом підвищується ( $t=0,9$ ,  $p>0,05$ ) і надалі зостається незмінною ( $t=0,3$ ,  $p>0,05$ ). Перед іспитом довжина останньої лінії зменшується 48,2 до 44,1 ( $t=1,65$ ,  $p>0,05$ ), після іспиту зостається незмінною ( $t=0,29$ ,  $p>0,05$ ). Вторинне відхилення зостається незмінним протягом всього іспиту ( $t=0,2$ ,  $0,06$ ,  $p>0,05$ ).

За об'єктивними показниками ми можемо говорити про оптимальну мобілізацію організму перед іспитом (покращення показників уваги, моторної сфери) та в цілому нормальний стан даної групи студентів після іспиту.

У студентів четвертого курсу за об'єктивними показниками ми можемо характеризувати стан студентів в період здачі іспиту на рівні «Нормальний стан». Протягом всього іспиту спостерігається тенденція до підвищення рівня, точності уваги (хоча, різниці не досягають необхідного рівня достовірності) та незмінності показників моторної сфери.

**Висновок.** В результаті дослідження ми виявили, що запропоновані нами методи відображають найменші зміни стану студентів. Ми зафіксували достовірні зрушення в динаміці обсягу уваги та її точності, показників моторної сфери. Також ми виявили зрушення в динаміці суб'єктивних переживань свого стану студентами.

Ми виявили групу (другий курс) студентів з найбільшим рівнем ризику реагувати на стресові навантаження (в нашому випадку - іспит). Стан студентів другого курсу відповідає рівню прояву стресового стану за об'єктивними показниками «Тривожність - надмірне хвилювання».

## Література

1. Базілевський А. Г., Глазирін І. Д. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності // Фізіологічний журнал. 2006. Т. 52. №2. - С. 71.

2. Балабанова Л. М. Категория нормы в психологии студенческого возраста (теоретико-методологический аспект). – Харьков: Консум, 1999. – 240с;
3. Белоус В. В. Характеристика интегральной индивидуальности и критерии распознавания// Вопросы психологии, 1994. - №3. – С. 15-25
4. Березин Ф. Б., Мирошников М. П., Соколова Е. Д. Методика многостороннего исследования личности: структура, основы интерпретации, некоторые области применения. – М.: «Фолиум», 1994. – С. 175
5. Ведяев Ф. П., Воробьева Т. М. Модели и механизмы эмоциональных стрессов. – Киев: Здоровье, 1983. – С. 136
6. Величковский Б. Б., Марьин М. И. Комплексная диагностика индивидуальной устойчивости к стрессу в рамках модели «состояние – устойчивая черта» // Вестн. Моск. ун-та. 2007. №2. - С. 34-47.
7. Гапонова С. А. Особенности адаптации студентов вузов в процессе обучения//Психологический журнал, 1994. - №3
8. Данилова Н. Н. Психофизиологическая диагностика функциональных состояний: Учеб. Пособие. – М.: Изд-во МГУ, 1992. – 192с.
9. Дикая Л. Г. Становление новой системы психической регуляции в экстремальных условиях деятельности//Принципы системности в психологических исследованиях. – М.: Наука, 1990. – С. 103-104;
10. Ильин Е. П. Психофизиология состояний человека. - СПб: Издательство «Питер», 2005. - 412с.
11. Кружева Т. В., Піпченко Л. В. Психофізіологічні детермінанти стресостійкості осіб з особливими потребами в процесі навчання // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична психологія. Частина 2. / За ред. Максименка С. Д.: Зб. Наукових статей. – К.: Міленіум, 2005. - 214 с. - С. 96 – 102.
12. Кружева Т. В., Серьогін Ю. В. Психофізіологічна готовність студентів педагогічних університетів до професійної діяльності // Актуальні проблеми психології. Том V: Психофізіологія. Медична психологія. Генетична

психологія. Частина 2. / За ред. Максименка С. Д.: Зб. Наукових статей. – К.: Міленіум, 2005. - 214 с. - С. 103 – 111.

13. Леонова А. Б., Мотовилина И. А. Профессиональный стресс в процессе организационных изменений // Психологический журнал. 2006. Т.27. №2. – С. 79-92

14. Психология профессионального здоровья. Учебное пособие / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2006. - 480 с.

15. Реан А. А. Психология адаптации личности / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.

16. Русалова М. Н. Экспериментальное исследование эмоциональных реакций человека. М.: Наука, 1979. - 172 с.

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

Циганчук Тетяна Володимирівна, викладач кафедри практичної психології Інституту психології та соціальної педагогіки Київського університету імені Бориса Грінченка, вул. Ген. Наумова 19, кв. 12, т. 0972287694.