

## ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТРЕСУ СТУДЕНТІВ У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

В статі проаналізовані стресори в навчальній діяльності студентів, зокрема в процесі соціально-психологічної адаптації до навчання у ВНЗі, екзаменаційної сесії, зміни соціального оточення та умов життя. Також наведена структура стресового епізоду, яку можна застосувати для аналізу проживання стресу в навчальній діяльності студентів.

**Ключові слова:** стрес, стресори, соціально-психологічна адаптація, екзаменаційний стрес, структура стресового епізоду.

**Постановка проблеми.** Студентство припадає на переломний період життя людини. Саме в цей час відбувається її первинна екзистенціальна інтеграція та формується перший в житті замисл. Закладені в студентські роки професійні орієнтації, мотиваційні установки та вміння до самостійної роботи багато в чому обумовлюють подальше життя людини. Навчальний процес у вищому навчальному закладі пов'язаний зі значною кількістю стресорів. При цьому великого значення набувають не лише травматичні події (так звані макростресори), а й повсякденні мікростресори, які, при частому прояві, починають носити хронічний характер, і можуть привести до соматичних змін і захворювань. Вміння студентською молоддю адекватно реагувати на стресові події, з використанням адаптивних копінг-стратегій та когнітивних схем мислення, допоможе знизити рівень афективного реагування та підвищити адаптивність поведінки.

**Актуальність дослідження.** На сьогоднішній день проблема стресу є дуже актуальною в психології. Не зважаючи на значну кількість досліджень в цій галузі, багато питань залишаються не визначеними та неоднозначними. Практичну цінність дослідження стресу мають у зв'язку з постійними підвищенням динамічності та темпу життя, вимог до діяльності людини, необхідністю оперативного прийняття рішень, що призводить до збільшення кількості стресових ситуацій.

Проблемою стресу займалися Г. Сельє, Р. Лазарус, С. Фолкман, Л.А. Китаєв-Смик, Ф.Є. Василюк та ін. Стресу в навчальній діяльності також присвячена велика кількість робіт. Зокрема екзаменаційний стрес розглядається в роботах Ю.В. Щербатих, К.В. Краєвої, С.Н. Карякіної, Е.А. Алексеевої, Л.Н. Шантанової, А.Н. Петунової, І.К. Іванової; соціально-психологічній адаптації студентів до навчання у ВНЗі присвячені роботи О.В. Якубенко, О.П. Лисенко, Н.С. Кавацюк, Н. Пилипенко та ін. Проте актуальним залишається узагальнюючий аналіз стресорів, що діють на студентів в процесі навчальної діяльності та аналіз реагування на них.

**Виклад основного матеріалу.** Поняття стресу тісно увійшло не тільки в наукову термінологію, але й в повсякденне життя людей. Історія вивчення поняття стресу досить тривала. Вперше термін «стрес» використали в галузі фізики, де їм визначили будь-яку напругу, тиск або силу, що надавалась системі [8].

В медичну практику поняття «стрес» ввів Г. Сельє. Він визначав стрес як неспецифічну відповідь на будь-яку потребу, що виникає в організмі [12]. Поняття «психоемоційний стрес» було введено в сучасну психологічну науку з метою конкретизації термінології та факторів, що викликають стресові реакції. Даний термін допомагає узагальнити велику кількість зовнішніх впливів, які орієнтовані на людину, з позиції їх психологічної суті для даного індивіда, це дозволяє виділити первинний пусковий (причинний) фактор, що визначає наступний розвиток емоційних реакцій.

Погляди на сутність поняття «психоемоційний стрес» серед дослідників різняться. Так, психоемоційний стрес розглядають як неспецифічну реакцію на будь-яку потребу

організму [7; 12], інші автори наголошують на тому, що стрес виникає в умовах екстремальних для організму [5], крім того, є бачення, що стрес є одночасно і критичною подією, і перманентною життєвою подією [2]. Стан психоемоційного стресу пов'язують з порушенням адаптації людини та з перенапруженням психологічних і адаптивних процесів, із втратою контролю над ситуацією, з істотним дисбалансом між вимогами ситуації та наявними ресурсами [5; 7; 12].

Фактори, які викликають стрес, називаються стресорами. Хоча стресори можуть різнитися, вони зумовлюють в організмі однакову за формою біологічну реакцію, яка є неспецифічною. Лише при певній тривалості впливу стресора організм визначає специфічну реакцію. Її спрямованість буде завжди однаковою при дії негативних і позитивних факторів або ситуації.

С.А. Разумов поділив стресори на чотири групи:

1. стресори активної діяльності: екстремальні; виробничі (які пов'язані з великою відповідальністю); психосоціальні мотивації (змагання, конкурси, екзамени);
2. стресори оцінок (оцінка майбутньої, теперішньої або минулої діяльності): «старт я» – стресори і стресори пам'яті; стресори перемог і поразок; стресори видовищ;
3. стресори узгодження діяльності: стресори роз'єднання (конфлікти в сім'ї, на роботі та ін.);
4. стресори психосоціальних і фізіологічних обмежень (захворювання, які обмежують соціальне функціонування). Фізичні і природні стресори (м'язові напруження, травми та ін.) [4].

Однакові стресові ситуації та стресори можуть по-різному впливати на різних людей. Серед характеристик стресових життєвих подій, що впливають на самопочуття та здоров'я людини можна виділити наступні: 1) позитивність/негативність; 2) інтенсивність та тривалість стресової події; 3) окремий стрес або кумуляція стресових подій; 4) об'єм змін, які тягне за собою стресова подія та ресурси на подолання; 5) передбачуваність та вірогідність появи (впевненість/невпевненість у стресовій події та часі її появи) події та пов'язана з цим можливість превентивної адаптації до неї та підготовки до подолання; 6) новизна стресової ситуації та її ступінь усвідомленості; 7) двозначність стресової події або недостатність її визначеності; 7) контрольованість стресової події [1].

В залежності від розміру негативної валентності й часу, який необхідний на реадaptaцію стресори поділяють на три групи: повсякденні складності (мікростресори), критичні життєві події або травматичні події (макростресори), хронічні стресори [1].

Не применшуючи значення впливу травматичних подій на життя людини, важливо враховувати мікростресори повсякденного життя. Саме велика кількість повсякденних складнощів частіше веде до хронічного характеру стресу та в подальшому впливає на соматичне здоров'я.

Студентське життя несе в собі значну кількість стресових ситуацій. Зокрема, стрес може виникнути під час адаптації до ВНЗ, екзаменаційної сесії, оцінки в процесі навчальної діяльності. Крім того, стрес можуть викликати характер взаємостосунків з викладачами, адміністрацією, одногрупниками, а також побутові проблеми студентів.

Вступ до вищого навчального закладу може бути травматичним досвідом для молодшої людини, зважаючи на два основних аспекти: особливості вікового періоду та зміну вимог до особистості під час адаптації до студентського життя. Перший рік у вищому навчальному закладі збігається з віковою кризою переходу молодшої людини до ранньої дорослості. Основними завданнями цього періоду, за визначенням Е. Еріксона, є досягнення ідентичності, що містить когнітивно-емоційну єдність уявлень про себе та своє місце в світі, а також встановлення близьких міжособистісних стосунків [10].

До вікових вимог у перший рік навчання у вищому навчальному закладі додаються труднощі, пов'язані з необхідністю соціально-психологічної адаптації. Дж. Грінберг виокремлює основні завдання, які стоять перед першокурсниками: досягнення емоційної незалежності від сім'ї, вибір професійної діяльності, виконання нових обов'язків,

розвиток міжособистісних стосунків та системи цінностей [3]. Н. Пилипенко додатково визначає, що у ВНЗ молода людина повинна налагодити взаємодію у нових сферах: навчальному та соціально-психологічному середовищі, інформаційному просторі, системі соціальних цінностей [9]. Серед цих обставин визначальною для молодих людей, за В. Скрипник, є зміна звичної моделі навчання, що вимагає більшої інтенсивності розумової праці, сприйняття значних масивів інформації, самостійності та відповідальності за результат, чіткої регламентації праці та відпочинку [13].

Період адаптації студентів, пов'язаний із зламом колишніх стереотипів, спочатку може обумовити низьку успішність й утруднення в спілкуванні.

У процесі адаптації студенти зазнають наступних труднощів:

- негативні переживання, пов'язані зі зміною знайомого шкільного колективу на незнайомий студентський;
- невизначеність мотивації вибору професії, недостатня психологічна підготовка до неї;
- невміння здійснювати психологічне саморегулювання поведінки і діяльності, що підсилюється відсутністю повсякденного контролю педагогів;
- пошук оптимального режиму праці й відпочинку в нових умовах;
- налагодження побуту і самообслуговування, особливо при переході з домашніх умов до гуртожитку;
- відсутність навичок самостійної роботи, невміння конспектувати, працювати з першоджерелами, словниками, довідниками й ін.[11].

Завершення первинної адаптації до навчання у ВНЗі можна умовно віднести до закінчення першої сесії. Перша екзаменаційна сесія є однією з найбільш стресових для студентів, проте і надалі іспити є суттєвим стресором у студентському житті.

Екзаменаційний стрес є одним з найбільш травмуючих в навчальній діяльності, бо викликає у більшості студентів істотне психологічне напруження, яке часто проявляється і на фізіологічному рівні. Зокрема, багато авторів відмічають появу невротичних реакцій та вегетативних порушень під час сесії. Найбільше навантаження студент відчуває під час першої сесії, перш за все через незвичність ситуації, та під час державних іспитів, через підвищену відповідальність та значну інформаційну навантаженість.

До несприятливих факторів при підготовці до іспитів, що викликають вегетативні порушення, можна віднести:

- інтенсивну розумову діяльність;
- підвищене статичне навантаження;
- порушення рухової активності;
- порушення режиму сну;
- емоційні переживання, пов'язані з можливою зміною статусу студента [13].

Серед інших факторів, що впливають на розвиток екзаменаційного стресу можна виділити:

- недостатню підготовленість;
- неадекватну оцінку власних можливостей та знань;
- недостатність матеріалів для підготовки до іспитів;
- академічну заборгованість перед початком сесії;
- конфліктну ситуацію з викладачем;
- відрахування одногрупників, що не склали попередню сесію;
- можливість зміни статусу (зокрема, можливість втрати стипендії);
- підвищену особистісну тривожність, високий рівень домагань та перфекціонізм.

Проте, на думку Ю.В. Щербатих екзаменаційний стрес не завжди носить дезадаптаційний характер. В певних ситуаціях психологічне напруження може мати стимулююче значення та допомогати студенту мобілізувати всі свої знання та особистісні резерви для вирішення поставленої перед ним задачі. Тому, на думку автора, важливо

оптимізувати рівень екзаменаційного стресу, тобто знизити його у над тривожних студентів з занадто лабільною психікою та дещо підвищити у інертних, маломотивованих [14].

Спираючись на фази стресу, виділені Г. Сельє, Ю.В. Щербатих виділяє три фази екзаменаційного стресу. Перша стадія пов'язана з ситуацією невизначенності, в якій знаходиться студент до початку іспиту. Психологічне навантаження на цій стадії виражається в мобілізації ресурсів організму, вегетативних реакціях (підвищення артеріального тиску, збільшення частоти серцевого ритму тощо). Друга стадія настає після отримання білету та початку підготовки до відповіді. Якийсь час організму завдяки мобілізованим ресурсам вдається справлятися зі шкідливими впливами. При цьому перебудова роботи вегетативної регуляції потребує значних енергетичних затрат і супроводжується інтенсивною втратою життєвих ресурсів. Якщо організму протягом певного часу не вдалося пристосуватися до екстремального фактору, а його ресурси виснажилися (наприклад, білет занадто складний, конфліктна ситуація з екзаменатором), то настає третя стадія – виснаження [14].

Треба зауважити, що у зв'язку з переходом України до Болонської системи, деякі вищі навчальні заклади відмовилися від обов'язкових заліків та іспитів для студентів, що набирають достатню кількість балів під час навчального семестру. Це в деякій мірі знизило концентрацію стресорів в певних часових періодах (а саме сесіях), проте збільшило відповідальність в процесі семестру, що в якійсь мірі сприяє накопиченню мікростресорів. Крім того найбільш стресовими для таких студентів є державні іспити, бо для деяких з них це перші іспити в студентському житті. Саме тому важливо звертати увагу на вміння студентами регулювати власну поведінку та емоції.

Також важливо виділити стресори, які не є «продуктом» навчальної діяльності, проте впливають на неї і власне на життя студента. До таких стресорів можна віднести: переїзд від батьків та життя в гуртожитку (для студентів з інших міст), необхідність самостійно розпоряджатися певною обмеженою сумою грошей, самостійно керувати власною діяльністю і розпоряджатися часом (невміння розподілити завдання або їх відкладання призводить до їх накопичення, а це власне може привести до стресу), необхідність обирати між навчанням та особистим життям, роботу під час навчання у ВНЗі.

Проблему подолання стресу в психології пов'язують перш за все з копінг-механізмами людини. Подолання стресу в навчальній діяльності не є виключенням. Будь-який стрес проживається людиною через структуру стресового епізоду [1; 6; 16].

Структура стресового епізоду розглядалася в рамках поглядів на психоемоційний стрес як трансактний процес (Р.Лазарус, С. Фолкман, Т.Кокс, М. Перре, У. Бауман, С. Хобфолл, В.А. Абабков), тобто такий, що протікає в постійній взаємодії людини з навколишнім світом. При такому підході особливого значення набувають механізми, за рахунок яких відбувається проживання стресової події, а саме їх адаптивний чи дезадаптивний характер.

Враховуючи, що не сам стрес як явище є в більшості травмуючим для людини, а саме реакція на нього, проживання стресу трактувалося в рамках концепції стресового епізоду Р. Лазаруса. Згідно Р. Лазаруса структура стресового епізоду представлена наступними елементами: 1) усвідомлення стресора та його оцінка (первинна – сприйняття ситуації, вторинна – самосприйняття); 2) порушення гомеостазу та пов'язані зі стресом емоції і когнітивні процеси; 3) копінг; 4) результат копінга та нова оцінка ситуації [1; 16].

Узагальнюючи погляди різних авторів (А. Бек, А. Елліс, Р. Плутчик, К. Ізард, В.О. Леонт'єв, С.В. Васьківська, З. Фрейд, Є.С. Романова, Л.Р. Гребенніков, Ф.Б. Березін та ін.) на складові стресового епізоду були виокремлені ще кілька компонентів, зокрема: когнітивні схеми мислення (саме вони опосередковують оцінку ситуації) та механізми психологічного захисту, що є первинними механізмами регулювання емоцій. З наведеної

схеми видно як ускладнюється реагування на стрес в онтогенезі людини та як співвідносяться складові стресового епізоду (Рис. 1) [6].

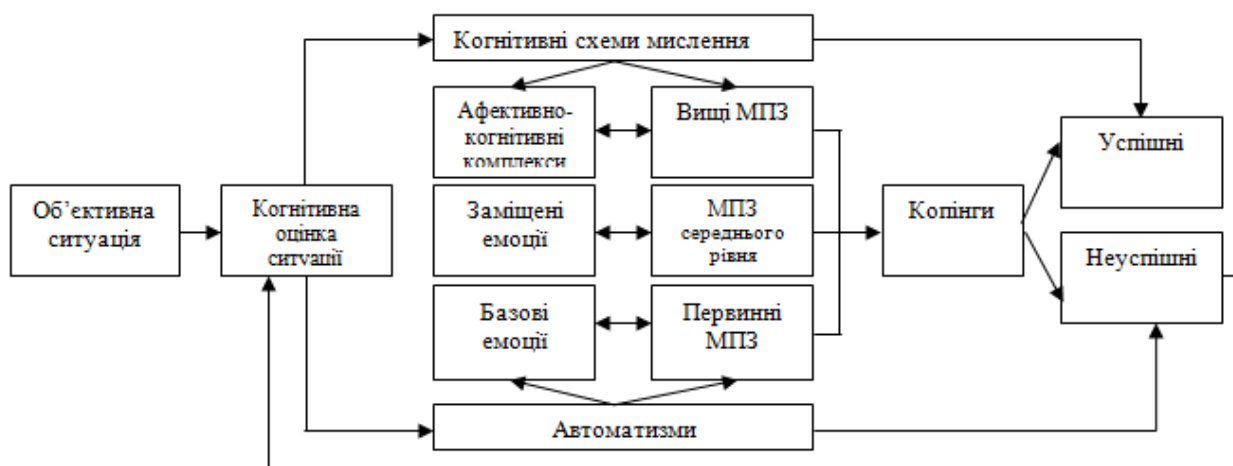


Рис. 1. Схема структури стресового епізоду дорослої людини

Перш за все стрес проявляється через емоції. Емоції відображають зміст, який мають об'єкти чи ситуації, що впливають на людину. Проте, особливого значення при проживанні стресової події набувають дисфункціональні схеми мислення людини. Дисфункціональна реакція на стресову подію може відбуватися через помилкове, автоматичне, звичне реагування або через недостатність досвіду адекватного реагування. Також може існувати розбіжність між знанням, що потрібно і вмінням це реалізувати. Крім того, переконання, які використовує людина у стресовій ситуації можуть бути дисфункціональними по своїй суті [15].

Знаходячись в основі, когнітивна оцінка ситуації впливає на всі структури стресового епізоду і разом з емоцією, яка є «соціалізованою», когнітивною оцінкою обумовлює характер реагування.

Стресові події зазвичай викликають дуже сильні емоції й для того щоб зберегти гомеостаз людини й вижити під натиском травми починають діяти захисні механізми. Механізми психологічного захисту зазвичай є автоматичними і частіше за все неусвідомлюваними людиною, в той час як копінг-стратегії виступають як сформоване та свідоме вміння людини. Копінг – це те, що робить людина, щоб впоратися зі стресом: він поєднує когнітивні, емоційні й поведінкові стратегії, які використовуються людиною, щоб впоратися із запитами повсякденного життя [16; 17].

Таким чином, зважаючи на зазначену структуру стресового епізоду, для адекватного подолання стресу в навчальній діяльності необхідно навчати студентів адаптивним копінг-механізмам та корегувати дисфункціональні схеми мислення.

**Висновки.** Розуміння стресу як трансактного процесу, тобто як процесу взаємодії людини з навколишнім світом, визначає важливість виділення окремих стресорів, що впливають на студентів в процесі навчальної діяльності. Всі стресори можна умовно поєднати в декілька груп, а саме: стресори пов'язані з соціально-психологічною адаптацією студентів до навчання у вищому навчальному закладі; екзаменаційні стресори; стресори зміни побуту та режиму життя; стресори взаємостосунків з викладачами, адміністрацією та одногрупниками, та стресори, обумовлені неадекватними вимогами до себе (завищений рівень домагань, перфекціонізм і т.д.). Реагування на стресові події відбувається в структурі протікання стресового епізоду, в основі якого лежить когнітивна оцінка ситуації та власних можливостей, обумовлена когнітивними схемами мислення. Регулювання стресу забезпечується перш за все адекватними копінг-механізмами, що допомагають знизити емоційне напруження та сприяють аналізу проблеми.

**Перспективи використання результатів дослідження.** Визначення стресорів в навчальній діяльності студентів та структури стресового епізоду буде покладене в основу тренінгу стресостійкості студентів до екзаменаційного стресу.

#### СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Абабков В.А. Адаптация к стрессу. Основы теории, диагностики, терапии / В.А. Абабков, М. Перре. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – Л.: Наука, 1988. – 268 с.
3. Гринберг Дж. Управление стрессом / Дж. Гринберг. – СПб.: Питер, 2004. – 496 с.
4. Исаев Д.Н. Эмоциональный стресс. Психосоматические и соматопсихические расстройства у детей / Д.Н. Исаев. – СПб.: Речь, 2005. – 400 с.
5. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса / Л.А. Китаев-Смык. – Л.: Наука, 1983. – 368 с.
6. Лебідь Н.К. Структура стресового епізоду у хворих з функціональними порушеннями ритму серця: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.04 «Медицина психологія» / Н.К. Лебідь. – К., 2010. – 19 с.
7. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1981. – 277 с.
8. Никонов В.В. Стресс: Современный патофизиологический подход к лечению / В.В. Никонов. – Х.: Консум, 2002. – 237 с.
9. Пилипенко Н.М. Мотиваційні механізми адаптації особистості сучасного студента до навчальних змін / Н.М. Пилипенко // Практична психологія та соціальна робота. – 2008. - №8 (113). – С. 46-54
10. Психология человека от рождения до смерти / Под ред. Реана А.А. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. – 651 с.
11. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в ВУЗе / Под ред. В.А. Гаврилова. – Кишинев: Штиинца, 1990. – 123 с.
12. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье [Пер. с англ.] – М.: Прогресс, 1979. – 124 с.
13. Скрипник В. Особливості перебігу та самоприйняття соціально-психологічної адаптації студентів-першокурсників / В. Скрипник // Психологія і суспільство. – 2005. - №2. – С. 87-93
14. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.
15. Эллис А. Гуманистическая психотерапия: Рационально-эмоциональный подход / Пер. с англ. – СПб.: Изд-во Сова; М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2002. – 272 с.
16. Lazarus, R.S. & Folkman, S. Stress, appraisal and coping. – New York: Springer, 1984.
17. Plutchik R. The emotions: Facts, Theories and a New Model. – New York: Random House, 1962.