

УДК 159. 944.4:37.011.3-057.87(045)

**STRESS RESISTANCE AS AN IMPORTANT CONDITION OF
STUDENT PERSONALITY DEVELOPMENT**
**СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ВАЖЛИВА УМОВА РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ
СТУДЕНТА**

Martsenuyk M.O./Марценюк М.О.*k.s.s., senior teacher/к.п.н., ст.викладач**ORCID ID 0000-0002-2485-9624**Mukachevo state university, Mukachevo, Ushhorodska str., 26, 89600**Мукачівський державний університет, м.Мукачево,**вул.Ужгородська, 26, 89600*

Анотація. У статті розкрито питання впливу стресу на навчальну діяльність студентів. Проаналізовано поняття стресу. Охарактеризовано основні прояви стресу. Описано різновиди стресу та їхні основні характеристики. Представлено вікові особливості студентства та їх взаємозв'язок зі стресом. Емпірично досліджено ступінь опірності стресам.

Ключові слова: стрес, навчальна діяльність, інтелектуальний стрес, емоційний стрес, інформаційний стрес, напруга, стресостійкість.

Abstract. The issue of the impact of stress on students' learning activities has been revealed in the article. The concept of stress has been analysed. The main manifestations of stress have been characterised. Varieties of stress and their main characteristics have been described. The age peculiarities of students and their interrelation with stress have been presented. The degree of resistance to stress has been empirically studied.

Key words: stress, educational activity, intellectual stress, emotional stress, information stress, tension, stress resistance.

Вступ.

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Проте, сучасне розуміння теорії стресу відійшло від суто біологічного і носить міждисциплінарний характер. Відповідно для сучасної психології проблема стресу та вивчення його специфіки, ролі та наслідків для різних сфер життя людини є актуальною. Особливої уваги в цьому контексті потребує як сфера вищої освіти загалом, так і студентство зокрема. Дана категорія, об'єднуючи різновіковий контингент людей, яких можна диференціювати за рівнем інтелектуальних здібностей, особистісними особливостями, соціальним становищем, віковим критерієм є такою, що найбільше піддається різноманітним видам стресу (емоційним, інтелектуальним, фізіологічним). Вивченням проблеми стресу займалися такі науковці як Г. Сельє (засновник теорії класичного стресу), І. П. Павлов (теорія експериментально неврозу), Е. Гелгорн, У. Кенон (роль нервової системи у формуванні адаптивних реакцій організму в умовах стресу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу), Л.А. Орбелі (прямий вплив нервової системи на обмін речовин в тканинах).

Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості і від успішності виконання спектру завдань даного етапу залежить ефективність

подальшого розвитку студента, його професійного та особистісного становлення. Соціальна ситуація розвитку, яка характерна для студентського віку, дає можливість стверджувати, що даний віковий період характеризується як концептуальна соціалізація, що характеризується виробленням стійких властивостей особистості, стабілізацією усіх психічних процесів, досягненням максимуму творчих, інтелектуальних здібностей та працездатності. Варто наголосити, що особистість в юнацькому віці долає вікову кризу ідентичності, яка може носити як позитивний (формування позитивного і адекватного сприйняття власного «Я», переконань та пріоритетів) так і негативний (розвиток неадекватної самооцінки, домінування тривожності, пасивності, страху, інтровертованості, відсутність чітких життєвих перспектив) характер [5]. У дослідженнях Х. Ремшидт даний віковий період тісно пов'язаний з періодом дорослішання і характеризується як сукупність індивідуальних процесів, які пов'язані з переживанням соматичних змін, необхідністю адаптації до них та соціальними реакціями на них [3].

Вступ до ЗВО і набуття нового статусу призводить до появи в житті колишнього абітурієнта появи нових способів організації життєдіяльності та призводить до складнощів у формуванні самовиховання, організації самостійного навчання, а також розвитку інформаційного поля студентів [5]. Усі фактори перераховані вище можуть стати причинами виникнення стресів у студентів. До основних форм прояву стресу можна віднести поведінкові, емоційні, інтелектуальні та фізіологічні [1]. Сучасна психологічна наука розмежовує поняття «фізіологічний стрес» та «психологічний стрес». Різновидом психологічного стресу є інформаційний стрес, який пов'язаний зі стресогенними впливами складових навчального процесу та його технічних, організаційних та екологічних характеристик. Варто зауважити, що інформаційний стрес своїм джерелом може мати не тільки навчальний процес, а базуватися на особливостях діяльності студента в інших сферах. Суттєву увагу дослідники відводять екзаменаційному стресу, як одній з основних причин, появи напруги у студентів ЗВО. Факторами, які призводять до його появи вважають: порушення режиму сну, підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання, зменшення інтенсивності рухової активності, а також особистісні фактори такі як от, наприклад, рівень тривожності. Сучасні науковці наголошують, що очікування екзамену і психологічна напруга, що пов'язана цим, проявляються у студентів у вигляді різноманітних форм: страх перед екзаменатором, переживання через очікування отримання негативної оцінки за екзамен тощо. Ці поведінкові прояви супроводжуються активними вегетативними реакціями. Безпосередньо на підсумковому контролі вони можуть проявитися у неможливості відтворити теоретичний матеріал, порушенні мовлення, читання тощо. Проблема негативного впливу екзаменаційного стресу призвела до розвитку діалогу серед науковців щодо доцільності проведення екзаменів та заміни такої форми контролю на використання в якості підсумкової оцінки проміжного контролю якості знань [4]. Варто зауважити, що стрес не завжди має негативне забарвлення, може мобілізувати можливості студента для вирішення

поставлених перед ним задач. З мету визначення ступіню опірності стресу нами було проведено дослідження студентів 2 курсу з використанням методики «Визначення стресостійкості й соціальної адаптації Холмса й Раге». Доктори Холмс і Раге (США) вивчали залежність захворювань (у тому числі інфекційних хвороб і травм) від різних стресогенних життєвих подій та дійшли висновку, що психічним і фізичним хворобам зазвичай передують певні серйозні зміни в житті людини. Вибірка досліджуваних в нашій роботі становила 50 студентів Мукачівського державного університету. Нами було виявлено, що у 45% досліджуваних виявився високий ступінь опірності стресу, що свідчить про низьку ступінь їх стресового навантаження. Завдяки їх стресостійкості енергія і ресурси не витрачаються на боротьбу з негативними психологічними станами, які виникають при стресі, і тому будь-яка діяльність, незалежно від її спрямованості й характеру може бути ефективною.

У 28% досліджуваних студентів – виявлено граничний опір стресу і для них характерний середній ступінь опірності стресу. Їхня стресостійкість знижується зі збільшенням та посиленням стресових ситуацій у житті. Це, в свою чергу, може призводити до втрат особистістю великої частки своєї енергії і ресурсів на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в стресових ситуаціях.

У 27% досліджуваних показали низьку опірність стресу, що обумовлює високу ступінь у них стресового навантаження. Це призводить до того, що особистість змушена левову частку енергії і ресурсів витрачати на боротьбу з негативними психологічними станами, що виникають в процесі, що є свідченням існування серйозної загрози самопочуттю і здоров'ю через наближення до фази нервового виснаження [2].

Тривалий вплив, а також відсутність у студентів начок позитивного долання стресу, може призводити до появи психосоматичних захворювань, формуванню навчальної занедбаності, порушенню особистісного та професійного розвитку особистості. Проте, за умови позитивного вирішення стресових ситуацій, вплив стресу може бути позитивним і носити мотивуючий характер.

Висновки.

Оскільки стрес став невід'ємною частиною нашого життя, перед сучасною педагогічною та психологічною науками стоїть завдання організації інформування молоді стосовно способів профілактики стресу та корекції його наслідків. І такою важливою складовою цього процесу є ефективна організація навчально-виховного процесу, у результаті чого емоційне сприйняття процесу навчання буде позитивним, ставлення до труднощів та перепон стане більш спокійним, екзамени, як і інші стресові ситуації, яких доволі багато в навчальному процесі ЗВО, формуватимуть позитивну самооцінку студентів, процес засвоєння знань стане систематичним і цілісним.

Література:

1. Гринберг Дж. Управление стрессом. - СПб.: Питер, 2004. - С. 53 - 57.
2. Марценюк М.О. Дослідження ступеню опірності стресу студентської

молоді / М.О.Марценюк, О.О.Потьомкін // Наука майбутнього: збірник наукових праць молодих вчених / гол. ред. колегії В.В. Гоблик; заст. гол. ред. І.І. Алмашій. – Мукачево: РВВ МДУ, 2019. – Вип. 1(3). – 257 с.- С. 132-139.

3. Ремшидт Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшидт. - М.: Мир, 1994. - 320 с.

4. Щербатих Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатих / 2-е изд. - СПб.: Санкт-Петербург, 2012. - 256 с.

5. Локтева С.А. Розвиток особистості і адаптація в студентському середовищі // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія №12. «Психологічні науки»: зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – №24 (48). – С. 78 – 82.

Статья отправлена 22.08.2020 г.
Марценюк М.О.



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>