

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

# **НАУКА МАЙБУТНЬОГО**

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ СТУДЕНТІВ,  
АСПРАНТІВ ТА МОЛОДИХ ВЧЕНИХ

Випуск 2(10), 2022

Мукачево

Рекомендовано до друку та поширення через мережу Інтернет  
Вченою радою Мукачівського державного університету  
(Протокол №10 від 19.12.2022 р.)

**Головний редактор:**

**Гоблик Володимир Васильович** – доктор економічних наук, професор, заслужений економіст України, перший проректор, Мукачівський державний університет

**Заступник головного редактора:**

**Молнар Тетяна Іванівна** – голова Наукового товариства студентів, аспірантів, молодих вчених, Мукачівський державний університет

**Відповідальний секретар:**

**Гранчак Олена Василівна**, Мукачівський державний університет

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

**Кабаций Василь Миколайович** – к. ф-м. н., доцент;

**Кобаль Василь Іванович** – к. пед. н., доцент, проректор з науково-педагогічної роботи;

**Козарь Оксана Петрівна** – д-р. т. н., академік Української технологічної академії (м. Київ), професор кафедри інженерії, технологій та професійної освіти;

**Корнієнко Інокентій Олексійович** – д-р. психол. н., професор, доцент кафедри психології;

**Лужанська Тетяна Юрївна** – к. географічних наук, доцент;

**Малець Олександр Омелянович** – д-р. і. н., доцент;

**Мілашовська Ольга Іванівна** – д-р. е. н., професор, завідувач кафедри готельно-ресторанної та музейної справи;

**Моргун Алла Володимирівна** – к. філол. н., доцент кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій;

**Попович Наталія Михайлівна** – д-р. пед. н., доцент, завідувач кафедри музичного мистецтва;

**Прокопович Лідія Сигізмундівна** – к. філол. н., доцент, завідувач кафедри філологічних дисциплін та соціальних комунікацій;

**Проскура Володимир Федорович** – д-р е. н., професор;

**Реслер Марина Василівна** – д-р е. н., професор, академік Академії економічних наук, декан факультету економіки, управління та інженерії;

**Стегней Маріанна Іванівна** – д-р. е. н., професор кафедри економіки та фінансів;

**Теличко Наталія Вікторівна** – д-р. пед. н., професор, завідувач кафедри англійської мови, літератури з методиками навчання;

**Товканець Ганна Василівна** – д-р пед. н., професор, завідувач кафедри теорії та методики початкової освіти;

**Фізеші Октавія Йосипівна** – д-р. пед. н., професор кафедри педагогіки дошкільної, початкової освіти та освітнього менеджменту;

**Черепаня Наталія Іванівна** – к. пед. н., доцент, завідувач кафедри дошкільної та спеціальної освіти;

**Черничко Тетяна Вікторівна** – д-р. е. н., професор, завідувач кафедри економіки та фінансів.

УДК 159.944.4:378:011.3-057.87(045)

**Брецько І.І.**  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Мукачівський державний університет

**Варга В.С.**  
кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології,  
Мукачівський державний університет

**Козловська Н.В.**  
здобувач вищої освіти спеціальності 053 «Психологія»,  
Мукачівський державний університет

## СТРЕСОВІ РЕАКЦІЇ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ НА НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС

*У статті проаналізовано теоретико-методологічні засади вивчення впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти; визначено вплив навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти; проведено експериментальне дослідження впливу навчальної діяльності на формування стресових реакцій у здобувачів вищої освіти.*

**Ключові слова:** *стрес, стресові реакції, навчальна діяльність, вплив.*

*The article analyzes the theoretical and methodological principles of studying the influence of educational activities on the formation of stress reactions in students of higher education; the impact of educational activities on the formation of stress reactions among students of higher education was determined; an experimental study of the influence of educational activities on the formation of stress reactions in students of higher education was conducted.*

**Key words:** *stress, stress reactions, educational activity, influence.*

На сучасному етапі розвитку суспільства відзначається тенденція до зростання стресових розладів серед студентів. У студентів вчорашніх школярів, перебудова до нових соціальних умов викликає активну мобілізацію, а потім виснаження фізичних ресурсів організму, особливо в перші роки навчання. На першому курсі відбувається зміна соціальної ролі учня, коригування потреб і системи цінностей.

В сучасних умовах отримання освіти у вищих навчальних закладах можна віднести до специфічного виду діяльності, пов'язаного з високим рівнем

психічних і фізичних навантажень, вкрай зростаючих в сесійний період, дефіцитом часу, необхідністю засвоювати в стислі терміни великий обсяг інформації, підвищеними вимогами до вирішення проблемних ситуацій, жорстким контролем і регламентацією режиму, що є актуальністю даного дослідження [3].

Незважаючи на велику кількість експериментальних, емпіричних і теоретичних досліджень психологічного стресу і стресових реакцій, концептуальна розробка цього поняття в сучасній літературі досі залишається недостатньо розробленою.

Вивченням проблеми стресу займалися такі науковці, як Г. Сельє (засновник теорії класичного стресу), І. П. Павлов (теорія експериментально неврозу), Е. Геллгорн, 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 здобувачів вищої освіти, його професійного та особистісного становлення [1].

Ефективність впливу зовнішніх дій на поведінку студента залежить від його психічного стану. Як відзначають М. І. Дьяченко і Л. О. Кандибович, психічні стани студента – це тимчасові цілісні стани його психіки, що впливають на протікання психічних процесів, побудови практичних дій і проявів властивостей особистості. До них відносяться: підйом, натхнення, бадьорість, рішучість, впевненість, невпевненість, туга, печаль і ін. Психічні стани (позитивні або негативні) впливають на хід і досягнення результатів діяльності студентів, успішність, якість знань, навичок, умінь, на формування професійноважливих якостей особистості студента.

Аналіз наукових джерел та власні дослідження показали, що окрім взаємодії психічних процесів, прояву психічних станів, на результативність роботи студентів впливають наступні властивості особистості студента: вольові якості, спрямованість особистості, темперамент, характер, здібності [2].

Психічні стани в процесі навчальної діяльності класифікують за різними критеріями. Перш за все, існує два способи диференціації: за характером переживань і за продуктивністю. Так, за характером переживань стани можна поділити на позитивні і негативні, а згідно критерію продуктивності – на стенічні й астенічні. Позитивні пов'язані з підйомом життєвого тону організму, задоволенням фізіологічних, духовних, інтелектуальних потреб

людини, а негативні – знижують психічну активність людини, ведуть до погіршення діяльності, до падіння працездатності [5].

Для дослідження було сформовано вибірку респондентів, яка складалась з 30 випробовуваних. Констатувальний експеримент проводився на базі Мукачівського державного університету. Результати дослідження опрацьовано із застосуванням психологічного та статистичного аналізу результатів.

Першим етапом констатувального експерименту було проведення методики «Аналіз навчальних стресів», результати представлені в таблицях та гістограмах.

В результаті дослідження було з'ясовано, що виникнення стресу у здобувачів вищої освіти 1 групи є велике навчальне навантаження і відсутність підручників. Найменше студентів хвилює проблема спільного проживання з іншими студентами, та конфлікт в групі (можна зробити висновок про те, що група дружна).

У здобувачів вищої освіти 2 групи основними причинами виникнення стресу є неправильний режим дня та нерегулярне харчування. Найменше студентів хвилює також проблема спільного проживання з іншими студентами, та конфлікт в групі.

Для більш зручного перегляду результатів зміну рівня постійного стресу у здобувачів вищої освіти, результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 2.1).



*Рис. 2.1 Гістограма результатів рівня постійного стресу за останні три місяці навчання (до корекції)*

З Рис. 2.1 видно, що на зміну рівня в сторону підвищення вказали студенти 1 групи 67%, а студенти 2 групи вказали 27%. Таким чином, студенти 2 групи демонструють основне зниження рівня постійного стресу 73%.

Імовірно студенти 2 групи мають на увазі існування стандартних вироблених часом способів боротьби зі стресом.

Які прийоми зняття стресу використовують здобувачі вищої освіти 1 та 2 групи представлені в вигляді гістограми (див. рис. 2.2).

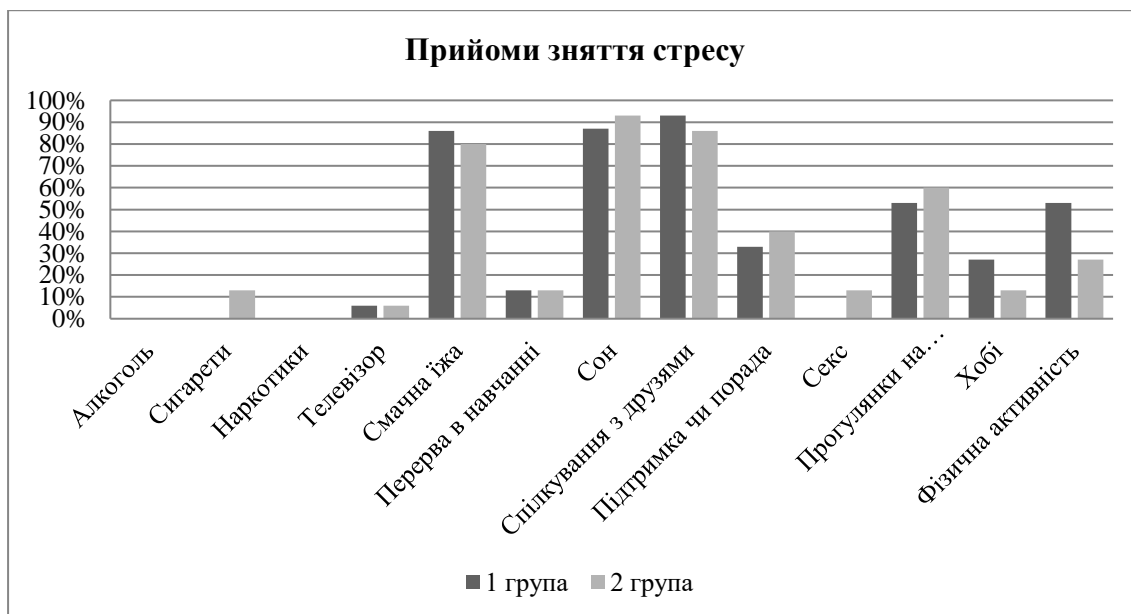


Рис.2.2 Гістограма результатів прийому зняття стресу (до корекції)

Основним способом зняття стресу для студентів 1 та 2 групи є: спілкування з друзями чи коханою людиною, сон, смачна їжа. Радують те, що алкоголь, сигарети, наркотики в якості прийому зняття стресу в групах практично не використовуються.

Великий практичний інтерес для дослідження представляє самооцінка рівня хвилювання студентів перед іспитами.

Ознаки прояву стресу у здобувачів вищої освіти 1 та 2 групи представлені в вигляді гістограми (див. рис. 2.3).

З ознак прояву стресу 1 та 2 групи можна виділити прискорення серцебиття і сухість у роті. Інші ознаки присутні у меншій частині студентів.

Зовсім виключити зі студентського життя стресові ситуації неможливо, проте можна спробувати звести до мінімуму.

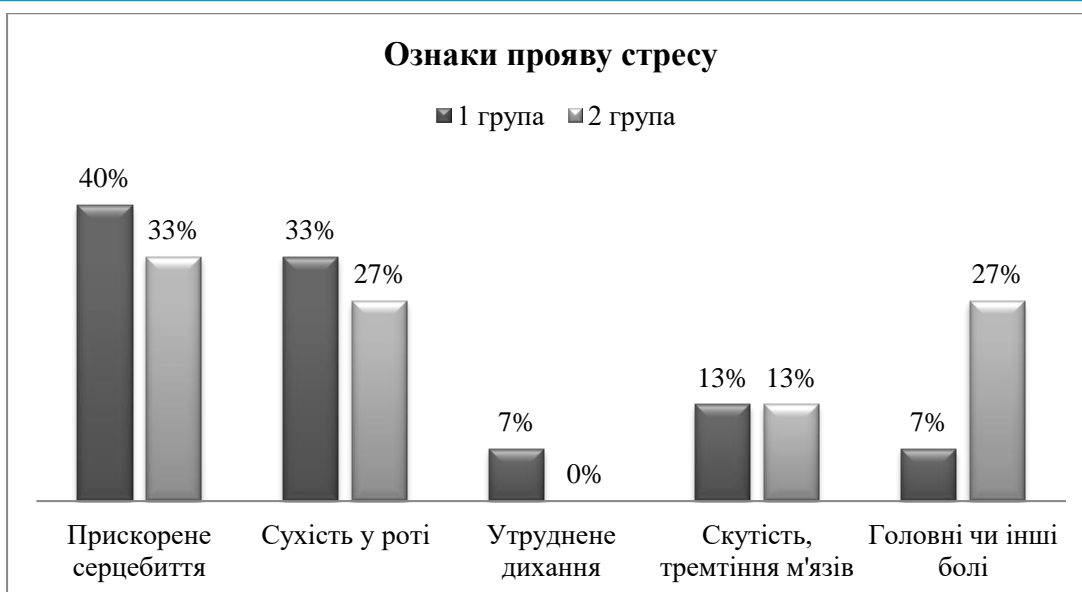


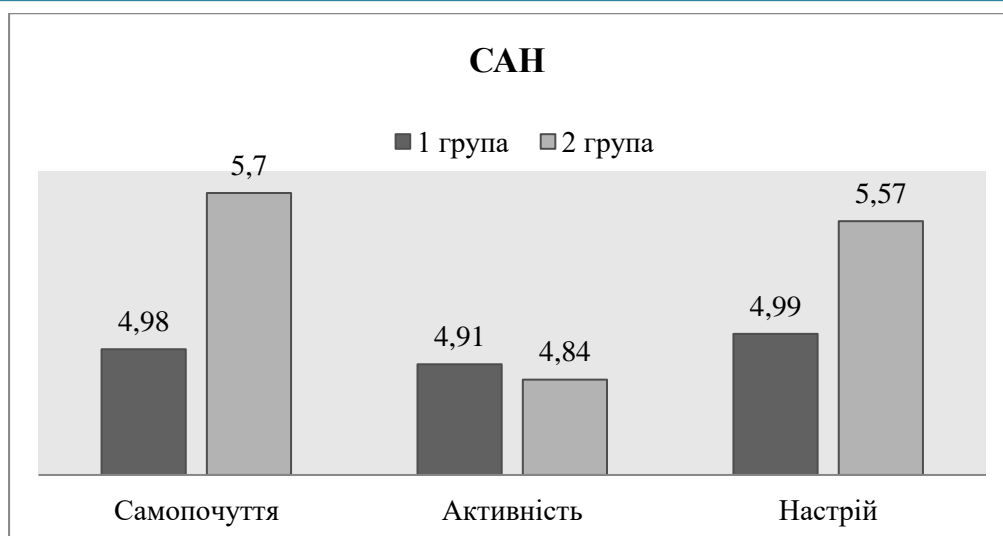
Рис.2.3 Гістограма результатів ознаки прояву стресу (до корекції)

Наступним етапом нашої роботи стала обробка і інтерпретація результатів дослідження показників самопочуття, активності, настрою у студентів 1 і 2 груп.

Методика САН дозволяє вивчити показники самопочуття, активність, настрої. За допомогою методики САН були виявлені показники, що відображають рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення, а також характеристики емоційного стану (настрій).

Для більш зручного перегляду результатів по опитувальнику САН, результати представлено в вигляді гістограми (див. рис. 2.4).

З Рис. 2.4 бачимо, що у студентів 1 групи реєструвалися нижчі показники по самопочуттю і настрою (4.98 і 4.99) відповідно, ніж у студентів 2 групи. Для студентів 2 групи характерні більш низький середній бал за показником активності 4.84, ніж у студентів 1 групи. Студенти 1 групи швидко приймають рішення, прагнуть до активної діяльності. Ці показники можуть бути результатом переходу з однієї навчальної системи (школа) в іншу (вуз). Студенти 2 групи володіють адекватною позицією щодо навчальної діяльності.



*Рис.2.4 Гістограма результатів показників самопочуття, активності, настрою у студентів 1 і 2 групи (до корекції)*

Значення шкали самопочуття, які свідчать про силу, здоров'я, втому на 1 групи в середньому рівні 4.98. Ці значення показника вказують на середній рівень вираженості показника.

Високий середній бал за показниками самопочуття 5.7 і настрою 5.57 характеризує студентів 2 групи як особистість з хорошим самопочуттям і настроєм. Студенти впевнені в собі і в своїх можливостях. Характеризується адекватними реакціями на навколишню дійсність.

Отже, від самого студента залежить, яким буде його спосіб життя – здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним, а, отже, як часто і тривало він буде перебувати у стресовому стані.

### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анциферова Л. І. Особистість у важких життєвих умовах: переосмислення, перетворення ситуацій та психологічний захист / Л. І. Анциферова // Психологічний журнал. – 2004. – № 1. – С. 3-18.
2. Аракелов Г. Г. Психофізіологічний метод оцінки тривожності / Г. Г. Аракелов, Н. Є. Лисенко, Є. К. Шотт. – Психологічний журнал. – 1997. – С. 102-113.
3. Дика Л. Г. Актуальні проблеми і перспективи досліджень психології праці в умовах глобалізації / Л. Г. Дика // Психологічний журнал. – 2007. – № 3. – С. 29-44.
4. Євтихій О. В. Практика психологічного тренінгу / О. В. Євтихій. – К.: Вид-во «Мова», 2007. – 256 с.
5. Орбан-Лембрик Л. Е. Психологія професійної комунікації: навчальний посібник / Л. Е. Орбан-Лембрик. – Чернівці: Книги-XXI, 2010. – 528 с.





# МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: [www.msu.edu.ua](http://www.msu.edu.ua)

E-mail: [info@msu.edu.ua](mailto:info@msu.edu.ua), [pr@mail.msu.edu.ua](mailto: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/>