

Пирог Г. В., Марчук К.А. Стреси у студентів: причини та прояви у міжсесійний період / Г.В. Пирог, К.А. Марчук // International Multidisciplinary Conference «Key Issues of Education and Sciences: Development Prospects for Ukraine and Poland»: Conference Proceedings, Stalowa Wola, Republic of Poland, 20-21 July 2018. Volume 6. Stalowa Wola: Izdevnieciba «Baltija Publishing», 2018. P. 135-138.

СТРЕСИ У СТУДЕНТІВ: ПРИЧИНИ ТА ПРОЯВИ У МІЖСЕСІЙНИЙ ПЕРІОД

Пирог Г. В.

*кандидат філософських наук, доцент,
доцент кафедри теоретичної та практичної психології
Житомирський державний університет імені І. Франка*

Марчук К. А.

*кандидат філологічних наук,
старший викладач кафедри теоретичної та практичної психології
Житомирський державний університет імені І. Франка
м. Житомир, Україна*

Навчальна діяльність студентів ВНЗ є інтелектуально та емоційно напруженим видом діяльності. Регулярний стрес і пов'язана з ним підвищена мобілізація внутрішніх ресурсів можуть призводити до збоїв у процесах психологічної адаптації та, як наслідок, розвитку психічних і соматичних захворювань. У науковій літературі проблематика студентських стресів розглядається в декількох площинах, як правило, з акцентом на дослідження екзаменаційного стресу, однак, здається, що проблематика стресу в житті студентів має більш широкий контекст. Необхідно враховувати не тільки рівень стресу під час критичних моментів навчання (початок навчання, сесія), але й постійну стресову напругу, яка супроводжує життя студентів у відносно «спокійні» періоди (середина навчання, міжсесійний період). Саме високий рівень стресу в такі періоди є небезпечним показником розладів психічного здоров'я. Тому метою даного дослідження є визначення показників стресу у студентів у стабільний період навчання.

Дані медико-психологічних досліджень вказують на досить високу частоту захворювання «стресової етіології» у студентів [5]. Період навчання у ВНЗ збігається з віком найбільш високого ризику маніфестації психічної

патології, що обумовлено значними стресовими навантаженнями і створює додаткові умови для прояву емоційної дезадаптації.

Деякі автори вважають, що ризик виникнення захворювань стресової етіології в студентській популяції припадає на молодші курси [1]. Це пов'язано з труднощами адаптації до нових професійних і побутових умов. Після III курсу ризик знижується, будучи мінімальним на IV-V курсах навчання.

Ступінь стресу пов'язаний із профілем навчання у ВНЗ. Так, результати досліджень психічного благополуччя студентів різних спеціальностей свідчать, що найвищі показники стресу у студентів гуманітарного напрямку, зокрема, психологів [1].

Піком розумового перевантаження і сильною стресовою ситуацією є екзаменаційна сесія. До несприятливих факторів періоду підготовки до іспитів відносять інтенсивну розумову діяльність, підвищене статичне навантаження, крайнє обмеження рухової активності, порушення режиму сну, сильні емоційні переживання [3].

Період отримання вищої освіти є психологічно складним, багатим на різні життєві завдання та проблеми [4], тому проблематику студентських стресів необхідно розглядати ширше. Деякі дослідники вважають, що підвищеною стресогенністю відрізняється студентське життя в цілому, оскільки колишнім випускникам школи необхідно пристосовуватися до різких змін у своєму житті. Стресорами для студентів є не тільки навчання (боротьба за навчальну успішність, виконання великої кількості навчальних завдань), а й специфічні вікові завдання: знаходження нових друзів, протистояння примусу до сексуальної активності, запобігання насильству, подолання сором'язливості, побудова партнерських відносин [2].

З огляду на недостатню вивченість рівня стресу студентів у «стабільні» періоди навчання, необхідність врахування загальної стресогенності студентського життя та схильності до стресової перенапруги студентів психологічної спеціальності, завданням нашого дослідження стало вивчення характеристик стресу у студентів-психологів у міжсесійній період, на III курсі навчання. Пілотажне дослідження проводилося у Житомирському державному університеті ім. І. Франка у березні 2017 р., загальна вибірка досліджуваних – 40 осіб, студентів спеціальності «Психологія» (28 дівчат та 12 хлопців).

Методом дослідження було обрано методика «Навчальний стрес» Ю. В. Щербатих [5], яка дозволяє визначити причини стресу, що виникає в процесі навчання у студентів; його прояви; динаміку стресу за останні три місяці; провести оцінку екзаменаційного стресу й виділити його ознаки; а також виявити прийоми, що найчастіше використовуються для зняття стресу.

Причини стресу визначалися за оцінкою студентами ступеня стресогенності проблем, що виникають в процесі їх навчання (за 10-бальною шкалою). Було виявлено, що для досліджуваних проблеми спільного проживання з іншими студентами та наявність конфліктних відносин у групі є неактуальними (середні значення 2 б.). Низький рівень стресогенності мають

проблеми, пов'язані з обмеженими фінансами, відсутністю підручників (3,7-3,8 б.). Досить сильний негативний вплив на студентів має велике навчальне навантаження (7,85 б.) і страх перед майбутнім (6,2 б.). Решта проблем характеризуються середнім рівнем стресогенності (4,5-6,0 б.). Отже, для студентів-психологів III курсу в міжсесійний період основними причинами стресу є як навчальний чинник, так і позанавчальний, пов'язаний з віковим завданням планування майбутнього, при цьому соціальні відносини не викликають проблем.

За оцінкою студентами ступеня вираженості у себе негативних проявів стресу (за 10-бальною шкалою) найбільш характерними є поганий сон (середнє значення 6,65 б.), відчуття постійної нестачі часу (5,25 б.), безпорадність і неможливість впоратися з проблемами (5,25 б.), неможливість позбутися сторонніх думок (5,1 б.), зниження працездатності й підвищена стомлюваність (5 б.). Найменш навчальний стрес проявляється в ускладненому диханні (2,6 б.), напрузі й тремтінні м'язів (2,8 б.), порушенні соціальних контактів і проблемах в спілкуванні (2,8 б.), проблемах із шлунково-кишковим трактом (2,9 б.). Оцінки рівня вираженості інших ознак стресу у студентів знаходяться в діапазоні середніх. Отже, стрес найбільш впливає на психологічні та фізіологічні прояви, найменш – на фізичний стан та соціальні відносини.

Показники динаміки стресу визначалися за результатами самооцінювання студентами. Рівень постійного стресу за останні 3 місяці значно зменшився у 10%, незначне зниження рівня стресу відчули 30% студентів. Не відзначили ніяких змін у своєму стані 35% студентів. Вважають, що рівень їх постійного стресу останнім часом дещо зріс, 15%, значне збільшення відзначають 10% студентів. Таким чином, у міжсесійний період більша частина третьокурсників (75%) відзначають стабілізацію або зниження інтенсивності стресу.

Рівень екзаменаційного стресу студентів оцінювався ними за 10-бальною шкалою. Середній показник екзаменаційного хвилювання в групі досліджуваних – 6 б. Незначна частина студентів (5%) вважають, що відчувають максимальний рівень екзаменаційного стресу (10 б.), ще 10% вважають, що піддаються сильному (8-9 б.) впливу стресу під час іспитів. Низький рівень екзаменаційного стресу (1-4 б.) не відзначив у себе жоден студент. Значна частина досліджуваних (85%) оцінила своє екзаменаційне хвилювання на середній рівень (5-7 б.). Велика частина студентів перед іспитом виявляє у себе прискорене серцебиття (70%) та головні чи інші болі (60%). Ряд досліджуваних страждають від скутості й тремтіння м'язів (40%), ускладненого дихання (35%), сухості у роті (35%). В цілому, оцінки екзаменаційного стресу, отримані у студентів у міжсесійний період, виявилися все ж таки трохи зміщені у бік високих значень. При цьому студенти-психологи добре усвідомлюють особливості свого фізичного стану під час стресу.

Вивчення прийомів, до яких зазвичай звертаються студенти для зняття стресової напруги, показали наступне. Для досліджуваних типовими способами оптимізації психологічного стану є прогулянки на свіжому повітрі (використовують 80%), сон (75%) та спілкування з друзями або з коханою

людиною (75%). Досить популярними є смачна їжа, перерва в роботі чи навчанні, фізична активність (по 50%). Певна частина студентів з цією метою вдаються до хобі (40%) та інтимних стосунків (30%). На жаль, деякі студенти вдаються до паління (35%), вживання алкогольних напоїв (30%) і перегляду програм на телебаченні (15%) як прийомам боротьби зі стресом. Отже, студенти-психологи найчастіше відновлюють сили здоровими методами оптимізації психологічного стану, хоча непродуктивні засоби теж використовують.

Отже, у середині циклу навчання у межсесійний період студенти-психологи відзначають стабілізацію або зниження інтенсивності свого постійного стресу, хоча оцінки екзаменаційного стресу все одне мають високі значення. Досліджувані основні причини стресу відносять і до навчальної сфери (навчальне навантаження), і до позанавчальної (планування майбутнього). Професійні знання та навички студентів-психологів зумовлюють закономірності: їх соціальні стосунки не потрапляють у чинники стресу, не піддаються його впливу, вони добре усвідомлюють особливості свого фізичного стану під час стресового стану й найчастіше відновлюють сили здоровими методами оптимізації психологічного стану.

Література:

1. Гаранян Н. Г., Холмогорова А. Б., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов. *Социальная и клиническая психиатрия*. 2007. С. 38-42.
2. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб., 2002. 496 с.
3. Карякина С. Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения. *Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Гуманитарные и социальные науки*. 2010. С. 210-215.
4. Пирог А. В. Проблемы психологического изучения кризисов обучения студентов. *Глобальні виклики педагогічної освіти в університетському просторі: матеріали III Міжнародного Конгресу*. Одеса, 2017. С. 482-483.
5. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2006. 262 с.