

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВІВ СТРЕСОВИХ СТАНІВ У СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ III-IV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ

У статті аналізуються проблеми прояву стресових станів у студентів, позначається її актуальність. Експериментально досліджується рівень нервово-психічної напруги студентів у період їх професійної підготовки в умовах ВНЗ, рівень тривожності, фрустрації, ригідності і агресивності, рівень їх стресостійкості, виявляються найбільш типові проблеми, ступінь відчуття студентами своєї зрілості, яка пов'язана з навчанням у ВНЗ III-IV рівнів акредитації, а також виявлені ті сфери життя студентів, де стреси є найбільш вираженими. Намічаються перспективи подальшої роботи.

Ключові слова: стрес, стресові стани, нервово-психічна напруга, стресостійкість, студенти, вищий навчальний заклад.

Проблема стресу в останній час є однією з самих актуальних тем в світовій психологічній науці та практиці. На наш час, з одного боку, накопичено значну кількість багатопланових досліджень різних видів стресу – стрес життя, посттравматичний, професійний, з іншого – багато авторів відмічає складність і багато в чому суперечність, недостатність концептуальної та методологічної розробки цього психофізіологічного феномена. Підготовка студентів у вищих закладах освіти є досить специфічною, що не виключає виникнення стресових станів, які зумовлені більш високими вимогами до темпу навчальної діяльності.

Означеними позиціями підтверджується актуальність цієї проблеми та необхідність її детального вивчення.

Аналіз стану розробленості проблеми в спеціальній літературі. Незважаючи на той факт, що феномен стресу вивчається з початку ХХ століття до нашого часу, не вироблено єдиної концепції стресу, і, відповідно, існують протиріччя, складності у визначеннях та поняттях. Впроваджуючи авторську концепцію або модель стресу, учені намагаються дати і власне визначення стресу. Існує тенденція, яка виявляється в протиріччі певних концепцій, проте різні визначення стресу багато в чому повторюють один одного [1, с.12].

Термін "стрес" (англ.: тиск, напруга) використовується в ряді дисциплін для визначення широкого кола станів, які виникають у відповідь на різні екстремальні впливи, складні ситуації. Первинне поняття "стресу" виникло у фізіології для позначення неспецифічної реакції організму у відповідь на несприятливий вплив ("загальний адаптаційний синдром" Г. Сельє). Пізніше поняття "стрес" використовувалось для опису широкого кола станів індивіда в несприятливих умовах на фізіологічному, біологічному, психологічному рівнях [7].

У сучасній психологічній науці та практиці закріпилося розмежування понять "фізіологічний стрес" та "психологічний стрес", яке ввів відомий дослідник стресу Ріхард Лазарус [4, с.74].

1. Фізіологічний стрес (виходячи з концепції "загального адаптаційного синдрому" Г. Сельє) – стан, який виявляється у тварини та людини на фізіологічному рівні під впливом таких стрес-факторів, як надмірне фізичне навантаження, висока або низька температура, больові стимули і т.п. За Г. Сельє, "адаптаційний синдром" має 3 стадії – тривога, опір, адаптація або виснаження [7; 8].

2. Психологічний стрес – стан надмірно високої психологічної напруги, яка може здійснювати потужний та негативний вплив на стан, поведінку, діяльність людини під впливом різних стрес-факторів (інформаційне перенавантаження, ситуації образи, погрози, невизначеності і т.п.)

Поглиблено вивчаючи той або інший тип стресу, учені намагаються акцентувати увагу на специфічних механізмах досліджуваного феномена, не виключаючи особливості інших типів стресу. Наприклад, дане визначення з повним правом можна віднести до комунікативного стресу. При дослідженні комунікативного стресу до уваги беруться як психофізіологічні, так і індивідуально-психологічні прояви. Комунікативний стрес, який вбирає в себе всю складність структури спілкування (комунікативну, інтерактивну, перцептивну) слід також розглядати на рівні вивчення, як інформаційних та і емоційних проявів. Крім того, велике значення будуть мати: вид діяльності (професійної, навчальної) та інших, в яких проявляється комунікативний стрес та особистісні стрес-фактори, які зумовлюють виникнення комунікативного стресу (індивідуальні, типологічні та ін.) [2, с.34-35].

Існує достатньо велика кількість концепцій, моделей стресу, як у вітчизняних, так і в зарубіжних дослідників. Серед них – когнітивна теорія психологічного стресу Р. Лазаруса, основу якої складає позиція розгляду стресу з суб'єктивних точок зору крізь призму когнітивних процесів, концепції професійного стресу (А.Н. Занковський, Т. Сох, W. Schorpfflug та інші), соціально-психологічні теорії стресу (концепції: D. Mechanik, R. Darendor, B.P. Darenwend) та багато інших [3; 5; 6].

Аналізуючи різні психологічні дослідження можна дійти висновку, що в теперішній час спостерігаються тенденції до інтегрованих системних підходів в області вивчення стресу. Водночас залишаються питання, які не займали достатнього рівня висвітлення в сучасній психологічній науці, зокрема питання, що пов'язані з особливостями переживання стресових станів студентами медичних спеціальностей.

Проблематикою роботи є виникнення стресових станів у студентів, що переживаються ними у різних сферах їхнього життя.

Основною метою роботи є виявлення особливостей проявів стресових станів у студентів вищих навчальних закладів. Відповідно до цього, основними завданнями роботи є: визначення рівня нервово-психічної напруги студентів у період їх професійної підготовки в умовах ВНЗ, рівня тривожності, фрустрації, ригідності та агресивності, рівня стресостійкості, найбільш типових проблем, ступінь відчуття студентами своєї зрілості, яка

пов'язана з навчанням у ВНЗ III-IV рівнів акредитації, а також виявлення тих сфер життя студентів, де стреси є найбільш вираженими.

5. Виклад матеріалів експериментального дослідження. В основу експериментального дослідження покладені матеріали методик, які були проведені в період січень-березень 2012 року серед студентів I-х курсів спеціальностей "Практична психологія" та "Соціальна педагогіка. Практична психологія" Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького. Загальна вибірка складала 60 осіб.

Студентам необхідно було відповісти на запитання наступних методик: опитувальник "Де ховаються ваші стреси", методика "Самооцінка психічних станів" (за Айзенком) – "Тривожність, фрустрованність, агресивність, ригідність", "Опитувальник нервово-психічної напруги", тест на самооцінку стресостійкості особистості [9], а також написання твору на тему "Моє нове життя в університеті".

Після обробки даних були отримані наступні результати.

Після обробки даних методики "Опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Немчина" були виявлені наступні показники (рис. 1).

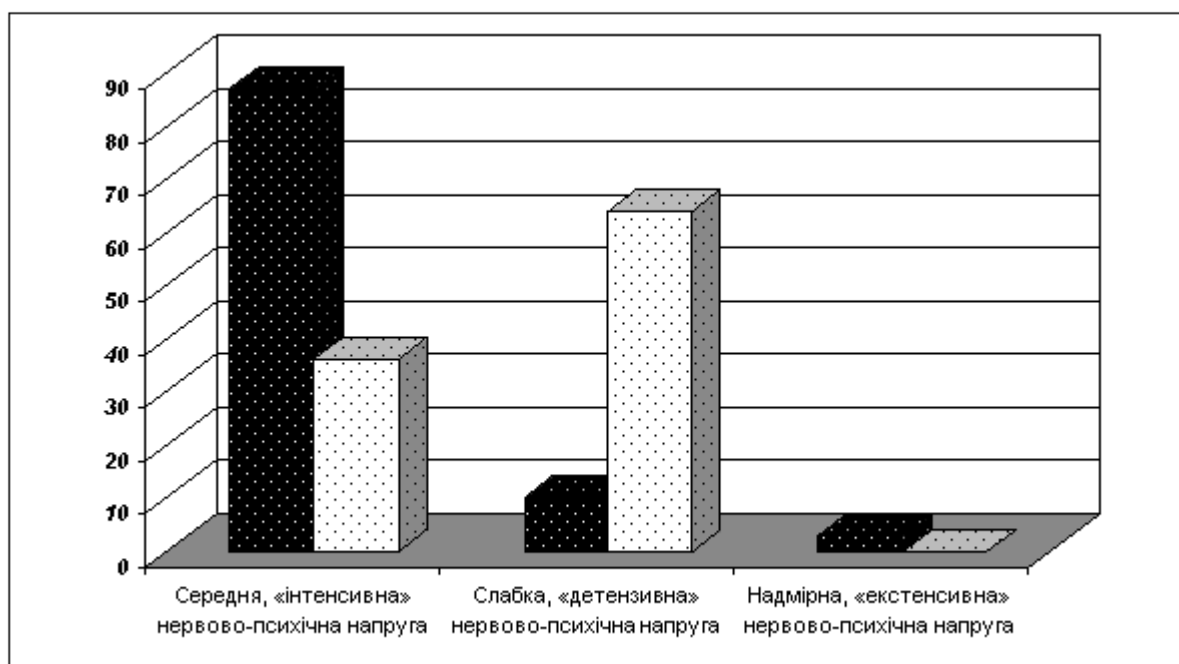


Рис. 1. Показники нервово-психічної напруги студентів

Виходячи з наведеної діаграми, для 87% студентів спеціальності "Практична психологія" та 36% студентів спеціальності "Соціальна педагогіка. Практична психологія" характерно середня, помірна або "інтенсивна" нервово-психічна напруга. Це вказує на середній ступінь прояву цього стану в студентів, що супроводжується деякими змінами в організмі студентів. Для 10% та 64% студентів відповідно характерно слабка або "детензивна" нервово-психічна напруга. Ці студенти, як правило, не відчують напруги. Крім цього, 3% студентів спеціальності "Практична психологія" мають надмірний рівень напруги.

Обробка даних методики "Самооцінка психічних станів за Айзенком" дала можливість одержати наступні результати, що графічно відображені в табл. 1.

Таблиця 1

Показники рівня самооцінки психічних станів студентів (показники у %)

Рівень показника Спеціальність	Тривожність		Фрустрація		Агресивність		Ригідність	
	"Практична психологія"	"Соціальна педагогіка. Практична психологія"	"Практична психологія"	"Соціальна педагогіка. Практична психологія"	"Практична психологія"	"Соціальна педагогіка. Практична психологія"	"Практична психологія"	"Соціальна педагогіка. Практична психологія"
Низький	63	45	63	45	27	37	110	227
Середній	27	55	27	55	55	63	880	663
Високий	10	-	10	-	18	-	110	110

За наведеною таблицею видно, що в 63% студентів спеціальності "Практична психологія" та 45% студентів спеціальності "Соціальна педагогіка. Практична психологія" виявлений низький рівень тривожності. До цього рівня відносяться студенти, які не відчують напруги або нервозності у зв'язку з виникненням стресових ситуацій. Було також виявлене, що 27% та 55% відповідно студентів мають середній рівень, а 10% студентів спеціальності "Практична психологія" – високий рівень тривожності. Ці студенти характеризуються наявністю суб'єктивно пережитих емоцій у процесі навчання.

У 63% та 45% відповідно студентів виявлений низький рівень фрустрації. Ці студенти, які мають високу самооцінку, стійкі до невдач і не бояться труднощів. У 27% та 55% студентів відповідно був виявлений середній, а у 10% студентів спеціальності "Практична психологія" – високий рівень фрустрації. Для цих студентів цей психічний стан має місце в період навчання, вони мають низьку самооцінку, прагнуть уникати труднощів і бояться невдач.

Для 27% та 37% опитуваних відповідно характерним є низький рівень агресивності. Ці студенти досить спокійно й виважено сприймають навчальний процес і пов'язані з ним труднощі. Разом із цим, у 55% студентів виявлений середній рівень, а у 18% студентів спеціальності "Практична психологія" – високий рівень агресивності. Ці студенти мають труднощі в спілкуванні та взаємодії з людьми, досить нестримні.

У 10% студентів домінує високий рівень ригідності. Для них характерним є незмінність поведінки, поглядів і переконань, навіть якщо вони розходяться й не збігаються з реальними обставинами життя. Разом з тим, для 10% та 27% студентів відповідно характерний низький рівень ригідності, а для 80% та 63% студентів – середній рівень за цією ознакою. Це вказує в цілому на низький прояв цього стану у студентів під час їх навчання у ВНЗ.

Обробка даних методики "Тест на самооцінку стресостійкості особистості" дала можливість отримати результати щодо рівня стресостійкості студентів різних спеціальностей. Результати діагностики представлені на рис. 2.

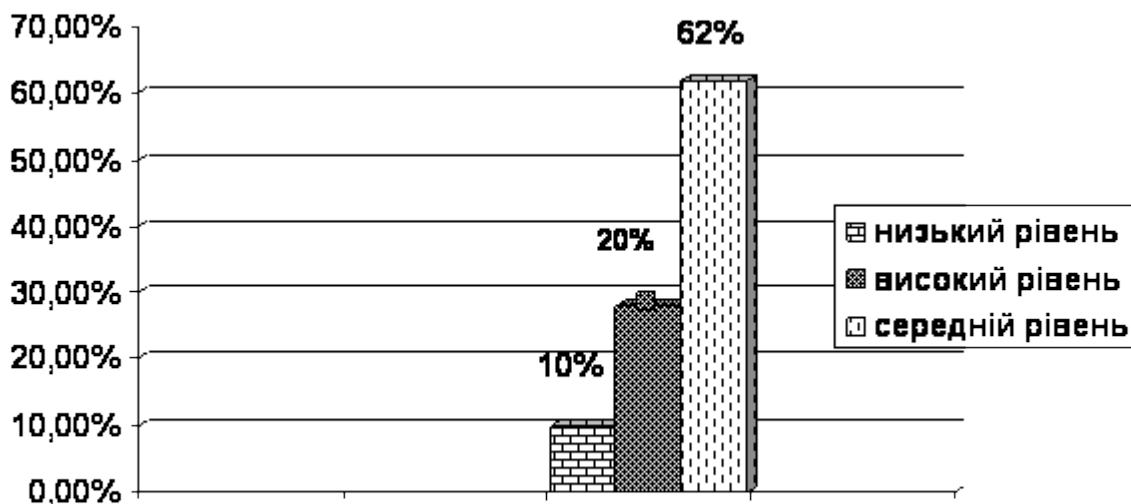


Рис. 2. Діаграма показників рівня стресостійкості студентів

Обробка методики "Де ховаються ваші стреси" показала такі результати.

Наглядно отримані результати представлені у табл. 2.

З наведеної таблиці видно, що найбільш стресогеною для студентів спеціальності "Практична психологія" та "Соціальна педагогіка. Практична психологія" є сфера побуту, найменш стресогеними для студентів спеціальності "Практична психологія" та "Соціальна педагогіка. Практична психологія" є сфера особистих контактів, а у студентів спеціальності "Практична психологія" це доповнюється ще й сферою здоров'я, та професійного життя.

Результати твору на тему "Моє нове життя в університеті" відображені у табл. 3.

Таблиця 2

Показники рівнів прояву стресів у різних сферах життя студентів

Сфери життя студентів	Показники (у %)					
	Спеціальність "Практична психологія"			Спеціальність "Соціальна педагогіка. Практична психологія"		
	низький	середній	високий	низький	середній	високий
Здоров'я	-	100	-	-	66,6	33,4
Особисті контакти	-	100	-	16,7	83,3	-
Спосіб життя	-	75	25	-	66,6	33,4
Внутрішній спокій	-	58,3	41,7	-	58,3	41,7
Побут	-	-	100	-	25	75
Професійне життя	-	100	-	-	66,6	33,4

Таблиця 3

Результати методики "Моє нове життя у медичному коледжі"

Відношення студентів до різних аспектів життя	Короткий зміст причин стресу
Взаємини з одногрупниками	<ul style="list-style-type: none"> - в групі дуже весело та цікаво; - тяжко звикнути до нових облич та людей; - багато дівчат; - на початку навчання нікого не знали та боялись; - майже всі знайомі, бо навчалась в школах міста; - цікава участь у виховних заходах
Відношення до викладачів	<ul style="list-style-type: none"> - майже всі викладачі мене розуміють; - тяжко вивчати окремі предмети
Відношення до навчального процесу	<ul style="list-style-type: none"> - після канікул не могла сконцентруватися; - тяжко відпрацьовувати пропущені заняття; - тяжко запам'ятати розміщення аудиторій; - велика навчальна загрузка в порівнянні зі школою; - довгі пари, великий об'єм інформації;

	<ul style="list-style-type: none"> – багато обов'язків, що пов'язані з навчанням; – проблеми у родині через великий обсяг навчальної роботи в університеті; – непостійний розклад занять
Відношення до здоров'я	<ul style="list-style-type: none"> – відчуття втоми; – головний біль; – постійний поганий настрій; – підвищений рівень агресії; – гарне самопочуття; – позитивне відношення до навчання

Враховуючи результати проведеного експериментального дослідження можна зробити наступні **висновки**:

1. Підготовка студентів у вищих закладах освіти є досить специфічною, що не виключає виникнення стресових станів, які зумовлені більш високими вимогами до темпу навчальної діяльності.

2. Для більшості студентів характерним є слабкий чи середній рівень нервово-психічного напруження, низький та середній рівні тривожності, фрустрації, середній рівень агресивності та ригідності.

3. Студенти різних спеціальностей в більшості випадків виявляють середній рівень стресостійкості, тобто більшість студентів готові до зустрічі з труднощами та стресовими ситуаціями.

4. Найбільш стресогеною для студентів є сфера побуту та внутрішнього спокою. Серед причин виникнення стресів найбільш типовими є відмінна від загальноосвітньої школи система освіти, підвищений темп навчальної діяльності, великий об'єм навчального матеріалу, зміна звичайного оточення та різного роду психосоматичні прояви.

Перспективи подальших досліджень у цій області. У зв'язку з тим, що в ході експериментального дослідження були виявлені показники, що підтверджують наявність стресових станів у студентів різних спеціальностей вищих навчальних закладів III-IV акредитації, перспективами подальших досліджень є розробка колекційної програми, що спрямована на зниження рівня стресу студентів, впровадження її у практику та перевірка її ефективності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие учения и современное состояние проблемы / В.А. Бодров. – М.: Институт психологии РАН, 2005. – 320 с.
2. Вальдман А.В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса / А.В. Вальдман // Актуальные проблемы стресса. – Кишинев: "Штгницца", 2006. – С. 34-43.
3. Дьяченко М.И. Готовность к деятельности в напряженных ситуациях. Психологический аспект / М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, В.А. Пономаренко. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2005. – 206 с.
4. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс / [Под ред. Л. Леви]. – К., 2000. – 152 с.
5. Наенко Н.И. Психическая напряженность / Н.И. Наенко. – М., 2006. – 402 с.
6. Немчин Т.А. Состояния нервно-психического напряжения / Т.А. Немчин. – Л.: Изд-во ЛГУ, 2003. – 166 с.
7. Селье Г. Стресс без болезней / Г. Селье // Стресс жизни. – Лейла, СПб, 2000. – 129 с.
8. Семиченко В.А. Психические состояния / В.А. Семиченко. – К.: "Магистр-S", 2008. – 104 с.
9. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Изд-во Института Психотерапии. 2002. – 304 с.

Подано до редакції 12.05.12