

2. Ласынкова Н. Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности / Н. Б. Ласынкова // Психологический журнал – 1996. – №1. – С. 169-175.
3. Мони́на Г.Б. Причины школьной неуспеваемости / Г. Б. Мони́на, Е.В. Панасюк// Практична психологія та соціальна робота – 2012. – №8. – С. 23-32.
4. Нёмов Р. С. Введения в наукове психологічне дослідження з елементами мат.статистики / Р.С.Нёмов // Психологія: Учеб. для студ. Вища. пед. навч. заклад: У 3 кн. – 4-е вид.- М.: Гуманит. вид. центр ВЛАДОС, 2001. – Кн. 3: Психодіагностика. – 640 с.
5. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа і вікова динаміка / А. М. Прихожан – М.: «МОДЕК», 2000. – С.21- 34.
6. Сухенко Т. П. Причины неуспешности учнів і шляхи їх подолання / Т. П. Сухенко// Основи здоров'я – 2011. – №7. – С. 2-8.

УДК 159.9

Ищенко А.В.

Природа і причини виникнення стресів у студентської молоді

Анотація. У статті проаналізовано природу виникнення стресів у студентської молоді. В статті виділені і проаналізовані причини і види стресів, які найчастіше зустрічаються у студентів, причини, що впливають на появу та прояви навчального стресу студентської молоді. Зроблено висновок про позитивний і негативний вплив стресів як на життєдіяльність організму, так і на життя студентів в цілому.

Ключові слова: стрес, студент, адаптація, вища освіта, молодь.

Ищенко А. В. Природа и причины возникновения стрессов у студенческой молодежи

Аннотация. В статье проанализирована природа возникновения стрессов студенческой молодежи. В статье выделены и проанализированы причины и виды стрессов, которые чаще всего встречаются у студентов, причины, которые воздействуют на возникновение и проявление учебного стресса у студенческой молодежи. Сделан вывод о положительном и отрицательном влиянии стрессов как на жизнедеятельность организма, так и на жизнь студентов в целом.

Ключевые слова: стресс, студент, адаптация, высшее образование, молодежь.

Ischenko A. V. Nature and causes of stress of student youth

Summary. This article describes the nature of the occurrence of stress of student youth. The article identifies and analysis causes and types of stress, that students have most of all, causes that influence the occurrence and expression of educational stress of

students youth. We have made conclusions about positive and negative influence of stress as on the body's vital activity, as on students' life in general.

Keywords: stress, student, adaptation, higher education, youth.

Постановка проблеми. В умовах сучасного трансформаційного суспільства ХХІ століття життя людини принципово змінилося: драматизація соціокультурних подій, значна кількість антропогенних катастроф, агресивність інформаційного простору, надмірно швидкий темп життєдіяльності спричиняють нервово-психічні і психосоматичні перевантаження. Інтенсивний вплив стрес-факторів на людину може бути настільки сильним, що особистісні властивості вже не відіграють вирішальної ролі у розвитку стресового переживання, що може розвинути практично у кожній здорової і емоційно стійкої людини [3, с.25]. У результаті стресу (а особливо – дистресу) знижується продуктивність різних видів діяльності, порушується психічне і соматичне (фізичне) здоров'я.

Значним стрес-фактором у житті молоді людини є навчання у вищому навчальному закладі, що характеризується високим нервово-психічним напруженням, хронічною перевтомою, підвищеною тривогою, виснаженням функціональних резервів організму. Означене зумовлює актуальність дослідження психологічних особливостей природи і причин стресів серед студентської молоді.

Аналіз останніх досліджень. Традиційно у науковій літературі стрес (від англ. Stress – тиск, напруга) розглядається у значенні, запропонованому Г.Сельє у 1936 році для позначення великого кола станів, «котрі обумовлені виконанням діяльності в особливо складних умовах і виникають у відповідь на різноманітні екстремальні впливи – стресори» [3, с.9]. У сучасній науці найбільш усталеними вважаються два основних підходи щодо аналізу феномену стресу:

1) клінічні (медико-біологічні) дослідження стресу як внутрішнього стану організму (психологічно дискомфортного), пов'язаного із порушенням гомеостазу [3; 5], підвищенням або зниженням психофізіологічної активності (В.А.Бодров, Т.А.Немчин, А.Т.Тигранян та ін.);

2) психологічні дослідження стресу [2; 3; 7], в межах яких даний феномен асоціюється із емоційно-психічним напруженням людини (Є.П.Ільїн, Л.О.Китаєв-Смик, А.Б.Леонова, Н.І.Наєнко, Т.В.Циганчук та ін.).

Проблема впливу стрес-факторів на особистість та її діяльність досліджувалася Л.М.Аболіним, Г.Л.Заїкіною, Є.П.Ільїним, Л.О.Китаєвим-Смик, В.І.Розовим, Т.В.Циганчук та іншими науковцями, які вивчали механізми та закономірності динаміки, форми виявлення та наслідки стресів. Основні стрес-фактори були виокремлені Г.С.Абрамовою, А.Г.Базилевським, О.В.Бодровим, І.О.Корнієнко, Т.В.Циганчук, які наголошували на стресогенному характері таких чинників як необхідність прийняття рішень у критичній ситуації за дефіциту часу, брак інформації, рольова невизначеність, підвищена відповідальність за наслідки, необхідність змінювати профіль діяльності та/ або засвоювати її нові форми, адекватно відповідати на нові виклики

соціокультурного середовища тощо.

Стресу піддаються всі категорії населення, особливо студентська молодь [6]. Адже стадійна організація процесу навчання із надзвичайно напруженими періодами підсумкового контролю під час сесій є серйозним навантаженням на адаптаційні можливості організму [2; 3], що спричиняє об'єктивні та суб'єктивні зміни психічного стану особистості. Об'єктивні зміни, як наголошує Т.В.Циганчук, охоплюють сферу динаміки психічних пізнавальних процесів, психосоматичну сферу; суб'єктивні зміни включають оцінки особистістю власного стану [7, с. 675].

У науковій літературі навчальний стрес пов'язується із переживанням психічної напруженості в умовах високої відповідальності за прийняття рішення. Н.В.Самоукіна визначає навчальний стрес як напружений стан студента, який виникає під впливом емоційно негативних і екстремальних факторів при виконанні діяльності; характерною ознакою даного типу стресу є його негативний прояв, дистрес [цит. за 5, с.11].

Робота в умовах навчального стресу є серйозним випробовуванням фізичного і психічного здоров'я студента, перевіркою стану його профпридатності [2; 6]. Стан стресового напруження, тривоги (1 – 2 стадії стресу) супроводжується мобілізацією психічної діяльності (і зокрема – адаптаційних резервів), вегетативними проявами тривоги; актуалізується мотивація досягнення мети, спостерігається підвищення уваги, короткочасної пам'яті. Разом з тим при перевтомі така «надмобілізація» резервів може загострити існуючі хворобливі стани і спричинити появу нових [2; 7, с. 674]. Молоді люди часто випробовують на міцність адаптаційні властивості свого організму. Адже саме в студентські роки ми сповнені сил, активності, нам здається, що будь-які перешкоди переборні. У цей період активно проявляється максималізм: перемоги і, особливо, невдачі приймаються дуже близько до серця. Тому так важливо навчитися самоконтролю та саморегуляції емоційних переживань при виконанні людиною професійно зорієнтованої діяльності [1; 3; 6].

Постановка завдання. В цілому аналіз наукової літератури свідчить про досить широкий діапазон проблем досліджуваного питання. Дане дослідження є ще однією спробою означити причини і види стресів, які найчастіше зустрічаються серед студентської молоді.

Визначення основних чинників, які впливають на адаптивність чи схильність молоді до емоційно-стресових реакцій, має важливе значення для розробки стратегій психолого-педагогічного супроводу навчально-професійної діяльності студентів і зокрема – профілактики та психокорекції стресових станів студентства.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою перевірки значущості стрес-факторів у навчально-професійній діяльності сучасних студентів нами було сплановане і виконане емпіричне дослідження на базі Криворізького державного педагогічного університету. Вибіркову сукупність склали 70 студентів денного відділення психолого-педагогічного факультету (1,3,5 курс).

Студентам було запропоновано виконати ранжирування стресогенності

життєвих подій (була використана модифікована шкала стресогенних життєвих подій Т.Холмса і Р.Раге [цит. за 3, с. 11-12]). Аналізу піддавалися перші три рангові позиції у виборі студентів вибіркової сукупності.

Узагальнені дані ранжирування наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Стресогенні життєві події студентів

п/п	Життєві події	Ранжирування стрес-факторів	Студенти 1 курсу	Студенти 3 курсу	Студенти 5 курсу
1	Конфлікти з одногрупниками і близькими людьми		III	III	III
2	Зміна місця проживання (переїзд)		I	-	-
3	Проблеми у взаємовідносинах із близькою людиною (другою половинкою)		II	I	I
4	Проблеми зі здоров'ям		-	II	II

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що для студентів першого курсу найбільшим стресором є зміна місця проживання, що зумовлює мобілізацію адаптаційних ресурсів. Для студентів 3 – 5-х курсів найбільш важливою сферою життєтворчості є реалізація планів сімейного устрою, а тому проблеми у стосунках із близькою людиною для них є найбільшим стресором (у ранжируванні стрес-факторів студентами 1-го курсу ці проблеми обіймають II позицію). Хвилюють студентів 3 – 5-х курсів проблеми зі здоров'ям (II рангова позиція), що може тлумачитися як результат тривалих емоційно-стресових перевантажень, які позначилися на психосоматиці та загострюють хронічні захворювання студентів.

Психосоціальні проблеми, пов'язані із конфліктами у межах студентської групи та із близькими людьми займають стабільну III рангову позицію в оцінці стресогенності життєвих подій студентами.

В цілому виявлені тенденції цілком узгоджуються із віковими особливостями розвитку особистості у період пізньої юності та ранньої дорослості. Зважаючи на те, що провідною діяльністю у студентський період життя людини є навчально-професійна діяльність, ми повторили процедуру емпіричного дослідження щодо оцінювання студентами стресогенності подій у навчальному процесі.

Нами було проведено інтерв'ю зі студентами вибіркової сукупності, що дозволило скласти шкалу стресорів навчально-професійної діяльності студентів (див. табл. 2), які потім були піддані ранжируванню.

Аналіз результатів дослідження виявив, що найбільшим стрес-фактором для студентів стало є занадто велике навчальне навантаження та розчарування в обраній професії. Студентів 3 – 5-х курсів стабільно хвилюють конфлікти із викладачем (II рангова позиція стрес-фактору). Невиконані або виконані неправильно навчальні завдання викликають емоційно-стресове напруження лише у студентів 1-го курсу (II рангова позиція). Відсутність навчально-методичних

матеріалів для підготовки до занять знижує свою значущість для студентів у динаміці (можна припустити, що студенти звикають до несистемності роботи), тоді як фактор незадоволення отриманою оцінкою, навпаки, збільшує значущість. Найменше студенти 1 – 5-х курсів переживають через нездані і незахищені практичні, лабораторні роботи та погану успішність з певної дисципліни.

Таблиця 2

Стресогенні події навчально-професійної діяльності студентів

п/п	Стресові ситуації	Ранжирування стрес-факторів	Студенти 1 курсу	Студенти 3 курсу	Студенти 5 курсу
1	Нездані і незахищені практичні, лабораторні роботи		IV	-	IV
2	Невиконані або виконані неправильно завдання		II	-	-
3	Велика кількість пропусків занять		-	III	-
4	Недостатньо повні знання із дисципліни		-	IV	III
5	Погана успішність із певної дисципліни		IV	IV	-
6	Занадто велике навчальне навантаження		I	I	I
7	Відсутність інтересу до дисципліни або пропонуваної студенту роботи		III	II	III
8	Виникнення конфліктних ситуацій із викладачем		-	II	II
9	Відсутність навчально-методичних матеріалів для підготовки до занять		II	III	IV
10	Незадоволеність отриманою оцінкою		IV	II	III
11	Розчарування в обраній професії		I	I	I

Означене дозволяє стверджувати, що у ставленні до навчально-професійної діяльності студентів домінує орієнтованість на уникнення неприємностей, невдачі (а не на досягнення успіху) та зовнішні (екстринсивні) тенденції мотивації. У даних умовах існує два варіанти розвитку стресової реакції:

1) стан емоційно-стресового напруження переживається студентами позитивно і підвищує готовність до активної діяльності і мобілізації резервів організму [2; 3; 4];

2) надмірний рівень емоційного збудження, хвилювання є дезорганізуючим стресором, що позначається на зниженні динаміки психічних пізнавальних процесів та погіршенні психосоматики [7, с. 675]. Це може призводити до переходу організму на стадію виснаження, минаючи стадію резистентності [2; 3; 5; 7].

Висновки і перспективи подальших розвідок. Аналіз наукової літератури та результати емпіричного дослідження дозволяють нам розглядати стрес у студентському періоді життя як індивідуально зумовлену реакцію особистості на ситуації, що виникають у житті та у навчально-професійній діяльності та супроводжуються появою сильних емоційних переживань і відповідними зрушеннями у перебігу пізнавальних процесів, змінами у психосоматичній, мотиваційній і поведінковій сферах. Основним стрес-фактором для більшості

студентів є значне навантаження у навчально-професійній діяльності та розчарування в обраній професії.

Варіативність емоційно-стресових реакцій студентів залежить від індивідуально-типологічних характеристик особистості та успішності соціальних зв'язків. Постійний стрес у значній кількості студентів призводить до зловживання алкоголем, палінням, і навіть вживання наркотиків. Неадекватні методи боротьби зі стресом не вирішують проблеми, а тільки погіршують її і завдають шкоди здоров'ю, призводять до патологічної залежності.

Стрес можна і потрібно попереджати такими профілактичними заходами як системність занять, грамотний розподіл розумового та фізичного навантаження, правильне харчування і повноцінний сон, здоровий спосіб життя і відсутність шкідливих звичок, регулярні заняття спортом, громадська діяльність.

Ці та багато інших рекомендації дозволяють якщо не уникнути стресу у студентському житті, то хоча б звернути його на користь, підвищити адаптаційні властивості організму, набути безцінний досвід і життєву мудрість.

Подальші наукові розвідки у вивченні феномену стресових переживань студентів ми вбачаємо у співставленні оцінок стрес-факторів студентами різних спеціальностей.

Список використаної літератури

1. Калошин В. Як долати стрес у педагогічній діяльності? / В. Калошин // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 8. – С.75
2. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Леонид Александрович Китаев-Смык. – Москва : Наука, 2013. – 386 с.
3. Розов В. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібн. / В. С. Розов. – Київ : Кондор, 2009. – 278 с.
4. Розов В. Психологічна діагностика адаптивних здібностей до стресу / Віктор Сергійович Розов. – Київ : Либідь, 2011. – 68 с.
5. Тигранян А. Стресс и его значение для организма / Армен Тигранович Тигранян. – Москва : Наука, 2008. – 176 с.
6. Фиронян А. Стрес в навчанні студентів / А. Фиронян // Практична психологія та соціальна робота. – 2014. – № 8. – С.11
7. Циганчук Т. В. Стрес у професійній діяльності / Т. В. Циганчук // Проблеми сучасної психології : зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту. – Вип. 30. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С.669– 678.

УДК: 159.9

Ю.Н. Карандашев

Уровневая хронология онтогенетического развития

Аннотация. Центральной проблемой психологии развития, да и психологии в целом, является периодизация онтогенеза. Не просто деление жизни на отдельные периоды, а создание теории, которая бы объясняла, почему индивидуальная жизнь делится на периоды определенным образом. Только имея