

УДК 614.8

**ВПЛИВ СТРЕСУ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДО НАВЧАННЯ У
ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ****О. І. Степасюк**

студентка 1 курсу, група Т-11, навчально-науковий інститут агроекології та землеустрою
Науковий керівник – к.т.н., доцент Г. І. Туровська

*Національний університет водного господарства та природокористування,
м. Рівне, Україна*

Розглянуто вплив стресу на зміни фізіологічних показників студентів в нестандартних ситуаціях. Визначено вплив розвитку навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів-першокурсників. Розроблено ефективні заходи боротьби зі стресом. Ключові слова: стрес, стрес-реакція, гемодинаміка, адаптація, аутотренінг.

Рассмотрено влияние стресса на смены физиологических показателей студентов в нестандартных ситуациях. Определено влияние развития учебного и экзаменационного стресса на процесс адаптации студентов-первокурсников. Разработаны эффективные мероприятия борьбы со стрессом. Ключевые слова: стресс, стресс-реакция, гемодинамика, адаптация, аутотренинг.

Influence of stress is considered on changing of physiology indexes of students in non-standard situation. Influence of development of educational and examination stress is certain on the process of adaptation of students-freshmen. The effective measures of fight are developed against stress.

Key words: stress, stress-reaction, hemodynamics, adaptation, auto-training.

*«Те, як ви реагуєте на різні ситуації у вашому житті сьогодні,
матиме вплив на стан вашого здоров'я в майбутньому»*

Девід Алмейда

Навчання у вищому навчальному закладі викликає багато стресових ситуацій: відкриті лекції, конференції, публічні виступи, екзамени тощо. Все це створює напруження, яке може викликати збій в організмі молодої людини, якщо вона не вміє правильно реагувати на цей чинник. Але організація правильної психологічної підготовки може зменшити негативний вплив на організм. Тому дослідження впливу нестандартних стресових ситуацій на самопочуття людини та розробка превентивних заходів розвитку стресу є актуальними питаннями сьогодення.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. У цілому в проблематиці стресу найбільше повно представлені його біологічні та фізичні аспекти [1]. Медичні уявлення про стрес склалися на основі досліджень І. М. Сеченова, І. П. Павлова, В. М. Бехтерева, І. Кеннока, Л. А. Орберті та ін., які стверджували єдність у людині психічного і соматичного. У численних вітчизняних і закордонних дослідженнях відзначається, що стрес супроводжується мобілізацією енергії організму та викликає зміни в серцево-судинній, дихальній, м'язово-руховій, ендокринній та інших системах. Але найпоширенішою теорією стресу є теорія, котру запропонував канадський фізіолог Ганс Сельє. Саме він помітив

прояви цілісного синдрому у відповідь організму на будь-яку вимогу до нього, яка спрямована на створення адаптації на пристосування його до труднощів.

Психологічні ж проблеми стресу досліджувалися вченими набагато менше. У працях із цієї тематики доводиться залежність поведінки під час стресу від ступеня значущості ситуації, від психологічної стійкості особистості. Відзначається також особлива роль у виникненні психологічного стресу інтелектуальної діяльності та мотивації.

Під час аналізу впливу стресу на діяльність особистості одні автори відзначають, що він її дезорганізує, інші визнають за ним деякі позитивні ефекти. У більшості робіт вітчизняних вчених поширене розуміння стресу як стану психологічної напруженості, що виникає під впливом складних умов. Одним із критеріїв, що вказує на такий стан, багато авторів називають фізіологічні зрушення. Це пов'язано з тим, що стрес, як стан високої активації, стосується всього організму. Однак використання тільки фізіологічних показників обмежене: під поняття стрес потрапляють різні психологічні явища, що дають аналогічні фізіологічні зрушення [2].

У дослідженнях стресу існує чимало проблем. Таким, наприклад, є питання відокремлення психічного від фізіологічного в реакції організму на емоційний стрес.

Щодо дослідження психологічних наслідків впливу емоційного стресу у вітчизняній психології досвіду замало. На жаль, мало вивчаються проблеми стресів та їх подолання у вітчизняних дослідженнях з навчального процесу.

Мета нашого дослідження полягала у вивченні зміни фізіологічних показників організму під час різноманітних стресових ситуацій; визначенні впливу розвитку навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів-першокурсників; розробці заходів, які дозволять запобігти розвитку стресу.

Об'єктом дослідження є процес впливу різноманітних нестандартних ситуацій на зміну фізіологічних показників студентської молоді.

Предметом дослідження є способи ефективного використання різних засобів для попередження стресових ситуацій.

Стрес не завжди шкідливий, він є важливою частинкою повсякденного життя. Вимоги та зміни, що породжують стрес, розкривають можливості для адаптації в нових умовах життя та діяльності.

У житті людей часто виникають напружені ситуації, які призводять до стресів – неспецифічних реакцій організму на ситуацію, яка вимагає більшої чи меншої функціональної перебудови організму та відповідної адаптації.

Студенти у період навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ) постійно адаптуються до різних форм проведення навчального процесу, при цьому включаються фізіологічні, психологічні та соціальні механізми адаптації.

У організмі людини існує механізм, який сприяє адаптації до різних травмуючих чинників середовища, які можуть привести до змін функціонування організму. Ця відповідь організму називається загальним адаптаційним синдромом або стрес-реакцією, основні питання якої були опрацьовані засновником теорії стресу Гансом Сельє. Значне збільшення шкідливої дії різних чинників на організм порушує його життєдіяльність і викликає напруження всіх адаптаційних систем і в подальшому може привести до значних пошкоджень організму [3].

Навчальний та екзаменаційний стрес займає одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження в студентів. Зокрема, проблема екзаменаційного стресу насамперед найбільш виражена у студентів першого курсу та особливо на першій сесії. Тому важливу роль відіграє процес адаптації студентів-першокурсників до навчання у ВНЗ.

Дослідження змін інтелектуальних процесів при стресі показали, що при цьому страждають усі сторони інтелектуальної діяльності, але найбільше – пам'ять, увага та

мислення. Все це приводить до порушення продуктивності у навчальній діяльності, що посилює загальний стрес та гальмує пошук виходу із стресової ситуації [4].

У дослідженнях брали участь студенти 1 курсу ННІ агроєкології та землеустрою спеціальності “Туризм” – 17 студентів. При проведенні дослідження проводилося: вимірювання фізіологічних показників перед та під час здачі екзаменів, при проведенні відкритих лекцій викладачів та студентських наукових конференцій; тестове опитування на навчальний стрес; анкетування на визначення рівня розвитку екзаменаційного стресу.

Результати досліджень показали, будь-яка нестандартна ситуація впливає на зміну фізіологічних показників. Під час навчання середнє підвищення частоти пульсу було 15 уд./хв. Це свідчить про те, що студенти перебували у стані напруження. Зокрема, лише у 1-го студента частота серцевих скорочень (ЧСС) залишилася такою самою, у 2-х студентів ЧСС зменшилась, а у 14-и – вона зросла. Екзаменаційний стрес супроводжувався збільшенням відповідних показників гемодинаміки.

Таким чином, у студентів першого курсу були виявлені суттєві фізіологічні, психологічні та соціальні ознаки екзаменаційного стресу. Перед здачею екзамену різко зростали фізіологічні показники. Виявлено основні види стресорних чинників, які приводять до розвитку навчального та екзаменаційного стресу в студентів першого курсу. Визначені позитивні чинники, які сприяють розвитку адаптації студентів до навчального та екзаменаційного стресу.

Оскільки у більшості студентів спостерігалася зміна гемодинаміки, тому наступною задачею було розробка заходів щодо подолання стресу. Серед ефективних способів боротьби зі стресом слід виділити: фізичні вправи, правильне харчування, повноцінний відпочинок і сон, вміння раціонально використовувати час і розставляти пріоритети. Одним із способів заспокоєння є самонавіювання, або аутотренінг.

Підводячи підсумки слід відмітити, що часте й тривале напруження поступово накопичується та може спричинити проблеми зі здоров'ям. Будь-яка стресова ситуація викликає зміни в гемодинаміці. У цілому, за словами вчених, ті люди, які вміють справлятися зі стресом, мають менше проблем зі здоров'ям, ніж ті, хто занадто сильно переживає в результаті стресових ситуацій. Тому для управління стресом необхідно навчитися контролювати себе та свої емоції та більш впевнено підходити до вирішення нестандартних ситуацій.

Список використаних джерел:

1. Сельє Г. Стресс без дистресса / Г. Сельє. – М. : Мир, 1979. – 432 с.
2. Шрайнер К. Как снять стресс. 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 минуты / К. Шрайнер. – М. : Педагогика, 1993. – 163 с.
3. Циркин В. И., Трухина С. И. Физиологические основы психической деятельности и поведения человека. – М. : Медицинская книга, 2001. – 524 с.
4. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.