

Філіпович А.Ю., магістр, спеціаліст I категорії, викладач будівельних дисциплін ВСП («Рівненський коледж НУБіП України»), **Філіпович Ю.Ю.,** к.т.н., доцент (Національний університет водного господарства та природокористування, м. Рівне)

ВПРОВАДЖЕННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ НОВИХ МЕТОДІВ СТРЕСОСТІЙКОСТІ

У статті розкривається сутність стресової ситуації, що може виникнути у навчальному процесі між студентом та викладачем, а також у колективі. Описано основні підходи до вирішення стресових ситуацій.

Ключові слова: стрес, студент, викладач, вирішення.

Актуальність теми дослідження. Сучасне повсякдення характеризується мінливістю та нестабільністю. Наявність значних потоків інформації вимагає їх переосмислення, тому людям необхідно володіти певним набором якостей, що допомагають справлятися із стресовими ситуаціями. Актуальність дослідження проблем стресостійкості зумовлюється значним збільшенням обсягу інформації у житті сучасної людини. Можливість отримування великої кількості інформації спричиняє більше причин для хвилювань і тривоги. Часті конфлікти і велике внутрішнє напруження можуть викликати складні фізіологічні зміни в організмі людини, сильна емоційна напруга – призвести до появи стресу. Причини, що вказані вище а також докорінна реформа системи вищої освіти в Україні потребує додаткового вивчення проблем стресу серед студентів.

Стресостійкість студентів визначається наявністю стресогенних факторів: ситуації іспитів, періоди соціальної адаптації в колективі, необхідність самовизначення у майбутній професійній діяльності.

Проблема психологічного стресу студентів та спеціалістів різних областей професійної діяльності стає актуальною в науковій і практичній сфері у зв'язку з безперервним ростом соціальної, економічної, екологічної, техногенної, а також особистісної екстремальності нашого життя та істотною зміною змісту і умов праці.

У сучасних студентів, які зазнають значних інтелектуальних та емоційних навантажень у процесі навчання, часто спостерігається

негативне відношення до навчання. Однією з причин цього є зниження рівня їх стресостійкості у навчальній діяльності, що виражається порушеннями когнітивної, емоційної, мотиваційної і поведінкової сфер діяльності особистості студента [1].

Стрес, який переживають студенти, може позначатися на навчанні, що заважає академічній успішності. Негативна успішність, в свою чергу, створює дискомфорт, результатом чого загальний стрес посилюється. Значний вплив для студентів створюють проблеми з фінансами, житлом, безпекою та вагою.

Метою даного дослідження є доведення того, що важливим фактором оптимізації освіти є стресостійкість студентів, та аналіз стресового стану студентів під час навчального процесу. Предметом дослідження є психологічні особливості навчального стресу.

Виклад основного матеріалу. Дослідження стресостійкості проводили ряд вітчизняних і закордонних авторів. Частина вчених вважають поняття «стресостійкість» синонімом поняття «емоційна стійкість». Деякі вчені пов'язують властивість емоційної стійкості з характеристиками темпераменту студентів. Стресостійкість визначається як сукупність особистісних якостей, що визначають стійкість до різних видів стресу [6].

Уперше поняття «стрес» було застосовано канадським біологом, лікарем Гансом Сельє (1907-1982), який зробив висновок про існування загального адаптаційного синдрому, що забезпечує пристосування організму до умов середовища, що змінюються [3]. При цьому стрес він розглядав як неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу, що до нього ставиться. Згодом Г. Сельє обґрунтував існування двох видів стресу: *дистресу* (як дію негативних емоцій у ситуаціях горя, нещастя, хвороби, що знижує опірність організму до несприятливих чинників середовища, виснажує людину, заважає їй мобілізуватися) і *еустресу* (як дію позитивних емоцій, натхнення, творчого осяяння, кохання, коли за плечима ніби виростають крила) [3].

Узагальнюючи різні погляди на природу стресу в сучасній науковій літературі, можна сказати, що термін «*стресс*» використовується, принаймні, в трьох значеннях. *По-перше*, термін «стресс» може визначатися, як будь-які зовнішні стимули чи події, що викликають у людини напругу або збудження. *По-друге*, стресс може відноситись до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній

психічний стан напруги і збудження. *По-третє*, стрес – це фізична реакція організму на пропоновану вимогу чи шкідливий вплив [4].

Стрес – це звичне явище, яке досить часто зустрічається. Незначні стреси неминучі і нешкідливі. Альберхт, автор книги “Стрес і менеджер” дає визначення: «Стрес – це природна частина людського існування... Ми повинні навчитися розрізняти допустимий ступінь стресу і надто великий стрес ... нульовий стрес неможливий».

Стрес розуміється як натиск, тиск, напруга (англ). Це неспецифічна (загальна) реакція організму на вплив (фізичний або психологічний), що порушує його гомеостаз, а також відповідний стан нервової системи організму (або організму в цілому). Неспецифічна реакція – певний завжди однаковий комплекс фізіологічних змін живого організму у відповідь на будь-яку пред'явлену йому вимогу, або загальний адаптаційний синдром. Феномен неспецифічної реакції організму у відповідь на різноманітні впливи називається загальним адаптаційним синдромом, або стресом.

Також стрес – це стан індивіда в екстремальних умовах, що виявляється на фізіологічному, психологічному і поведінковому рівнях [4]. Екстремальні умови – це надзвичайно сильні впливи зовнішнього середовища, які знаходяться на межі переносимості, і можуть викликати порушення адаптації. Екстремальні фактори викликають в організмі гранично допустимі зміни. Виділяють фізичні, фізико-хімічні, соціально-психологічні чинники.

Види стресу можна класифікувати на підставі впливів стресорів [3]. Стресорами називають різноманітні екстремальні впливи, що призводять до розвитку небажаного функціонального стану – стресу: *стресори фізіологічні* (надмірне фізичне навантаження, висока або низька температури, больові стимули тощо) і *стресори психологічні* (чинники, що діють сигнальним значенням: загрозою, небезпекою, інформаційним перевантаженням та ін.).

Стрес може бути спричинений факторами, що пов'язані: з роботою і діяльністю або з подіями особистого життя індивідуума.

Організаційні фактори [1]: перенавантаження або, навпаки, надто малі робочі навантаження; конфлікт ролей – виникає тоді, коли до працівника ставлять суперечливі вимоги; невизначеність ролей – виникає, коли працівник невпевнений у тому, що від нього очікують; нецікава праця, або недостатні фізичні умови (відхилення у температурі приміщення, недостатнє освітленість або надмірний

шум), погані канали обміну інформацією.

Фактори особистого життя. Різні приватні події у житті також можуть бути причиною стресу. Так, позитивні життєві події, наприклад, підвищення по службі або значне збільшення доходу, також можуть викликати такий же або навіть більший стрес.

Для студентів вузу проблемами і труднощами можуть бути наступні [6]: недовільний сон; нездані під час навчання і незахищені лабораторні роботи; не виконані або виконані неправильно завдання; велика кількість пропусків з якого-небудь предмету; відсутність на потрібний момент курсової роботи або проекту з дисципліни; недостатньо повні знання з дисципліни; погана успішність з певної дисципліни; перевантаження або занадто мале робоче навантаження студента, тобто завдання, яке слід завершити за конкретний період часу; конфлікт ролей (може виникнути у результаті відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації /викладача/); відсутність інтересу до дисципліни або запропонованої студенту роботи; погані фізичні умови (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум).

У повсякденній праці викладачів та студентів часто виникають стреси (подрозники) і дистреси (страждання, відчай), що виснажують нервову систему. Необхідні певні засоби створення «*стресозахисних умов*», які наведені нижче [2]:

І група умов включає все те, що пов'язане з ідейно-моральною і вольовою настроєністю керівника, а це – підсумок його власних переконань, внутрішньої культури, захопленості працею. Для спрямованого формування такої настроєності доцільно ознайомитись з деякими психологічними прийомами, використання яких сприяє внутрішній саморегуляції:

➤ *самозобов'язаність* (розумова і письмова) – постановка перед собою певних завдань у формі особистого комплексного плану, індивідуального зобов'язання і т.п.;

➤ *самоконтроль* – уявна або письмова фіксація і звіряння фактичної поведінки з тим, що намічено при самозобов'язанні, з виробленням звичок;

➤ *самозвіт* – це звіт перед собою про зроблене за конкретний період часу, про окремі свої дії, який базується на вмінні достовірно відтворити зроблене;

➤ *самопереконання* – використання логічних прийомів при

аналізі своїх дій, аргументоване обґрунтування для себе їх вірності і невірності, визначення свого відношення до них;

➤ *самопідбавдьорювання* – навмисне збудження оптимістичних почуттів тобто при складних ситуаціях намагання зберегти мажорний настрій, внутрішньо “не розкисати”;

➤ *самонавіювання* – здійснюється за допомогою концентрації уваги, мислення, пам’яті на якомусь конкретному явищі.

II група умов об’єднується такими поняттями, як «профілактика радистію», а це скидання нервової перевтоми шляхом переключення діяльності на «хобі».

Існують *три ступені стомленості*: проста стомленість, коли на другий день після відпочинку працездатність відновлюється; надмірна стомленість, яка виникає через невірну організацію праці; шкідлива стомленість, яка веде до перевтоми.

III група умов – це «м’язова радистію», яка ліквідує гіподинамію, а для цього необхідно приділяти увагу своєму режиму дня і своїй фізичній підготовці. Тим, хто забажає пізнати «м’язову радистію», рекомендується: ранкова гімнастика, загартовування, ходьба, біг підтюпцем, нормальне дихання, харчування, домашня релаксація.

Ідеальним є стан, коли продуктивність праці знаходиться на можливо більш високому рівні, а стрес – на можливому більш низькому.

Стрес як стан напруги, у результаті своєї підвищеної тривалості або надмірної інтенсивності, приводить до перенапруги систем організму та «зриву» їхнього нормального функціонування. У багатьох дослідженнях представлено вивчення психологічних механізмів стресу, однак актуальним залишається завдання розробки методів і програм, що визначають успішність адаптації до стресогенних ситуацій, викликаних напруженою діяльністю, фрустрацією та депривацією різних потреб людини [5].

Для сучасного студента, як і для будь-якої людини взагалі, стрес не є надзвичайним явищем, а скоріше реакцією на проблеми, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами.

Навчальний стрес відноситься до хронічного стресу. Під час навчальної діяльності емоційні ситуації найбільш значимі в передекзаменаційний і екзаменаційний періоди [2]. До несприятливих факторів періоду передекзаменаційної підготовки можна віднести: інтенсивну розумову діяльність; підвищене навантаження; обмеження

рухової активності; порушення режиму сну; емоційні переживання, пов'язані з можливою зміною соціального статусу студентів.

Корекція рівня екзаменаційного стресу може досягатися різними засобами – за допомогою методів психічної саморегуляції, оптимізацією режиму праці та відпочинку, за допомогою системи біологічного зворотнього зв'язку тощо. При правильно організованому навчанні весь процес може супроводжуватися радістю, а іспити служити засобом самоствердження і підвищенням особистісної самооцінки.

Рекомендації щодо пониженню рівня стресу у студентів. Факторами, що зменшують стресогенність середовища і її негативний вплив на організм, є передбачуваність зовнішніх подій, можливість заздалегідь підготуватися до них, а також можливість контролю над подіями, що істотно знижує силу впливу несприятливих факторів. Значну роль у подоланні негативного впливу несприятливих станів на діяльність людини відіграють вольові якості. Прояв вольових якостей (сили волі) – це, перш за все, перемикання свідомості і вольового контролю з переживання несприятливого стану на регуляцію діяльності (на її продовження, подачу внутрішньої команди до початку діяльності, до збереження якості діяльності). Переживання стану при цьому відсувається у свідомості на другий план. Важливу роль у регуляції психічних станів, в тому, як людина реагує на вплив стресорів навколишнього середовища, відіграють індивідуально-типові особливості нервової системи і особистості. Відомо, що особи з високою силою нервової системи характеризуються більшою стійкістю, кращою переносимістю стресових ситуацій в порівнянні з індивідами, що мають слабку силу нервової системи. Так знайдені підтвердження того, що життєрадісні люди більш стійкі, здатні зберігати контроль і критичність у складних ситуаціях.

Люди, які страждають від надмірного стресу на роботі (під час навчання), можуть спробувати застосувати такі методи [1]: розробити систему пріоритетів у своїй роботі; навчіться казати “ні”, коли досягнете межі, після якої Ви вже не зможете взяти на себе більше роботи; налагодьте особливо ефективні і надійні стосунки з Вашим керівником, зрозумійте його проблеми і допоможуть йому зрозуміти Ваші; не погоджуйтесь з Вашим керівником чи ким-небудь, хто починає виставляти суперечливі вимоги (конфлікт ролей); повідомте своєму керівнику чи іншим студентам, коли Ви відчуте, що

очікування або стандарти оцінки не зрозумілі (невизначеність ролей); обміркуйте відчуття нудьги або відсутність інтересу до навчання зі своїм керівником; знайдіть щодня час для відключення чи відпочинку.

Рекомендації викладачам щодо пониженню рівню стресу у студентів. Щоб керувати іншими, досягаючи при цьому високої продуктивності праці і низького рівню стресу, пропонується наступне [1]: оцініть здібності, потреби і схильності Ваших студентів і спробуйте вибрати обсяг і тип навантажень для них, як тільки вони продемонструють успішні результати при виконанні цих завдань – підвищити складність завдання, якщо вони цього бажають; дозволяйте Вашим студентам відмовитися від виконання будь-якого завдання, якщо у них є для цього достатні підстави (якщо необхідно, щоб вони виконували ці завдання, поясніть, чому так необхідно, і установіть пріоритети у їхній роботі); чітко опишіть конкретні зони повноважень, відповідальності і очікувань; використовуйте стиль лідерства, відповідний вимогам до даної ситуації; забезпечуйте належну винагороду за ефективну працю; виступайте у ролі наставника по відношенню до Ваших студентів, розвиваючи їх здібності і обговорюючи з ними складні питання.

Рекомендації щодо пониженню рівню стресу у викладачів. Викладачі повинні навчитися справлятися зі стресом у самого себе. Із службовим зростанням окремі керівники приділяють недостатню увагу морально-психологічному удосконаленню стилю своєї праці, мало цікавляться тим, наскільки велика сила їх морального прикладу, загальнопризнана привабливість, сильний ефект їх конкретних дій, а деколи успіх призводить до самозаспокоєності. Що ж можна здійснити з метою недопущення подібних прорахунків?

По-перше, постійно підвищувати свій ідейно-теоретичний рівень, проробляти відповідну літературу, узагальнювати досвід роботи інших працівників, а також невпинно удосконалювати форми і методи спілкування з людьми.

По-друге, систематично займатися аналізом свого ставлення до праці, положення у колективі своїх дій. Корисно постійно задавати собі такі запитання (і самокритично собі на них відповідати): наскільки я відповідаю своїй посаді; чи приділяю достатньо часу організації своєї праці; чи вмію підтримувати дисципліну серед підлеглих; чи розумію людей; чи знаю їх життєві потреби і виробничі турботи і чи доброзичливий до них; чи володію ентузіазмом і

оптимізмом, чи здатний ними «заражати» підлеглих, створювати ділову обстановку у колективі; чи володію витримкою, спокоєм; чи справедливий; чи не подавляю людей своїми думками; чи достатньо довіряю активу, чи є у колективі підлеглі, які здатні замінити мене, а також здійснювати керівництво під час моєї відсутності; чи спрацював я зі своїми колегами; чи приймаю самостійні рішення, наскільки вони оптимальні, яка думка громадського активу, спеціалістів про ці рішення.

По-третє, удосконалювати свої психологічно-педагогічні якості, усувати особисті недоліки, наприклад, розвивати спостережливість, більш вправно оволодіти педагогічним тактом, виробляти у собі життєвий оптимізм і вміння «заражати» цим оптимізмом своїх підпорядкованих.

По-четверте, повсякденно вправлятися в оволодінні технікою особистої привабливості, вміння ненав'язливо виявляти свої кращі ділові якості, іншими словами, постійно удосконалювати технологію управлінського спілкування.

Висновки. Наведено рекомендації щодо того, як себе повинні поводити викладач та студент у стресових ситуаціях, щоб не зашкодити навчальному процесі в цілому та поза самостійний час.

Стресостійкість зумовлює значне підвищення рівня ефективності майбутньої фахової діяльності, а також забезпечує кардинальні зміни способу та якості життя. Щоб зберегти своє психофізіологічне здоров'я потрібно мати високий рівень стресостійкості. До способів подолання стресів відносять: відпочинок та зміна діяльності, сон; фізична активність; спілкування з друзями чи коханою людиною; аналіз своїх вчинків та пошук альтернативних варіантів; зміна власної поведінки в конфліктній ситуації тощо.

1. Філіпович А. Ю., Шаперчук С. В. «Основи підприємницької та управлінської діяльності», навчальний посібник. – Рівне : Рівненський державний аграрний коледж, 2012. – 420 с. 2. Філіпович А. Ю. «Навчальний посібник з виховної роботи» – Рівне : Рівненський державний аграрний коледж, 2012. – 188 с. 3. Лазарус Р. С. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. С. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Л. : Знание, 1970. – 289 с. 4. Мильман В. Э. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / В. Э. Мильман // Стресс и тревога в спорте. – М. : ФиС, 1983. – С. 24–47. 5. Андреева А. А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов. Автореф. дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «возрастная и педагогическая психология» / А. А. Андреева – Тамбов, 2009. – 26 с. 6. Дьяченко М. І. Про підходи до вивчення

емоційної стійкості / М. І. Дьяченко // Питання психології. – 1991. – № 1. – С. 106–113.

Filipovych A.Y., Master, Specialist category, lecturer construction disciplines GSP ("Rivne College" National University of Life and Environmental Sciences of Ukraine), Filipovych Y.Y., Candidat of Engineering, Associate Professor (National University of Water and Environmental Engineering, Rivne)

INTRODUKTION IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF NEW METHODS OFFIRMNESS TO STRESSES

Essence of stress situation that can arise up in aneducational process between a student and teacher opensup in the article, and also in a coll ective. The basic going isdescribed near the decision of stress situations.

Keywords: stress, student, teacher, decision.