

Н. П. Сергієнко, к. психол. н., доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах, Національний університет цивільного захисту України

ВПЛИВ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ НА УСПІШНІСТЬ НАВЧАННЯ КУРСАНТІВ НУЦЗУ

Виклад основного матеріалу. Різним аспектам стресу в студентському житті присвячена велика кількість досліджень. При цьому наголошуються типові для студентів стресори: тривога і страх перед сесією, невдачі в навчанні, великий об'єм учбового навантаження, неможливість сприйняти деяких аспектів навчання, дефіцит часу, усне опитування і ін. Дослідження стресогенних факторів в учбовій діяльності курсантів актуально у зв'язку з періодично дуже сильними, інколи досить тривалими діями екстремальних умов, що викликають у них негативні емоції (Бодров В.А., Гаджиїв В.О., Зимня А.О.) [4]. На відміну від стресогенних факторів в праці, стресогенні фактори в навчанні в трактуванні Ельконіна Д.Б. та Давидова В.В. посиляються на те, що учбова діяльність організовується спеціально так, щоб студенти не лише засвоювали професійні знання і навички, але відповідно вибраній професії змінювали самих себе [1;7].

У досить монотонну діяльність протягом семестру (сприйняття і переробка великих об'ємів інформації в тривало не змінних умовах) уриваються «планові» стресогенні ситуації — контрольні роботи, заліки, іспити, підготовка до яких завжди відбувається в умовах дефіциту часу і суб'єктивно високої значимості помилки. Неправильна організація роботи протягом дня і накопичення втоми за семестр і навчальний рік приводять до формування гострого хронічного стомлення. Емоційна реакція на стрес виявляється в тривожності і істотним чином впливає на поведінку студентів та курсантів, надаючи або активізуючи, або дезорганізуючи дії. Суб'єктивний цей стан може описуватися відчуттями напруги, занепокоєння, похмурих передчуттів, а фізіологічно – активацією автономної нервової системи [2;5].

Особливу увагу психологи приділяють поведінковим реакціям особистості в процесі адаптації до стресів, які називаються копінг -стратегіями.

Успішність навчальної діяльності курсантів, забезпечується за рахунок активності особистості та її оптимального психологічного стану. С точки зору Н.М. Пейсахова, учбова діяльність розглядається як складна динамічна система, визначена рівнем відносин, поведінки, пізнавальної діяльності, психологічних станів й фізіологічного забезпечення (функціональних станів). Всі ці рівні взаємопов'язані та взаємообумовлені. Тому вплив стресогенних факторів можуть викликати порушення, та збій хоча б в одній ланці учбової діяльності в подальшому призводять до порушення та зниження ефективності роботи всієї системи в цілому [3].

Учбова діяльність, як і люба інша діяльність людини, характеризується насамперед суб'єктною, активністю, предметністю, цілеспрямованістю і усвідомленістю.

Успішність курсантів визначається не лише станом організації навчального процесу у вищій школі, а й психологічними закономірностями навчально-професійної діяльності, рівнем сформованості в курсантів учбових дій і операцій. Неврахування усього цього може бути однією з численних причин неуспішності.

Важливим фактором успішності курсанта є індивідуальний стиль його навчально-професійної діяльності, що виявляється в стійких способах її здійснення відповідно до індивідуально-психологічних особливостей (темپ роботи, період реагування, швидкість запам'ятовування та ін.) і наявних навчальних умінь і навичок. Одночасно важливо надавати курсантам право вибору форми навчальної роботи, способу контролю і періоду звітності за її результати, залучати їх до визначення часткових цілей і змісту навчання, окреслювати обсяг навчальних завдань [6].

Дослідження по даній проблемі проводилось на базі Національного університету цивільного захисту України. В дослідженні приймали участь 30 осіб 4 – го курсу факультету пожежної безпеки НУЦЗУ.

Провівши методику самопочуття, активність, настроїв «САН» ми отримали результати, які свідчать про те, що показники самопочуття, активності, настрою у респондентів до та під час впливу стрессогенних факторів (сесія курсантів) розподілились наступним чином :

По шкалі Самопочуття середні значення в дослідженні до сесії дорівнюють 4,8, а під час сесії 4,7. Це свідчить про те, що стрессогенні фактори впливають на самопочуття під час сесії та проявляються в відчутті дискомфорту, стомленості, зниженню працездатності, погіршенню настрою та активності.

Шкала Активності в дослідженні до сесії складає середнє значенням 4,5, а у дослідженні під час сесії 4,4. Тобто ми можемо стверджувати, що активність погіршилась під час впливу стрессогенних факторів та може впливати на продуктивність й якість діяльності в період сесії.

В дослідженні Настрою до сесії показник середнього значення складає 4,9 та під час сесії показник 4,8. Ми бачимо, що шкала Настрою по середнім показникам знизилася у дослідженні під час сесії. Це пояснюється тим, що негативні фактори впливають на погіршення настрою. Настрій, що сформувався, у свою чергу, здатний впливати на безпосередні емоційні реакції з приводу подій, що відбуваються, міняючи відповідно напрям думок, сприйняття і поведінку людини.

Таким чином, можна зробити висновок, що у курсантів під час сесії самопочуття, активність, настроїв погіршується, що дає нам можливість стверджувати, що стрессогенні фактори які є під час сесії викликають погіршення самопочуття, зниження активності, пригніченості настрою та підвищення стомлюваності, зниженню працездатності в навчанні впливаючи на успішності складання іспитів.

Провівши методику «Шкала психологічного стресу RSM – 25» та аналізуючи результати дослідження, ми прийшли до висновку, що у всіх курсантів, відсутній високий рівень стресу, це свідчить про відсутність стану дезадаптації та психологічного дискомфорту, але на середньому та низькому рівні стресу все ж таки спостерігається вплив стресових факторів на курсантів під час сесії.

Таким чином ми прийшли до висновків. У сучасному житті стреси відіграють дуже значну роль. Вони впливають на поведінку людини, її працездатність, здоров'я, взаємовідносини з оточуючими і у родині. Довгі фізичні та психологічні навантаження призводять до порушення функціонування окремих органів та до серйозних хвороб. Стрес присутній у житті кожної людини, адже наявність стресових імпульсів в усіх сферах людського життя та діяльності безперечна.

Емоційна реакція на стрес виявляється в тривожності і істотним чином впливає на поведінку курсантів, надаючи або активізуючи, або дезорганізуючи

дії. Ці дії в свою чергу впливають на навчальну успішність яка відображає результативний бік навчання, виражений у кількісних показниках (балах), а успішність навчання – більшою мірою його процесуальний, якісний бік.

Аналізуючи результати дослідження впливу стресу на навчання, ми прийшли до висновку, що у групі курсантів, відсутній високий рівень стресу, це свідчить про відсутність стану дезадаптації та психологічного дискомфорту, але на середньому та низькому рівні стресу все ж таки спостерігається вплив стресових факторів на курсантів під час сесії.

Також результати нашого дослідження вказують на те, що саме під час сесії у наших досліджуваних самопочуття, активність, настрої погіршується, що дає нам можливість стверджувати, що стресогенні фактори які є під час сесії викликають погіршення самопочуття, зниження активності, пригніченості настрою та підвищення стомлюваності, зниженню працездатності в навчанні впливаючи на успішність складання іспитів.

Отже, отримані результати дозволяють зробити висновок, що стресогенні фактори під час сесії негативно позначились на самопочутті, активності, настою.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Блинов В.М. Эффективность обучения / В. М. Блинов. – М.: Педагогика, 1996. – 192с.
2. Куликов Л. В. Личностный фактор в преодолении стресса / Л. В. Куликов. // Актуальные проблемы психологической теории и практики / [Под ред. А. А. Крылова]. – СПб.: Питер, 1995. – С. 92 – 99.
3. Пейсахов Н. М. Теория, методика и практика психофизиологического исследования в высшей школе / Н. М. Пейсахов. – Казань: Изд-во «Казанского университета», 1977. – 295с.
4. Селье Г. Стресс без дистресса / [Общ. ред. Е. М. Крепса]. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
5. Сергієнко Н.П. Міжособистісні відносини та їх роль в учбовій діяльності студентів та курсантів НУЦЗУ / Сергієнко Н.П. // .Проблеми екстремальної та кризової психології. Зб. наук. праць. - Харків: НУЦЗУ, 2014 - Вип.16- 208-215с. - nucz.zu.edu.ua
6. Щербатых Ю. В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса // Прикладные информационные аспекты медицины / Ю. В. Щербатых. – Воронеж, 1999, Т.2 –№1. – С. 59-62.
7. Якунин В. А. Психология учебной деятельности студентов / В. А. Якунин. – М.: Знание, 1994. – 106с.