

Секція 15. Педагогічна та вікова психологія

Сергієнко Н.П. кандидат психологічних наук,
доцент, доцент кафедри психології діяльності в особливих умовах

Національний університет цивільного захисту України

м.Харків, Україна

Кащавцева В. О. курсант соціально-психологічного факультету

Національного університету цивільного захисту України

М. Харків, Україна

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОГЕННИХ ФАКТОРІВ В УЧБОВІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ НУЦЗУ

Дослідження стресогенних факторів в учбовій діяльності студентів актуально у зв'язку з періодично дуже сильними, інколи досить тривалими діями екстремальних умов. Такими умовами може стати іспит або планові контролі які характеризуються високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, періодично виникаючими стресовими ситуаціями, які можуть дезорганізувати учбову діяльність, особливо в період підвищеної відповідальності за результати (екзаменаційна сесія). Також серед цих факторів можна виділити низьку успішність під час семестру, незрозуміння або недостатнє знання предмету, страх перед вірогідністю виявитися відрахованим з вузу через неуспішність, дефіцит часу, високі темпи і швидкість здачі окремих іспитів і заліків [6].

Навчальна діяльність студентів характеризується високими емоційними навантаженнями, регулярною перевтомою, періодично виникаючими стресовими ситуаціями.

Для виявлення причин дезорганізації навчальної діяльності, зниження рівня працездатності, погіршення результативності необхідно інтегрально охарактеризувати стрес як фактор, що викликає нервово-психічні перевантаження, перевтому, негативні емоційні реакції студентів [1].

В.А. Семіченко підкреслює, що навчальні стрес фактори породжують негативні емоційні реакції, які можуть дезорганізувати навчальну діяльність, особливо в період підвищеної відповідальності за результати (екзаменаційна сесія) [2]. Під час сесії студенти практично без перерв переробляють і засвоюють якісно різні навчальні предмети, що вимагають інших прийомів мислення, запам'ятовування, кожного разу особливої логіки підготовки. Це супроводиться постійними нічними пильнуваннями, переживаннями через невизначеність результатів праці (екзаменаційної оцінки), відповідальності перед батьками, небажання втратити престиж в групі.

Тому стреси, що виникають в період сесії, часто приймають хронічний і до того ж комбінований характер, оскільки викликаються одночасною дією декількох факторів. Неодноразовий або тривалий вплив комплексу стресових дій при недостатній стійкості нервової системи і організму в цілому зважає цілеспрямовану розумову роботу, знижує ефективність праці студентів, погіршує результативність їх діяльності. Тому деякі студенти здають іспити гірше, ніж вчаться під час семестру [2;5].

Екзаменаційний стрес робить значний вплив на різні функціональні системи, частіше негативні, аж до порушення механізмів саморегуляції на фізіологічному рівні. Це позначається як у формі видимих (зміни міміки, мови, жестів, рухових актів), так і невидимих проявів (вегетативно-ендокринні зміни, гормональні викиди, «вегетативна буря»). Вони зачіплюють практично весь обмін речовин, нервову, гуморальну і гормональну системи [6].

Навчальний та екзаменаційний стрес займає одне з провідних місць серед причин, що викликають психічне напруження у студентів. Не вдала відповідь або не вдало зданий іспит можуть стати психотравмуючими факторами і буди пусковим механізмом реактивної депресії.

Навчальний стрес відноситься до хронічного стресу в той час як екзаменаційний можна віднести до гострого стресу. Вчені детально розглядали зміни інтелектуальних процесів при стресі та з'ясували, 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.

Навчальна успішність у вищій школі відображає ступінь засвоєння об'єму знань, навиків, умінь, встановлених стандартами вищої освіти, з погляду їх свідомості, повноти, глибини, міцності, і тому вона знаходить своє вираження в оцінних балах. Висока успішність досягається системою дидактичних і виховних засобів, оптимальною організацією навчальної діяльності. Той, чи інший характер навчальної діяльності виявляється в академічній успішності. Науковці підкреслюють, що навчальна успішність відображає результативний бік навчання, виражений у кількісних показниках (балах), а успішність навчання – більшою мірою його процесуальний, якісний бік [4;5].

Дослідження проводилось на базі Національного університету цивільного захисту України. В дослідженні приймали участь 38 осіб 4 – го курсу соціально психологічного факультету НУЦЗУ віком 20 – 23 років.

Так як нам необхідно вивчити успішність учбової діяльності, тому на першому етапі нашого дослідження була проведена робота по вивченню цього критерію. За підсумками зимової екзаменаційної сесії ми визначили кількісний показник (середній бал) успішності навчання студентів НУЦЗУ та розподілили на дві групи: 1-ша група - студенти що навчалися з середнім балом – від 5 до 4,25 визначені як успішні; 2-га група - студенти що навчалися з середнім балом – від 4,13 до 3,25 визначені як менш успішні. За результатами екзаменаційної сесії успішних студентів переважна кількість осіб. Такі результати можуть пояснюватися тим, що студенти на четвертому курсі більш адаптовані до стресових факторів (іспитам) та засвоєнню навчальної інформації, великої інтенсивності екзаменаційного періоду, високих темпів і швидкості здач окремих іспитів і заліків, необхідності опрацювання величезних обсягів навчальної інформації.

Серед різних психічних станів у процесі навчальної діяльності, особливо увагу надають стану, що позначається термінами «тривожність». Вимір тривожності як властивості особи особливо важливий, оскільки це властивість багато в чому обумовлює поведінка суб'єкта. Певний рівень тривожності – природне і обов'язкове особливості активній діяльній особі. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для нього істотним компонентом самоконтролю і самовиховання[3;4]. Для дослідження особової та ситуативної тривожності нами використовувалася методика «Шкала самооцінки рівня тривожності» Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особова властивість (рівень особової тривожності), і як стан (рівень ситуативної тривожності).

Отримані результати вказують на те, що спостерігаються достовірні відмінності за шкалою «Особистісна тривожність» (3,7; $p \leq 0,01$) знаходяться у зоні значущості, що свідчить про достовірність відмінностей. Шкала «Особистісна тривожність» вказує на те, що показник середнього значення до сесії 44,2, нижче за результати показника середнього значення під час сесії 49,3. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуації як загрозливі, відповідаю на кожну з них певною реакцією. Як схильність особова тривожність активізується при сприйнятті визначені стимул-реакцій, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані із специфічними ситуаціями загрози його престижу, самооцінки, самоповаги. Тривожність не пов'язана з визначеною ситуацією і проявляється майже завжди, такий стан супроводжує людину в будь – якому виді діяльності.

Результати шкали «Ситуативної тривожності» знаходяться у зоні незначущості, але розглядаючи отримані дані ми бачимо, що показник середнього значення до сесії 44,8, а під час сесії 47,1. Ситуаційна, або реактивна, тривожність як стан характеризується емоціями, що переживаються

суб'єктивно: напругою, турботою, занепокоєнням, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Ми бачимо що показник ситуативної тривожності під час сесії вищий ніж до сесії, що вказує на те, що у студента під час якоїсь ситуації, (а саме іспиту) виникає тривожність, що заважає чітко мислити та може вплинути на результативність іспитів.

Отже, на підставі вище зазначеного ми можемо зробити **висновок**, що стресогенні фактори під час сесії впливають на особову й ситуативну тривожність у студентів, та сприяють збільшенню напруженості, занепокоєнні, неуважності на іспиті, що може вплинути на результати іспитів в навчанні.

Література

1. Киршбаум Э. И. Психические состояния / Э. И. Киршбаум, А. И. Еремеева. – Владивосток: Дальневосточный университет, 1990. – 144с.
2. Китаев – Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев – Смык. – М.: Наука, 1988. – 250с.
3. Левитов Н. Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги / Н. Д. Левитов. // Вопросы психологии. – 1969. – № 1. – С. 131 – 138.
4. Маркова А. К. Формирование мотивации учения / А. К. Маркова, Т. А. Матис, А. Б. Орлов. – М.: Просвещение, 1990. – 205с.ка, 1988. – 250с.
5. Сергієнко Н.П. Вплив стресогених факторів на успішність навчання курсантів НУЦЗУ/ Н.П.Сергієнко. //Міжнародна науково-практична конференція «Теорія і практика гасіння пожеж та ліквідація надзвичайних ситуацій» Черкаський інститут пожежної безпеки ім. героїв Чорнобиля НУЦЗУ, – 2017. – 162с.
6. Якунин В. А. Психология учебной деятельности студентов / В. А. Якунин. – М.: Знание, 1994. – 106с.