

Яновська Т. А.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

Гончарова Н. О.

*кандидат психологічних наук, доцент,
доцент кафедри психології
Полтавського національного педагогічного університету
імені В. Г. Короленка*

ОСОБЛИВОСТІ СТРЕСУ ТА РІВНІВ НАВЧАЛЬНИХ ДОСЯГНЕНЬ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ КОЛЕДЖУ

FEATURES OF STRESS AND LEVELS OF EDUCATIONAL ACHIEVEMENTS OF COLLEGE EDUCATION ACQUIRES

Дана стаття присвячена теоретичному та практичному аналізу проблеми вивчення особливостей стресу та рівнів навчальних досягнень здобувачів освіти коледжу. Вивчається сутність поняття «стресу» у психологічних наукових джерелах. Характеризуються особливості прояву стресу на різних етапах онтогенезу. Обґрунтовується проблема психологічних особливостей прояву стресу у студентів коледжу в залежності від рівнів їх навчальних досягнень. Наголошується, що стрес здобувачів освіти визначається наявністю стресогенних чинників у студентському середовищі, таких як ситуації заліково-екзаменаційних сесій, періоди соціальної адаптації, необхідність особистісного самовизначення у майбутній професійній діяльності.

Аналізуються методичні основи дослідження особливостей стресу та рівнів навчальних досягнень студентів: діагностика тривожності і шкільної тривожності, визначення рівня нервово-психічної напруги, вивчення самооцінки психічних станів. Даний психодіагностичний комплекс методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволяє розкрити різноманітні аспекти дослідження навчального стресу в юнаків-студентів з урахуванням їх рівнів навчальних досягнень.

Проаналізовано організацію емпіричного дослідження і результати психодіагностики особливостей стресу та навчальних досягнень здобувачів освіти коледжу: визначення вираженості загального рівня тривожності у навчальній діяльності студентів, особливостей різних аспектів тривожності студентів із низьким та високим рівнями навчальних досягнень, рівня нервово-психічного напруження студентів, характеристики психічних станів студентів із різним рівнем навчальних досягнень.

Ключові слова: стрес, особливості стресу, прояв стресу, рівні навчальних досягнень, тривожність, загальний рівень тривожності, аспекти тривожності, нервово-психічне напруження, рівень нервово-психічного напруження, психічні стани.

This article is devoted to the theoretical and practical analysis of the problem of studying the characteristics of stress and the levels of educational achievements of college students. The essence of the concept of "stress" in psychological scientific sources is studied. Features of the manifestation of stress at different stages of ontogenesis are characterized. The problem of psychological features of the manifestation of stress in college students depending on the level of their educational achievements is substantiated. It is emphasized that the stress of education seekers is determined by the presence of stressful factors in the student environment, such as situations of credit and examination sessions, periods of social adaptation, the need for personal self-determination in future professional activities.

The methodical bases of the study of the features of stress and the levels of educational achievements of students are analyzed: diagnosis of anxiety and school anxiety, determination of the level of neuropsychological tension, study of self-assessment of mental states. This psychodiagnostic complex of methods corresponds to the specificity of the phenomenon under study and allows to reveal various aspects of the study of educational stress in young students, taking into account their levels of educational achievements.

The organization of an empirical study and the results of psychodiagnosics of the features of stress and educational achievements of college students were analyzed: the determination of the expression of the general level of anxiety in the educational activities of students, the features of various aspects of anxiety of students with low and high levels of educational achievements, the level of neuropsychological stress of students, the characteristics of mental states of students with different levels of educational achievements.

Key words: stress, features of stress, manifestation of stress, levels of educational achievements, anxiety, general level of anxiety, aspects of anxiety, neuropsychological stress, level of neuropsychological stress, mental states.

Вступ. В сьогоднішній, перед людиною на різних вікових етапах, виникають стресові ситуації, які вимагають адекватного й невідкладного їх опанування, підвищення здатності протистояти таким впливам без шкоди для здоров'я. Люди по-різному реагують

на них, а спосіб реакції має велике значення для фізичного і психічного здоров'я. Важливу роль у формуванні стресу відіграють особливості соціалізації молоді під час визначення індивідуально значущих життєвих подій і формування стереотипів реагування.

Незважаючи на значну кількість публікацій, присвячених питанню стресу студентів, до теперішнього часу залишаються недостатньо дослідженими взаємозалежність стресу та рівнів навчальних досягнень здобувачів освіти. Врахування особливостей реагування студентів в стресових ситуаціях важливо при підготовці до важких ситуацій, в опануванні нової навчальної діяльності. Деадаптивна форма поведінки в стресових ситуаціях значно знижує здатність особистості до соціальної адаптації, дезорганізаційно впливає на хід та розвиток навчальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психологічні теорії і моделі стресу пов'язані з іменами Р. Лазаруса (когнітивна теорія), С. Фобаролла (ресурсна модель), Б. Доренвенда (соціально-психологічна теорія). Аспекти емоційних проявів особистості, що пов'язані з виникненням стресів, досліджувалися А. Боднар, Л. Карамушкою, А. Коваленко, Л. Копець, Б. Родіною [1, с. 45; 5, с. 38].

Стресостійкість як структурно-функціональна, динамічна, інтегративна властивість особистості, що визначає здатність людини протистояти стресовому впливу, долати чи пристосовуватись до стресових ситуацій (А. Гурич, М. Корольчук, В. Крайнюк В. Розов, О. Тімченко) має багаторівневу детермінацію [2, с. 200]. В якості чинників, що її зумовлюють, виділяють: індивідуальну витривалість і діапазон функціональних можливостей окремих систем організму (Т. Плачинда, С. Титаренко), здатність до контролю емоцій та стійкі ознаки емоційності в структурі індивідуальності (С. Кравчук, Г. Лапшинська), індивідуальний життєвий досвід особистості (Т. Кочубей, Т. Титаренко, Н. Чепелєва), суб'єктивну оцінку особистістю ситуації (Л. Наугольник, Т. Циганчук); суб'єкту активність (В. Татенко, Ю. Швалб); урівноваженість, впевненість у собі, низький рівень особистісної тривожності, вольовий самоконтроль (В. Крайнюк, М. Кудінова, Я. Мельничук), професійну активність особистості (Г. Дубчак, Н. Цибуляк, Т. Циганчук) [4, с. 100]. Найбільш вразливими до негативних зовнішніх впливів, схильними до стресу є учнівська молодь, соціально й психологічно вразлива категорія, як студентство (А. Авер'янова, В. Бочелюк, С. Бужинська, Т. Бушуєва, Я. Гошовський, Н. Єрмакова, О. Іванова, О. Харко, О. Яремійчук) [6, с. 89].

Метою дослідження є теоретичне вивчення та емпіричне дослідження особливостей стресу та рівнів навчальних досягнень здобувачів освіти коледжу.

Виклад основного матеріалу. У ході емпіричного дослідження вивчення особливостей стресу здобувачів освіти здійснювалось на основі того, що притаманні їм емоційні стани, включаючи тривожність та нервово-психічне напруження, взаємопов'язані із рівнем їх навчальних досягнень. Вибіркою було охоплено 100 студентів другого курсу віком 15–16 років, які навчаються у Полтавському політехнічному фаховому коледжі Національного технічного університету «Харківський політехнічний інститут».

Негативний вплив стрес-чинників на стан здоров'я студентів виявляється у широкому спектрі психологічних наслідків навчального стресу, серед яких можна вирізнити й стан тривожності. Розгля-

немо результати дослідження тривожності студентів, отримані за результатами проведення методики діагностики тривожності СМАС (в адаптації А. Прихожан) [3, с. 56–58].

54% студентів характеризуються вираженою тривожністю, яка відображає наявний у них внутрішньо-особистісний конфлікт, пов'язаний із задоволенням життєво-важливих потреб під час перебування у навчальному закладі. Зокрема, такі студенти відчувають тривожність через незадоволеність потреби в близькості, у прихильності до однолітків чи встановлення психологічного контакту з викладачем; в незалежності, у самостійності, у визнанні права на власне «Я»; в самореалізації, у розкритті своїх здібностей.

Отримані дані, що вказують на високий рівень тривожності, припускають появу стану тривожності в різноманітних ситуаціях, що може призвести до неадекватної поведінки, прояву комплексу неповноцінності, почуття незахищеності, безпомічності, самотності, безвиході у складних ситуаціях, обмеженості у виборі, труднощів у оцінці пріоритетів значимих життєвих ситуацій. Висока тривожність тісно пов'язана з невротизацією студентів, виникненням психосоматичних захворювань, неврозів.

Також 12% студентів схильні до середнього рівня тривожності, тобто переживають тривожність ситуативно (схильні до негативних або позитивних емоцій). 34% студентам не є властивою виражена тривожність. Їх емоційна сфера характеризується позитивним емоційним налаштуванням та позитивною модальністю емоційних переживань.

Для доведення зв'язку тривожності студентів з рівнем їх навчальних досягнень, порівняємо вираженість тривожності в успішних та неуспішних у навчанні респондентів. Для 53% студентів з низьким рівнем навчальних досягнень властива невиражена тривожність, тобто вони не відчувають негативних переживань і напруги від можливих не успіхів у навчанні. 26% названих студентів є тривожними, переживають за результати навчальної діяльності, відчувають психологічну напругу у стосунках з однолітками. Також, 68% студентів із високим рівнем навчальних досягнень характеризуються високою тривожністю, переживають негативні емоції, пов'язані із навчанням, що є для них значимим. Серед таких студентів лише 18% не є тривожними, орієнтованими на позитивне ставлення до навчання.

Для доведення статистичної значимості відмінностей у проявах тривожності студентів із різним рівнем навчальних досягнень використаний критерій χ^2 – Пірсона, емпіричне значення якого = 12,385, при χ^2 – критичному 5,991 ($p \leq 0,05$); 9,210 ($p \leq 0,01$) і $k=2$. Оскільки χ^2 – емпіричне > χ^2 – критичного, говориться про наявність статистично значимої відмінності у показниках тривожності студентів із різними рівнями навчальних досягнень. Отже, студентам переважно властива виражена тривожність, що відображає їх схильність до напруги та переживань.

Наступним етапом є визначення вираженості тривожності студентів під час навчання за методикою вивчення тривожності (за Б. Філліпсом) [3, с. 101–103].

60% респондентів мають тривожність в межах норми. Це свідчить про їх зацікавленість у навчанні,

дозволяє активізувати зусилля для досягнення результатів та емоційних стосунках з оточуючими. 33% студентів мають підвищену тривожність, що вказує на їх чутливість до соціальних контактів, схильність до переживання через навчальні успіхи.

Серед досліджуваних 7% мають високий рівень тривожності. Це свідчить про наявність у них виражених негативних переживань під час спілкування з оточуючими; переймаються через свою позицію у групі й відчувають напругу при необхідності виступати перед нею.

Розглянемо співвідношення вираженості різних факторів тривожності серед студентів: найбільш вираженими є тривожність через перевірку знань (39%) та фрустрація потреби в досягненні успіху (35%). Це виражається у тому, що вони схильні до переживання негативних емоцій у ситуаціях із необхідністю саморозкриття, демонстрацією власних можливостей; часто орієнтовані на значущість інших в оцінці власних результатів.

Порівняємо показники тривожності респондентів із різним рівнем навчальних досягнень у важливих для них сферах студентського життя. 66% успішним у навчанні студентам властива виражена тривожність, які відчувають стан занепокоєння під час навчання. Виражена тривожність у сфері навчання ускладнює даний процес та зменшує його ефективність, набуває стресових ознак. Серед успішних у навчанні лише 20% осіб характеризуються зниженою до нього тривожністю. Натомість, 71% неуспішних у навчанні студентів має низький рівень тривожності: не відчувають психологічну напругу під час процесу учіння, яке супроводжується у них позитивними емоціями.

73% студентів із високим рівнем навчальних досягнень мають виражену тривожність через фрустрацію потреби у досягненні. Низька тривожність у цій сфері притаманна лише 19% успішних у навчанні студентів. Натомість, у 64% осіб із низьким рівнем навчальних досягнень зафіксований низький рівень тривожності: не відчувають негативних емоційних переживань від неможливості досягти бажаної мети. Серед таких студентів лише 24% мають виражену тривожність, яка характеризується наявністю розбіжностей у реальній їх позиції та бажаному результаті діяльності і взаємодії.

Для доведення статистичної значимості відмінностей у проявах тривожності у важливих сферах навчання студентів із різним рівнем навчальних досягнень, використаний критерій χ^2 – Пірсона. Емпіричні значення даного критерію: за показником тривожності через фрустрацію потреби в досягненні успіху χ^2 – емпіричне = 13,279, за показником тривожності у навчанні = 14,011, при χ^2 – критичному 5,991 ($p \leq 0,05$); 9,210 ($p \leq 0,01$) і $k=2$. Оскільки χ^2 – емпіричні $>$ χ^2 – критичного, говорить про наявність статистично значимої відмінності у показниках вираженості тривожності студентів із різним рівнем навчальних досягнень.

Наступним етапом є завдання діагностики рівня нервово-психічної напруги студентів за допомогою методики «Опитувальник рівня нервово-психічної напруги» (за Т. Немчин) [3, с. 154–155]. Для 58% осіб властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги: студенти характеризуються недостат-

ньо розвинутою системою нервово-психічної витривалості, нездатністю регулювати власний емоційний стан й переборювати ускладнення. Встановлено, що 17% осіб властива середня здатність до дії фруструючих та психотравмуючих факторів. Це проявляється у достатній впевненості у собі та своїх можливостях, емоційній стійкості, витривалості та резистентності. У 25% студентів нервово-психічна напруга знаходиться на низькому рівні. Це свідчить про високу толерантність цих осіб до фруструючих ситуацій та до їх тривалого впливу. Вони проявляють високу емоційну стійкість, енергійні та витривалі, швидко відновлюють сили. Отже, аналіз результатів дослідження свідчить про те, що у студентів не достатньо розвиненими є такі якості як врівноваженість, емоційна стійкість, витривалість, самоконтроль та саморегуляція. Таким чином у дослідженні першочерговим завданням постало порівняння показників нервово-психічної напруги респондентів із різним рівнем навчальних досягнень.

62% особам з високим рівнем навчальних досягнень властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги: наявна схильність до перенапруги, зниження активності та життєвого тону. У 31% осіб нервово-психічна напруга знаходиться на низькому рівні: тобто їм притаманна висока толерантність до фруструючих ситуацій, до їх тривалого впливу. Для 63% студентів з низьким рівнем навчальних досягнень властивий низький рівень нервово-психічної напруги. Це свідчить про властивість досліджуваним середньої здатності до дії фруструючих та психотравмуючих факторів. 28% таких студентів характеризується недостатньо розвинутою системою нервово-психічної витривалості, вони не здатні регулювати власний емоційний стан, переборювати ускладнення. Тобто студенти з високим рівнем навчальних досягнень мають високий рівень нервово-психічного напруження, а студенти з низьким – характеризуються слабкою нервово-психічною напругою.

Розглянемо вираженість даних якостей у осіб, що визначені за методикою діагностики самооцінки психічних станів (за Г. Айзенком) [3, с. 202–203]. Для 52% осіб властива виражена фрустрація, що характеризується наявністю розбіжностей у реальній їх позиції та бажаному результаті навчання і діяльності. Для них властива низька стресостійкість, намагання досягти бажаного результату і позбутися фрустрації відображає їх орієнтацію на подолання стресових ситуацій. Низький рівень фрустрації властивий 24% осіб, які не відчувають негативних емоцій від неможливості досягти високого рівня навчальних досягнень, проявити свою самостійність та незалежність.

Для 46% властива виражена агресивність: студенти схильні до агресивної та ворожої поведінки з оточуючими, не терпимі до думок, що протирічать їх поглядам. 23% осіб агресивність не властива: вони не проявляють риси агресивності та ворожості у стосунках із оточуючими. Для 31% студентів властива виражена тривожність: вони схильні надмірно переживати через несприятливі події, що можуть статися. Для 43% осіб тривожність не властива: вони впевнені у собі, стосунки з оточуючими та навчальна діяльність супроводжуються позитивними емоціями; студенти

характеризуються сформованою стресостійкістю та ефективністю регуляції власної поведінки.

Для доведення залежності емоційних переживань студентів від їх успішності у навчанні, порівнюємо вираженість у них даних психічних станів, які відрізняються за рівнем навчальних досягнень. Успішні студенти характеризуються більш вираженою фрустрацією, порівняно з молоддю, яка має низький рівень навчальних досягнень. Низький рівень фрустрації властивий 52% неуспішних студентів та 20% – успішних, що характеризує успішних у навчанні студентів більш вираженими негативними емоціями від неможливості досягти бажаного результату порівняно зі студентами, які під час навчання некладають небагато зусиль для досягнення необхідних мінімальних навчальних результатів. Визначено, що для 51% успішних студентів властива виражена агресивність: їм властиве налаштування протистояти оточуючим під час відстоювання своїх інтересів. Низька агресивність властива 41% осіб з низьким рівнем навчальних досягнень. Тобто студенти з низьким рівнем навчальних досліджень, схильні проявляти менш агресивну поведінку, ефективно взаємодіяти з оточуючими.

Для доведення статистичної значимості відмінностей за показниками вираженості психічних станів у студентів із різним рівнем навчальних досягнень використаний критерій χ^2 – Пірсона. Порівнявши отримані χ^2 – емпіричним з χ^2 – критичним 5,991 ($p \leq 0,05$); 9,210 ($p \leq 0,01$) і $k=2$, говориться про наявність вираженої статистичної відмінності за показниками фрустрації та агресивності між групами студентів із різним рівнем навчальних досягнень.

Отже, студенти, які характеризуються успішністю у навчанні, дійсно більш агресивні та відчувають фрустрацію. Натомість, молодь, яка має низький рівень навчальних досягнень характеризується відсутністю ознак агресії та фрустрації. При цьому, особам із різним рівнем навчальних досягнень не властива виражена тривожність.

Висновки. Дослідження особливостей стресу здобувачів освіти коледжу та їх рівнів навчальних досягнень дає можливість зробити такі висновки:

1. Стресостійкість розглядається як динамічна, інтегративна властивість особистості, як результат взаємодії зі стресогенним фактором, що включає процес саморегуляції, когнітивну репрезентацію,

об'єктивну характеристику ситуації та вимоги до особистості. Вона формується в процесі зіткнення особистості зі стресогенними факторами, що багаторазово повторюються в різних ситуаціях та залежать від розуміння життєвої ситуації, здатності обирати адекватні засоби долання стресу.

Студентство є сензитивним періодом у плані формування стресостійкості, перегляду цінних засад, мотивів навичок саморегуляції. Процес здобування професійної освіти покликаний сприяти особистісному й професійному розвитку студентів, рівень стресостійкості безпосередньо впливає на успішність їх навчальної діяльності, результативність комунікації й взаємодії, успішність адаптації до життєвих реалій. Стрес обумовлює поведінку студента: показує його внутрішнє ставлення до певного типу ситуації.

2. Визначено, що більшість студентів характеризується вираженою тривожністю. Отримані дані дають можливість припустити появу стану тривожності в різних ситуаціях, що призводить до неадекватної поведінки, почуття незахищенності, безпомічності, самотності, безвиході у складних ситуаціях, обмеженості у виборі, труднощів у оцінці пріоритетів значимих життєвих ситуацій. Серед студентів найбільш вираженими є тривожність через перевірку знань та фрустрації потреби в досягненні успіху.

3. Студенти з високим рівнем навчальних досягнень характеризуються високою тривожністю, переживають негативні емоції. Для більшості успішних у навчанні осіб властива виражена тривожність внаслідок надання надмірної значимості результатам своєї навчальної діяльності, що ускладнює даний процес та зменшує його ефективність, набуває стресових ознак. Встановлено, що для більшості студентів властивий інтенсивний рівень нервово-психічної напруги, що характеризує їх схильність до підвищеної емоційної чутливості, перенапруги, зниження активності та життєвого тону. Також частині студентів властиві виражена фрустрація та агресивність, наявність розбіжностей у реальній позиції та бажаному результаті навчання і діяльності, проявами фізичної та вербальної агресивності у бік оточуючих.

У перспективі планується можливість орієнтованої розробки корекційно-розвивальних занять та їх практичного застосування, що допоможуть здобувачам освіти покращити свій стресовий стан й результати своїх навчальних досягнень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Бардин Н., Жидецький Ю., Кіржецький Ю., Когут Я., Пряхіна Н. Стресостійкість : навчальний посібник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2021. 204 с.
2. Висідалко Н., Бабенко А. Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений*. 2016. № 12(40). С. 199–201.
3. Галян І. Психодіагностика : навчальний посібник. К. : Академвидав, 2011. 464 с.
4. Кравчук С. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. Херсон : Херсонський державний університет, 2018. Вип. 1. Том 1. С. 99–105.
5. Овчаренко О. Психологія стресу та стресових розладів : навчальний посібник. К. : Університет «Україна», 2023. 266 с.
6. Шмаргун В. Психологія стресостійкості студентської молоді. К. : Видавничий центр НУБіП України, 2018. 198 с.