

ВПЛИВ НАВЧАЛЬНОГО ТА ЕКЗАМЕНАЦІЙНОГО СТРЕСУ НА ПРОЦЕС АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ДО НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

УДК 371.3 : 379.8

Л.Г. Васил'євих,
Хмельницький інститут
соціальних технологій
ВМУРОЛ «Україна»

У організмі людини існує механізм, який сприяє адаптації до різних травмуючих факторів навколишнього 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 [4]. Значне збільшення шкідливої дії різних факторів на організм порушує його життєдіяльність і викликає напруження всіх адаптаційних систем і в подальшому може привести до значних пошкоджень організму [6].

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

При дії на організм слабких подразників та циклічній дії середнього стимулу виникає «реакція тренування», розвивається поступове підвищення резистентності організму до дії стресора. На цьому побудований процес тренування, закалювання та адаптації до навчання. Кінцевою метою цього активного пристосування організму, розширення гомеостатичних меж окремих фізіологічних констант, забезпечення високопродуктивної діяльності, підвищення здатності до навчання [1, 6]. Таким чином реакція організму на слабкий та середній стимули не приводить до патологічних змін та енергетичного виснаження організму, як це відбувається при стресі.

На даний час вченими розглядаються декілька видів стресу: біологічний, психологічний, професійний, емоційний, спортивний, навчальний, екзаменаційний та інші.

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

Необхідно відмітити, що проблема екзаменаційного стресу на сам перед найбільш виражена у студентів першого курсу, особливо на першій сесії. Таким чином важливу роль відіграє процес адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі (ВНЗ).

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.

- Порушення уваги пов'язано з утворенням стресової доміанти у корі великих півкуль головного мозку, навколо якої формуються усі думки та переживання і концентрація на інших об'єктах загальмована. Виникають труднощі в зосередженні людина відволікається, звужується поле уваги;

- Функція пам'яті страждає менше. Погіршуються показники оперативної пам'яті, виникають труднощі з відтворенням інформації;

- Порушення мислення проявляється перш за все у порушенні логіки, виникає спутане мислення, виникають труднощі у прийнятті рішення, виникають похибки при розрахунках, знижується творчий потенціал.

Все це приводить до порушення продуктивності у навчальній діяльності, що посилює загальний стрес та гальмує пошук виходу із стресової ситуації [5].

Мета дослідження – визначення впливу розвитку навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів першого курсу до навчання у ВНЗ.

Дослідження проводилися в Хмельницькому інституті соціальних технологій ВНЗ ВМУРОЛ «Україна».

У дослідженнях брали участь студенти 1 курсу соціально-гуманітарного факультету спеціальності «Здоров'я людини» – 18 студентів,

При проведенні дослідження проводилося:

- вимірювання фізіологічних показників: частоти серцевих скорочень, систолічного та діастолічного тиску крові перед та під час здачі іспитів;

- тестове опитування на навчальний стрес за Щербатих Ю.В.;

- анкетування на визначення рівня розвитку екзаменаційного стресу;

Нами було проведено вимірювання фізіологічних показників у студентів 1 курсу під час навчального процесу та перед іспитом. Результати дослідження представлені у таблиці 1.

Фізіологічні показники студентів 1 курсу під час навчання та перед іспитом

Систолічний тиск	Діастолічний тиск	Пульсовий тиск	Частота серцевих скорочень (пульс)
120,9	65,8	55,1	72,5
139,5	76,8	62,7	90,5

Під час навчання частота серцевих скорочень у студентів дорівнювала в середньому 73.5 ударів за хвилину, перед іспитом - 90.5 ударів за хвилину. Середнє підвищення частоти пульсу було 18 ударів за хвилину.

Середні показники артеріального тиску під час навчання склали: систолічний тиск - 120.9 мм.рт.ст.; діастолічний тиск - 65.8 мм.рт.ст.; пульсовий артеріальний тиск - 55,1 мм. рт.ст.

Екзаменаційний стрес супроводжувався збільшенням відповідних показників гемодинаміки. Перед іспитом середній систолічний тиск складав 139.5 мм.рт.ст., середній діастолічний тиск складав - 76.8 мм.рт.ст., а пульсовий тиск був відповідно - 62,7 мм рт.ст.

Нами було проведено також анкетування студентів першого курсу спеціальності «Здоров'я людини» Хмельницького інституту соціальних технологій.

В результаті проведеного дослідження виявлено основні види стресорних факторів, які приводять до розвитку навчального та екзаменаційного стресу у студентів першого курсу, які ми поділили по групах:

- фактори пов'язані з навчальним процесом;
 - біологічні та фізіологічні фактори;
 - психологічні фактори;
 - соціальні фактори.
- Розглянемо їх більш детально:
- Фактори пов'язані з навчальним процесом:
- велике навчальне навантаження;
 - необхідність прискореної обробки інформації в умовах дефіциту часу;
 - відсутність підручників або незрозумілі, нецікаві підручники;
 - небажання вчитися або усвідомлення неправильного вибору професії;
 - навчання вночі;
 - невпевненість у своїх знаннях;
 - переживання про можливі непорозуміння з викладачем;
 - зниження уваги, пам'яті та мислення;
 - підвищена відволікаємість, погана концентрація уваги.
- Біологічні та фізіологічні фактори:
- невміння правильно організувати свій режим дня;
 - відсутність раціонального харчування - вживання речовин, які збуджують ЦНС, наприклад, кофеїн та не регулярний прийом їжі;
 - поганий сон;
 - зниження працездатності та швидка втома.
- Психологічні фактори:

- відчуття безпорадності, неможливості вирішити проблеми;
 - дратливість, гнів, образливість, страх, приступи агресії та афективні стани;
 - поганий настрій, туга, тривога, депресія;
 - втрата впевненості, зниження самооцінки;
 - негативний прогноз виникаючих ситуацій.
- Соціальні фактори:
- умови життя без батьків (для іногородніх);
 - невміння правильно використовувати обмежені фінансові можливості;
 - проблеми сумісного проживання разом з іншими студентами;
 - конфлікт у навчальній групі;
 - тимчасова ізоляція від спілкування з друзями;
 - відсутність контролю за подіями;
 - проблеми у особистому житті;
 - пристрасть до паління, вживання алкоголю;
 - порушення соціальних контактів, проблеми в спілкуванні.

Нами також були визначені позитивні фактори, які сприяють розвитку адаптації студентів до навчального та екзаменаційного стресу:

- позитивний емоційний фон, (позитивні мотивації, установки та сподівання);
- досвід вирішення подібних проблем у минулому;
- позитивні прогнози на майбутнє;
- підтримка дій людини соціальним середовищем;
- наявність достатніх ресурсів для перемоги.

Таким чином, у студентів першого курсу були виявлені суттєві фізіологічні, психологічні та соціальні ознаки екзаменаційного стресу.

Перед здачею іспиту різко зростали фізіологічні показники - артеріальний тиск та частота серцевих скорочень.

Виявлені основні види стресорних факторів, які приводять до розвитку навчального та екзаменаційного стресу у студентів першого курсу.

Визначені позитивні фактори, які сприяють розвитку адаптації студентів до навчального та екзаменаційного стресу

При подальших дослідженнях передбачається запропонувати методи зменшення впливу визначених факторів для профілактики розвитку екзаменаційного стресу у студентів 1 курсу.

Список використаної літератури

1. Грибан, В. Г. Валеологія. - К.: Центр навчальної літератури, 2005. - 256 с.

2. Онищук, Л. Емоційне здоров'я. Уміння керувати емоціями: Урок-тренінг // Шкільний світ. – 2007. – № 6 – С. 13-15.

3. Психосоматика. Взаимосвязь психики и здоровья: – М.: АСТ, 2005 – 640с.

4. Селье, Г. Стресс без дистресса. 1974 г. – С. 109.

5. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. - СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

6. Циркин, В. И., Трухина, С. И. Физиологические основы психической деятельности и поведения человека. - М.: Медицинская книга, 2001. – 524 с.

7. Щербатых, Ю. В. Психология стресса. - М.: ЭКСМО, 2005. – 424с.