

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).15

Журавльов С.О.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету
України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна

Михайленко В.М.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету
України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна

Лускань О.Ю.

старший викладач кафедри технологій оздоровлення і спорту Національного технічного університету
України «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського» Київ, Україна

Хорушева Л.Є.

старший викладач кафедри української та іноземних мов Національного університету фізичного
виховання та спорту

Юнак В.Г.

старший викладач кафедри української та іноземних мов Національного університету фізичного
виховання та спорту

СТРЕСОСТОЙКІСТЬ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, У СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ ПІД ЧАС ЕКЗАМЕНАЦІЙНОЇ СЕСІЇ

Стаття присвячена проблемі стресу та стресостійкості студентів під час сесії. Актуальність цієї проблеми важлива студентам першого курсу, оскільки саме вони піддаються періоду адаптації після шкільного навчання, до того ж перша в їхньому житті сесія. Молоді люди, зустрічаючись з новими методами навчання у ВНЗ, які відрізняються від шкільних, не завжди справляються з вимогами та навантаженням. Також ми розглядаємо стрес під час іспитів, коли студенти найбільше схильні до напружених ситуацій. Труднощі у студентів у подоланні нової системи навчання, проблеми з матеріальним становищем найчастіше супроводжуються нервовою напругою, зайвою дратівливістю, млявістю, зниженням волевої активності, занепокоєнням. До того ж варто врахувати, що багато підлітків ведуть досить пасивний спосіб життя через прогресуючі технології, що також позначається на їхньому психічному стані. У нашій статті ми розглянемо деякі методи боротьби зі стресом, взяті як з наукових джерел, так і з особистого досвіду студентів. А також розглянемо поняття «стресостійкість» та «стрес», для глибшого розуміння цієї проблеми. Студентське життя це спілкування з цікавими людьми, різноманітні заходи, знайомства, а також нова навчальна діяльність, новий формат знань, новий викладацький склад. Для першокурсників це час серйозних випробувань, їх життєва обстановка змінюється і до цього їм необхідно адаптуватися.

Ключові слова: стрес, стресостійкість, екзаменаційна сесія, екзаменаційний стрес, студенти.

Zhuravl'ov S., Mykhailenko V., Luskan' O., Khrushcheva L., Yunak V. Stress resistance and psychological characteristics, of first-year students during the examination session. This article is devoted to the problem of stress and stress resistance of students during the session. The relevance of this problem is important for first-year students, since they are the ones who are exposed to the period of adaptation after schooling, besides, it is the first session in their life. Young people, encountering new methods of studying at universities, which are different from school ones, do not always cope with the demands and workload. We also look at stress during exams, when students are most prone to stressful situations. Students' difficulties in overcoming the new system of education, problems with their financial situation are often accompanied by nervous tension, excessive irritability, lethargy, decreased willpower, and anxiety. In addition, it is worth considering that many teenagers lead a rather passive lifestyle due to advanced technologies, which also affects their mental state. In our article, we will consider some methods of combating stress, taken both from scientific sources and from the personal experience of students. And also consider the concepts of "stress resistance" and "stress" for a deeper understanding of this problem. Student life is communication with interesting people, various events, acquaintances, as well as new educational activities, a new format of knowledge, a new teaching staff. For first-year students, this is a time of serious trials, their life situation is changing and they need to adapt to it.

Key words: stress, stress resistance, exam session, exam stress, students.

Постановка проблеми. Проблема виникнення стресових ситуацій у навчальній діяльності та розвиток стресостійкості у студентів ще недостатньо вивчена [3]. В даний час феномен стресостійкості студентів у навчальній діяльності, поява компонентів, що негативно впливають на якість життя студента першого курсу, а також його загальну адаптацію тільки починає досліджуватись. Не дивлячись на свою актуальність, ця проблема вимагає більше уваги, так як має досить слабкий практичний початок. Стрес під час сесії може виявлятися у хронічному недосипанні, виснаженні нервової системи, що веде за собою негативні наслідки: розлад у роботі органів та систем, загострення хронічних захворювань, небажання вчитися та спілкуватися з однолітками. Ці всі фактори можуть негативно вплинути на психологічний стан студентів, їх фізичний розвиток та загальний стан здоров'я в цілому. Ці мотиви є основними для вивчення питання стресостійкості у студентів першого курсу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми стресу присвячено велику кількість робіт серед дослідників, таких як: Dyrbye L.N. [1], Kniesen R. [2], Nakami R. [3], Hassel S. [4], Trigueros R. [5], та ін. Сучасні дослідники звертають особливу увагу на виявлення аспектів та факторів стійкості до психічного стресу, його проявів у навчальній діяльності, а також ролі в адаптації у студентів першого курсу.

Мета дослідження: Як було зазначено раніше вище, стрес – це досить часте явище. Проте для студента є таке поняття, як «екзаменаційний стрес». Екзаменаційний стрес - це приватна форма психічного стресу, яка нерідко обумовлює екзаменаційний невроз і є безперечним психотравмуючим фактором. Метою дослідження є вивчення багатьох існуючих методів боротьби зі стресом. Необхідність розгляду деяких з них, до яких може вдатися будь-який сучасний студент щоб допомогти собі впоратись з психічним навантаженням.

Виклад основного матеріалу дослідження. Новий формат навчання потребує більше самостійності, відповідальності та особистої самоорганізації, і не всі студенти готові до вирішення завдань та проблем такого формату. Особливою складністю для них є їхня перша сесія. Складання іспитів - це завжди стресова ситуація, що викликає хвилювання і тривогу [1]. Однак студенти першого курсу справляються з цією ситуацією по-різному, одні проходять успішно, а для інших іспит стає справжнім випробуванням, під впливом стресу студенти можуть втратити контроль над своїм станом, не можуть подолати свою тривожність та видати добрий результат, при тому що навіть посилена підготовка до іспиту не може на нього вплинути. На студента також можуть вплинути такі чинники як конфлікт між студентом та викладачами, невчасне виконання завдань, нездатність правильно розподіляти свій час та конфлікт між «Хочу та Треба». Також не варто виключати і особистісні аспекти, такі як близька людина, конфлікти з одногруппниками, зміна обстановки, зміна фінансового стану.

Під час іспиту студент відчуває насамперед психологічний стрес: інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес пов'язаний з нестачею чи надлишком інформації. У його основі лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності. До його категорії часто потрапляють студенти, які навчалися протягом навчального семестру не систематично, пропускали заняття, не здавали звітність вчасно. Напередодні іспиту вони виявляють серйозний дефіцит навчальної інформації, який намагаються у короткий термін заповнити. Нестача часу на освоєння матеріалу змушує когнітивні процеси працювати в екстремальному режимі. Таким студентам не вистачає часу, щоб проаналізувати, систематизувати та запам'ятати інформацію, тому на іспит вони приходять із хаосом у голові та не можуть видати потрібну відповідь. Їхні дії відрізняються хаотичністю, вони перебувають у стані підвищеної тривожності, можуть відчувати фізіологічний стрес через недосипання, дефіцит фізичної активності, порушення режиму життя. Для них сесія часто затягується через необхідність перескладання іспиту, вони не можуть виробити продуктивні копінг-стратегії, і тому можуть дійти до стадії виснаження з подальшою невротизацією та виникненням соматичних розладів. [2]

Під час своїх досліджень Г.Сельє перший дав розшифровку «стресу» як незалежного процесу пристосування від характеру подразнення чи навантаження. Впливи можуть бути різними, але незалежно від своїх особливостей ведуть до ланцюга однотипних змін, що забезпечують пристосування.

Стрес розглядається з погляду психологічного, фізіологічного та поведінкового рівнів. На думку вченого, стрес з фізіологічного боку супроводжується вираженими фізіологічними зрушеннями на вплив різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи. При цьому величина фізіологічного стресу залежить від інтенсивності подразника, що впливає. Відмінні риси психологічного стресу полягають у тому, що він викликається психічними стимулами, які оцінюються як загрозливі[5].

Стресостійкість є інтегративною властивістю особистості, що включає взаємодію емоційного, волевого, інтелектуального та мотиваційного компонентів психічної діяльності людини, які забезпечують оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складній емоційній обстановці [4].

Узагальнюючи різні погляди на природу стресу в сучасній науковій літературі, можна сказати, що термін «стрес» використовується принаймні у трьох значеннях. По-перше, поняття стрес може визначатися як будь-які зовнішні стимули чи події, які викликають у людини напругу чи збудження. Нині у цьому значенні найчастіше використовуються терміни «стрессор», «стрес-фактор». По-друге, стрес може відноситися до суб'єктивної реакції і в цьому значенні він відображає внутрішній психічний стан напруги та збудження. По-третє, стрес може бути фізичною реакцією організму на подразник, який дає шкідливий вплив [5].

Справлятися зі стресом студентам допомагає така якість особистості, як стресостійкість. Стресостійкість – набір особистісних якостей, що зумовлює здатність людини контролювати вплив зовнішніх подразників та залишатися емоційно спокійним у ситуації стресу.

Як зазначалося раніше вище, стрес – це досить часте явище. Проте для студента є таке поняття, як «екзаменаційний стрес». Екзаменаційний стрес - це приватна форма психічного стресу, яка нерідко обумовлює екзаменаційний невроз і є безперечним психотравмуючим фактором.

На думку науковців при екзаменаційному стресі спостерігається підвищена знервованість студентів, психічна напруга. Вважається, що часто іспит стає психотравмуючим фактором, який враховується в клінічній психіатрії при визначенні характеру психогенії і може бути пусковим механізмом реактивної депресії. Відомо, що екзаменаційний стрес негативно впливає на нервову, серцево-судинну, імунну системи студентів. Емоційна напруга призводить до активації вегетативної нервової системи, а також до розвитку процесів, що супроводжуються порушенням гомеостазу та лабільністю серцево-судинної системи на емоційний стрес.

Існує дві причини екзаменаційного стресу [1]. Перша причина – невпевненість у своїх знаннях. Вона може бути істинною та хибною. Справжня причина викликана реальними прогалинами у знаннях. Тут ситуацію може врятувати якісна підготовка до іспиту. Хибна ж – страх невідомого. Боротися з такою невідомістю можна, поговоривши зі студентами, які склали цей іспит, або ж з викладачем щодо з'ясування, які теми будуть порушені, чи не буде каверзних питань. Друга

причина – переоцінка значимості іспиту. На таке ставлення студентів до іспитів можуть впливати батьки чи суспільство.

Відповідно до вивченого нами матеріалу, при екзаменаційному стресі найчастіше спостерігаються такі симптоми як: нервові зриви, знижена успішність, головний біль від постійної напруги, постійне відчуття втоми, втрата орієнтації, безсоння, дратівливість, часте відчуття пригніченості, постійне відчуття перевантаженості, апатія, депресія, страх, тривога.

Для зняття стресу студенти починають інтенсивно курити, вживати алкоголь. У поодиноких запущених випадках підлітки використовують наркотичні речовини, які їм здається знімають напругу.

У дослідженні літератури щодо порівняння рівня стресостійкості студентів першого та третього курсів ми вивчили надані результати в порівнянні серед студентів першого і третього курсів, які показали, що студенти першого курсу більше і сильніше схильні до навчального стресу, а також менш стресостійкі, тому що навчання у ВНЗ значно відрізняється від навчання у школі, а також впливає той факт, що багато хто почав самостійне життя далеко від батьків. У ході дослідження з'ясувалося, що їх більше турбують: високі ціни на одяг та продукти та суворі і вимогливі викладачі.

Висновки: Підсумовуючи вище зазначене можна виділити і підкреслити те, що є безліч видів методик, спрямованих на підвищення стресостійкості студентів. Так, наприклад, копінг тест Лазаруса «Способи справляючої поведінки», спрямований на визначення способів подолання труднощів у різних сферах: труднощі в роботі, труднощі в навчанні, труднощі в спілкуванні, труднощі в коханні і т.д. За цим тестом подолання труднощів можливе за допомогою 8 стилів поведінки: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча-уникнення, планування вирішення проблеми, позитивна переоцінка.

Конфронтація. Стратегія конфронтації передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок не завжди цілеспрямованої поведінкової активності, здійснення конкретних дій, спрямованих на зміну ситуації, або відреагування негативних емоцій у зв'язку з труднощами.

Позитивні сторони: можливість активного протистояння труднощам та стресогенному впливу.

Негативні сторони: недостатня цілеспрямованість та раціональна обґрунтованість поведінки у проблемній ситуації.

Дистанціювання. Стратегія дистанціювання передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок суб'єктивного зниження її значущості та ступеня емоційної залученості до неї.

Позитивні сторони: можливість зниження суб'єктивної значущості ситуацій, що важко вирішити, і запобігання інтенсивним емоційним реакціям на фрустрацію.

Негативні сторони: можливість знецінення власних переживань, недооцінка значущості та можливостей ефективного подолання проблемних ситуацій.

Самоконтроль. Стратегія самоконтролю передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок цілеспрямованого придушення та стримування емоцій, мінімізації їх впливу на оцінку ситуації та вибір стратегії поведінки, високий контроль поведінки, прагнення самовладання.

Позитивні сторони: можливість уникнення емоційогенних імпульсивних вчинків, переважання раціонального підходу до проблемних ситуацій.

Негативні сторони: проблеми вираження переживань, потреб і спонукань у зв'язку з проблемною ситуацією, надконтроль поведінки.

Пошук соціальної підтримки. Стратегія пошуку соціальної підтримки передбачає спроби вирішення проблеми за рахунок залучення зовнішніх (соціальних) ресурсів, пошуку інформаційної, емоційної та дієвої підтримки.

Позитивні сторони: можливість використання зовнішніх ресурсів на вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: можливість формування залежної позиції та/або надмірних очікувань щодо оточуючих.

Прийняття відповідальності. Стратегія прийняття відповідальності передбачає визнання суб'єктом своєї ролі у виникненні проблеми та відповідальності за її вирішення, у ряді випадків із виразним компонентом самокритики та самозвинувачення.

Позитивні сторони: можливість розуміння особистої ролі у виникненні актуальних проблем.

Негативні сторони: можливість необґрунтованої самокритики та прийняття надмірної відповідальності.

Втеча-уникнення. Стратегія втечі-уникнення передбачає спроби подолання особистістю негативних переживань у зв'язку з труднощами за рахунок реагування на кшталт ухилення: заперечення проблеми, фантазування, невиправданих очікувань, відволікання тощо.

Позитивні сторони: можливість швидкого зниження емоційного напруження ситуації стресу.

Негативні сторони: неможливість вирішення проблеми, ймовірність накопичення труднощів, короткостроковий ефект дій зі зниження емоційного дискомфорту.

Планування вирішення проблеми. Стратегія планування вирішення проблеми передбачає спроби подолання проблеми за рахунок цілеспрямованого аналізу ситуації та можливих варіантів поведінки, вироблення стратегії вирішення проблеми, планування власних дій з урахуванням об'єктивних умов, минулого досвіду та наявних ресурсів.

Позитивні сторони: цілеспрямованого та планомірного вирішення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність надмірної раціональності, недостатньої емоційності, інтуїтивності та спонтанності у поведінці.

Позитивна переоцінка. Стратегія позитивної переоцінки передбачає спроби подолання негативних переживань у зв'язку з проблемою за рахунок її позитивного переосмислення, розгляд її як стимулу для особистісного зростання.

Позитивні сторони: можливість позитивного переосмислення проблемної ситуації.

Негативні сторони: ймовірність недооцінки особистістю можливостей ефективного вирішення проблемної ситуації.

Таким чином, з усього вищепереліченого можна зробити висновок про те, що стрес у студентській діяльності є повсякденним навантаженням, пов'язаним з особливостями процесу навчання у вищому навчальному закладі які надають

безпосередні та незалежні ефекти на самопочуття та психічні чи соматичні функції.

Для першокурсників особливий стрес є саме екзаменаційним. При цьому кожен студент індивідуально справляється зі стресовою ситуацією залежно від його особистих психологічних особливостей. Проте багато студентів використовують одні й ті самі методи підвищення стресостійкості.

Reference

- 1.Dyrbye L.N., Systematic Review of Depression, Anxiety, and Other Indicators of Psychological Distress among U.S. and Canadian Medical Students. Acad. Med. 2006. P. 354–373.
- 2.Knoesen R., Experiences of Flourishing and Languishing during the First Year at University. J. Ment. Health. 2018. P.269–278.
- 3.Hakami R. Prevalence of Psychological Distress among Undergraduate Students at Jazan University: A Cross-Sectional Study. Saudi J. Med. Sci. 2018. P. 2-8.
- 4.Hassel S., An Investigation of First-Year Students' and Lecturers' Expectations of University Education. Front. Psychol. 2018.P.18-22.
- 5.Trigueros R., The Influence of Transformational Teacher Leadership on Academic Motivation and Resilience, Burnout and Academic Performance. Int. J. Environ. Res. Public Health. 2020. P.76-87.

DOI 10.31392/UDU-nc.series15.2023.11(171).16

Зайка В.В

здобувач кафедри теорії та методики фізичного виховання,
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, м. Київ

ХАРАКТЕРИСТИКА КОМПОНЕНТІВ ФАХОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті досліджено суб'єктивну характеристику особливостей професійної діяльності майбутніх фахівців інформаційних технологій та здійснена самооцінка їх фізичного стану і можливостей вкупі з результатами інших досліджень, виявлених у спеціальній літературі. Виявлено загальне ставлення студентів до занять з фізичного виховання, їхню самооцінку, розкрито особливості розподілу навантаження при роботі на комп'ютері і з ним на робочі м'язи. Підтверджено існуючі дані про те, що рівень соматичного здоров'я і загальної фізичної підготовленості у здобувачів вищої освіти знаходиться переважно в межах від низького до середнього. Досліджено спеціальні рухові здібності і характеристики психіки, що дозволило відокремити ті показники, які безпосередньо впливають на навчальні досягнення студентів інформаційних спеціальностей. Показано, що перед викладачами фізичного виховання стоїть завдання вдосконалення існуючих навчальних програм, доповнюючи її професійно-прикладною частиною..

Ключові слова: фахова підготовленість, інформаційні технології, заняття з фізичного виховання, психофізичний стан, здобувачі вищої освіти.

V.V. Zayka Characteristics of the components of the professional training of future information technology specialists in the process of physical education. The article examines the subjective characteristics of the professional activity of future information technology specialists and carries out a self-assessment of their physical condition and capabilities together with the results of other studies found in the specialized literature. The general attitude of students to physical education classes, their self-esteem, the peculiarities of the distribution of the load when working on a computer and with it on the working muscles were revealed, the existing data that the level of somatic health of students of higher education is mainly within the limits of low to medium. It was determined that such a regularity is also characteristic of general physical fitness, where the level of development of motor qualities of students of information majors is also mostly in the range from low to medium. Special motor abilities and characteristics of the psyche were studied, which made it possible to separate those indicators that directly affect the educational achievements of students of higher education. It is shown that teachers of physical education face the task of improving the existing educational programs, supplementing it with a professional and applied part. At the same time, in connection with the heterogeneity of the student contingent, the basis of the technology for building a program for physical education of students of higher education is the specificity of their professional activity, gender, age characteristics, level of health, general physical and specially motor preparedness.

Key words: professional training, information technologies, physical education classes, psychophysical condition, higher education seekers.

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні фізичне виховання є цілісним спеціалізованим процесом, в якому фізичний розвиток поєднується з розумовою освітою й вихованням, метою якого є задоволення потреб як особистості, так і суспільства в цілому у формуванні всебічно розвинутої людини. Значна перебудова викладання дисципліни "Фізичне виховання" у закладах вищої освіти вимагає посилення її значення у підготовці молодих висококваліфікованих фахівців, оскільки вона є одним з небагатьох засіб для формування загальної та професійної культури особистості сучасного спеціаліста, забезпечення профільною фізичною готовністю, чинник зміцнення здоров'я, оптимізації фізичного та психофізичного стану здобувачів вищої освіти. Сучасна наукова література розглядає декілька варіантів індивідуалізації з позицій врахування майбутньої спеціалізації студентської молоді, де найбільш логічною є побудова освітнього процесу