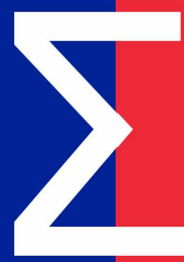


ΛΟΓΟΣ



ART DE LA PENSÉE SCIENTIFIQUE

COLLECTION DE PAPIERS SCIENTIFIQUES

SUR LES MATÉRIAUX DE LA I CONFÉRENCE SCIENTIFIQUE ET PRATIQUE INTERNATIONALE

DÉBATS SCIENTIFIQUES ET ORIENTATIONS PROSPECTIVES DU DÉVELOPPEMENT SCIENTIFIQUE

5 FÉVRIER 2021 • PARIS, RÉPUBLIQUE FRANÇAISE 

VOLUME 6



DOI 10.36074/logos-05.02.2021.v6
ISBN 978-2-37467-129-1 (PDF)

ISBN 978-617-7991-04-4
ISBN 978-617-7991-10-5 (volume 6)

SCI
SORBONNE

EUROPEAN
SCIENTIFIC
PLATFORM

ΛΟΓΟΣ



COLLECTION DE PAPIERS SCIENTIFIQUES

SUR LES MATÉRIAUX DE LA I CONFÉRENCE
SCIENTIFIQUE ET PRATIQUE INTERNATIONALE

**«DÉBATS SCIENTIFIQUES ET
ORIENTATIONS PROSPECTIVES DU
DÉVELOPPEMENT SCIENTIFIQUE»**

5 FÉVRIER 2021 • PARIS, RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

VOLUME 6

Paris, République française
«La Fedeltà»
2021

Vinnytsia, Ukraine
«Yevropeiska naukova platforma»
2021

EFSP



Président du comité d'organisation: Holdenblat M.

Responsable de la mise en page: Bilous T.

Responsable de la conception: Bondarenko I.



La conférence est incluse dans le catalogue des conférences scientifiques internationales; approuvé par ResearchBib et UKRISTEI (Certificat № 32 du 18/01/2021); est certifié par Euro Science Certification Group (Certificat № 22214 du 07/01/2021).

Le matériel de la conférence sera accessible au public selon les termes de la licence Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0).



Tous les articles scientifiques de la collection seront indexés par CrossRef, ORCID, Google Scholar, ResearchGate, OpenAIRE et OUCI.

D 29

Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique: collection de papiers scientifiques «ΛΟΓΟΣ» avec des matériaux de la I conférence scientifique et pratique internationale (Vol. 6), Paris, 5 février 2021. Vinnytsia-Paris: Plateforme scientifique européenne & La Fedeltà, 2021.

ISBN 978-617-7991-04-4
ISBN 978-617-7991-10-5 (VOLUME 6)

«Plateforme scientifique européenne», Ukraine

«Plateforme scientifique européenne», Ukraine

ISBN 978-2-37467-129-1 (PDF)

«La Fedeltà», République française

DOI 10.36074/logos-05.02.2021.v6

Les résumés et articles des participants à la I conférence multidisciplinaire scientifique et pratique internationale «Débats scientifiques et orientations prospectives du développement scientifique», qui s'est tenue à Paris le 5 février 2021, sont présentés.

UDC 001 (08)

ISBN 978-617-7991-04-4
ISBN 978-617-7991-10-5 (VOLUME 6)
ISBN 978-2-37467-129-1 (PDF)

© Le collectif des participants à la conférence, 2021
© Collection de papiers scientifiques «ΛΟΓΟΣ», 2021
© OP «Plateforme scientifique européenne», 2021

DOI 10.36074/logos-05.02.2021.v6.12

СТРЕС У НАВЧАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ

ORCID ID: 0000-0003-1837-4708

Ковальська Наталя Аркадіївна

канд. філол. наук,
старший викладач кафедри мовної та психолого-педагогічної підготовки
Одеський національний економічний університет

Попій Анна Андріївна

здобувач вищої освіти факультету фінансової та банківської справи
Одеський національний економічний університет

УКРАЇНА

Останні події в світі, що спричинив вірус COVID-19, визначають актуальність дослідження стресу, його профілактики та методів подолання. Беззаперечним є той факт, що стрес є невід'ємною частиною нашого життя і присутній в усіх сферах людської діяльності. Результатом цього можуть бути зростання рівня хронічної втоми, зниження працездатності та підвищення рівня захворювань стресової етимології. Не є винятком і навчальна діяльність. Нервові напруження студентів зростає зі збільшенням навантаження, обсягу й різноманітності інформації, потрібної для подальшого навчання, та відсутності вміння раціонально розподіляти свій час для навчання і відпочинку. Але найбільш посиленням у навчальній діяльності вважають період екзаменаційної сесії і, як наслідок, виникнення екзаменаційного стресу, який негативно впливає на нервову, серцево-судинну та імунну систему студентів.

Дослідженню питань визначення, класифікації, профілактики та усунення стресу присвячено значну кількість наукових розвідок (Ф. Бассін, Б. Бодров, Ф. Василюк, К. Вільямс, Е. Гелгорн, Р. Грановська, Дж. Гринберг, У. Кенон, О. Кокун, Т. Крюкова, Р. Лазарус, І. Меньшикова, Л. Орбелі, І. Павлов, Р. Рейх, Г. Сельє, К. Судаков, К. Хорні, Ю. Хацкевич, Т. Холмс, М. Хуторна, Ю. Щербатих та інші).

Уперше термін «стрес» було введено в обіг дослідником Уолтером Бредфордом Кенноном, проте початок наукового вивчення стресу пов'язують з ім'ям канадського фізіолога і біолога Ганса Сельє, який присвятив усе своє життя долі теорії про стреси. Визначаючи стрес як «неспецифічну відповідь організму на будь-яку вимогу» [5, с. 225], науковець виділив два його види залежно від емоційної реакції організму: 1) дистрес (негативна реакція – шкідливий вплив) та 2) еустрес (позитивна реакція – корисний вплив, мобілізація).

Ми визначаємо стрес як результат дії подразників різного характеру (фізіологічного, психологічного, соціального), що спричиняє порушення у функціонуванні організму.

У науковій літературі виділяють такі види стресу, як от: фізичний, хронічний, гострий, психологічний, емоційний, посттравматичний, реальний, фантомний, інформаційний, професійний, спортивний, навчальний, екзаменаційний та інші.

Реакція організму на стрес у різних людей може бути різною: активною або пасивною. Зазвичай (за Г. Сельє) виділяють три стадії розвитку стресової реакції:

1) стадія тривожності – проявляється в підвищеному особистісному контролі ситуації, концентрації уваги на подразнику;

2) стадія резистентності – характеризується розумовою та фізичною мобілізацією, активізацією волі та бажанням подолати надзвичайну і стресогенну ситуацію;

3) стадія виснаження – у разі подовження дії подразника знову з'являється відчуття тривожності, відбувається виснаження організму та незворотність психо-фізіологічних процесів, які призводять до загибелі людини [1, с. 200].

Багато дослідників приділяють увагу вивченню навчального та екзаменаційного стресу (Б. Бодров, В. Демченко, О. Кокун, М. Клімов, Т. Кружева, Т. Крюкова, С. Кузнєцова, О. Лозгачова, І. Мартинюк, І. Меньшикова, А. Мозгаліна, О. Овчиннікова, П. Підкасистий, О. Сергєєва, Є. Тіхомірова, М. Хуторна, Ю. Щербатих та ін.).

У період навчання студенти знаходяться під тиском різних стресогенних чинників, вплив яких посилюється напередодні сесії. Загалом навчальний стрес характеризують як хронічний, формування якого пов'язане із періодом адаптації першокурсників до навчання у ЗВО, із опануванням нових форм навчання, розпорядком дня, знайомством із адміністрацією університету, викладачами, одногрупниками тощо.

Екзаменаційний стрес (на відміну від навчального) представляє гостру форму. Період усвідомлення студентом того, що наближається сесія і потрібно складати заліки та іспити, може тривати від декількох днів до декількох тижнів. Максимальне психофізіологічне напруження відбувається, безпосередньо, в день здачі.

Отже, екзаменаційний стрес – це певний період навчальної діяльності, що «охоплює проміжок від підготовки до екзаменів до постекзаменаційного періоду, а також психологічні та поведінкові реакції суб'єкта в даний час, що відображають стан внутрішнього неспокою перед здачею екзаменів або його пригнічення» [2].

На формування та розвиток екзаменаційного стресу впливають різноманітні фактори, зокрема: недостатня підготовленість або неадекватне оцінювання власних можливостей; інтенсивність розумової діяльності, збільшення інтелектуального навантаження; емоційні переживання за результати (очікувані або вже отримані) заліків та іспитів; зміни в режимі прийому їжі, відпочинку, сну; зменшення фізичної, рухової активності; брак часу на підготовку, а також щільний графік складання заліків та іспитів; високий рівень тривожності, перфекціонізм; наявність конфлікту із викладачем/викладачами; побоювання не скласти сесію і, як результат, втратити / не отримати стипендію або бути відрахованим із навчального закладу тощо [2; 4, с. 248].

Для визначення рівня психологічного стресу в період екзаменаційної сесії нами було проведено дослідження на базі Одеського національного економічного університету наприкінці 2020 року. В опитуванні взяли участь 80 респондентів – студентів денної форми навчання двох вікових категорій (16–18 та 19–21 років), серед яких 50 осіб – представники жіночої статі та 30 осіб – чоловічої статі. Студентам було запропоновано методичку «Шкала психологічного стресу PSM-25» Лемура–Тес'є–Філліона (в адаптації Н. Є. Водоп'янової) [3, с. 41–43].

Аналіз отриманих результатів показав, що близько 32,5% респондентів мають високий рівень стресу. Це вказує на схильність до переживань та

емоційних потрясінь у період складання іспитів. Такий високий та тривалий рівень стресу несе загрозу для організму. У 26,25% студентів спостерігається середній рівень навчального стресу, що свідчить про наявність переживань у межах норми. Найбільша кількість опитаних (41,25%) вказала на низький рівень стресу, а отже відсутність або незначний стрес у період екзаменаційної сесії. На наш погляд, такі показники вказують на об'єктивність оцінювання власного стану респондентами, оскільки результати було отримано за допомогою тестової методики, а також в умовах дистанційного навчання й тривалого перебування поза межами університету і, відповідно, відсутності деяких стресогенних факторів.

Високий та середній рівні психологічного стресу у студентів вказують на необхідність профілактики стресових перевантажень, негативного впливу на організм людини, а також на формування вміння протидіяти різноманітним подразникам. Мінімізувати вплив загрозливих чинників можна за рахунок контролю часу або сили їх дії. Допоможуть у цьому різні психокорекційні методи, як от: контроль за диханням, релаксація, саморегуляція емоційного стану через активність, імаженативні методи, методи розподілу уваги, нормалізації сну, роботи з болем тощо [5, с. 227].

Варто зазначити, що вплив стресу на діяльність студента може носити і позитивний, мотивуючий характер, що сприяє його внутрішній мобілізації для вирішення поставлених задач. Проте тривалість стресу та неспроможність студента адекватно регулювати власний стан можуть стати перешкодою для подальшого формування особистості як спеціаліста, а також сприяти розвитку психосоматичних розладів. Фактори, які провокують появу стресового стану, та індивідуальна реакція на їхню дію різні. Розуміння причин виникнення стресу дає можливість студенту контролювати рівень стресового напруження, особливо це важливо в сесійний період. Результати проведеного дослідження показали високий рівень стресу у переважній більшості студентів. Тому вивчення методів боротьби зі стресом та регуляції власної емоційної поведінки є актуальним і вкрай важливим.

Список використаних джерел:

- [1] Висідалко, Н. Л. & Бабенко, А. І. (2016). Психологічний аналіз стресу в навчальній діяльності студентів. *Молодий вчений*, (12.1(40)), 199–201.
- [2] Вінс, В. & Радюшкіна, Ю. (2019). Психологічна характеристика поведінкових реакцій студентів ВНЗ в умовах навчального стресу. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців* (с. 297–302). 14–16 травня, 2019, Переяслав-Хмельницький, Україна. Вилучено із http://ephshair.phdpu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/8989898989/4344/11_%D0%92%D1%96%D0%BD%D1%81%20%D0%92.%D0%90._%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- [3] Водопьянова, Н. Е. (2009). *Психодиагностика стресса*. СПб.: Питер.
- [4] Пасько, К. (2018). Психологічні аспекти стресу у студентів ЗВО. *Освітні інновації: філософія, психологія, педагогіка*, (1), 245–249.
- [5] Хупавцева, Н. О. (2016). Вплив стресу на організм людини та шляхи його подолання. *Збірник наукових праць РДГУ. Серія. Психологія: реальність і перспективи*, (7), 224–228.