

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЗДОБУВАЧІВ ЗАКЛАДІВ ПРОФЕСІЙНОЇ (ПРОФЕСІЙНО – ТЕХНІЧНОЇ) ОСВІТИ ЯК ПСИХОЛОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Фурс Олег Йосипович,

доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «УМО» НАПН України м. Біла Церква

Анотація. Розглянуто основні наукові підходи до проблеми психологічних особливостей стресостійкості здобувачів освіти.

Викладено визначення поняття стресу, причини його виникнення у житті людини, наслідки довготривалого стресу. Описано один з наслідків стресу - посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), його види, прояви та наслідки для життя людини. Встановлено, що переживання стресових ситуацій у здобувачів припадає на перший рік навчання, визначені чинники які їх зумовлюють. Визначені заходи психолого-педагогічного супроводу щодо покращення стресостійкості здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти.

Ключові слова: стресостійкість, здобувачі, особливості, психологічна проблема, стрес, чинники, заходи.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні вивчення такого психологічного виняткового явища, як переживання стресів та стрес здобувачами закладів професійної (професійно-технічної) освіти є нагальним питанням, оскільки необхідність бути обізнаним про причини їх виникнення, особливості їх переживання різними людьми цього емоційного стану, розвиток навичок та вмінь саморегуляції психічних станів особливо в умовах війни є необхідною потребою.

Проблему психологічних особливостей стресостійкості здобувачів освіти викладено в наукових працях Л. Афанасенко, М. Кузнєцова, О. Маєвської, Л. Омельченко, К. Фоменко, А. Шамне, С. Яшник та інших.

В сучасних наукових доробках І. Глазиріна, Т. Кружевої, Ю. Серьогіна, А. Шамне та ін. викладено дослідження залежності рівня стресу від періоду навчання здобувачів у закладах освіти. На їх думку найбільш стресовим періодом виділяється перший рік навчання здобувачів, що пов'язано з проблемами їх соціально-психологічної адаптації до умов та специфіки навчання у новому закладі освіти. Особливу увагу науковців було приділено організації освітнього процесу в закладі у зв'язку з питаннями особливостей проходження соціально-психологічної адаптації здобувачів освіти і мінімізації чинників, що провокують виникнення у них стресів.

Наукові напрацювання М. Кузнецова та К. Фоменко присвячені вивченню психолого-педагогічного аспекту проблем особистісних факторів, що визначають динаміку виникнення і проходження психічних станів в тому числі виникненню та переживанню стресів у процесі навчальної діяльності здобувачів [1].

К. Варивода, С. Горденко, Ю. Козубенко у своєму дослідженні розкривають значення такого чинника збереження психічного здоров'я здобувачів, як інформаційна безпека [2].

Особливості та організація психолого-педагогічного супроводу в процесі навчання здобувачів у навчальному закладі та розвитку у них стресостійкості представлені в роботі І. Мартинюк [3; 4].

Дослідження стресостійкості здобувачів професійної (професійно-технічної) освіти на сьогодні не втрачають актуальності.

Стрес – це неспецифічна відповідь організму на загрозу (уявну чи реальну), яку дослідник Г. Сельє назвав стресором – подразником, який впливає на психологічний стан людини. Стрес – це своєрідна захисна реакція організму, що мобілізує внутрішні ресурси як відповідь на дію сильних зовнішніх впливів [5, с. 140–141]. Науковцем визначено еустрес (позитивний стрес) та дистрес (негативний стрес), ступені переживання цього емоційного стану та його фази (фаза тривоги, фаза опору, фаза виснаження) [6, с. 16–20].

За А. Шамне серед об'єктивних причин стресу в житті людини, які можна розбити на чотири групи, такі: умови життя такої людини та місце де вона працює чи навчається (житлові умови, фактори навчання, специфіка професійної діяльності); особливості соціального оточення; вплив політичних, економічних чинників; наявність складних життєвих ситуацій, тощо.

Серед причин виникнення стресів у житті людини, що пов'язані з умовами життя, перебування у надзвичайно складних умовах життя; побутові проблеми; складність та інтенсивність завдань діяльності; перевантаження інформацією; складність групових проблем; труднощі і незадоволення комунікацією.

Серед економічних та політичних чинників, що викликають стрес, – низька заробітна плата, ріст цін, неефективність діяльності органів влади, обмеження прав людини, тощо.

Людина переживає стрес у зв'язку з неможливістю зміни ситуації, пов'язаної з існуванням загрози її життю та здоров'ю, життю та здоров'ю близьких та рідних, що пов'язано з природними катаклізмами, хворобами, катастрофами, терористичними актами, військовими діями, тощо.

До наслідків довготривалого стресу, відповідно до сучасних досліджень, належать: погіршення фізичного і психічного здоров'я людини, переживання посттравматичного синдрому, психосоматичні захворювання, апатія, депресія.

Серед наслідків переживання стресів такі захворювання, як: хвороби шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної системи, бронхіальна астма, алергія, гіпертонічні захворювання, нейродерміт, надлишок ваги, облісіння тощо [6, с. 41].

Складним наслідком стресу є посттравматичний синдром, а конкретно, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). Цей вид розладу проявляється у людей, які пережили певну подію, що виходить за рамки звичних людських переживань. Посттравматичний стресовий розлад також може бути

викликаний переживанням нещасних випадків, наприклад, автомобільними чи авіакатастрофи; призводить до ПТСР переживання людьми сучасних військових дій на території України. Наслідком стресу окрім цього є переживання людиною кризи горя (втрати близьких людей).

У навчанні здобувачів І. Мартинюк, умовно виокремлює такі періоди, як: адаптаційний (перший курс навчання), постадаптаційний період – другий–третій курси, завершальний період – навчання на випускному курсі [3]. Під час кожного з періодів у здобувачів є комплекс важливих завдань, які можуть бути пов'язані з подоланням стресових ситуацій.

Виходячи з результатів досліджень, переживання стресових ситуацій у здобувачів припадає на перший рік навчання [7]. Для більшості з них період навчання – складний процес, який потребує значних інтелектуальних, фізичних та емоційних зусиль, розвитку та вдосконалення волевових якостей, таких як наполегливість, самовладання, емоційний самоконтроль, досягнення визначених цілей. Складність навчання у сучасному навчальному закладі зумовлена швидкими темпами проходження вивчення навчальних дисциплін, аналітичним характером навчальної діяльності, значною кількістю завдань самостійної роботи, що вимагає вмінь самоорганізації робочого часу.

Необхідно зазначити, що проблеми у навчанні, як правило, переживають студенти з недостатнім рівнем розвитку когнітивної сфери. Особливо складним для здобувача в плані емоційної стабільності є період екзаменаційних сесій. Проте відповідно до результатів досліджень науковців визначено, що навчальний процес пов'язується здобувачами освіти з переживанням ними стресу як під час практичних і семінарських так і в період екзаменаційної сесії, і все це, своєю чергою, впливає на успішність навчання [8, с. 150–151; 1, с. 101; 9].

На думку М. Кузнецова, К. Фоменко та О. Кузнецова, виникнення у здобувачів під час роботи на семінарі таких негативних емоційних станів, як неспокій, напруженість, безпорадність, страх, пригніченість, стурбованість, найбільшою мірою притаманне тим здобувачам, що переймаються

недостатністю знань і умінь та відсутністю необхідних для успішного навчання особистісних якостей. Такі здобувачі мають тенденцію на низькому рівні оцінювати власні вольові якості, увагу, пам'ять, мислення і пов'язують недоліки навчального процесу з особистісними якостями, відсутністю навичок ефективного розподілу часу, наявність ознак прокрастинації, труднощі в розумінні матеріалу вивчення, тощо. Окрім того, серед стрес-факторів навчальної діяльності – умови навчання та стосунки з іншими здобувачами. Ймовірність виникнення та інтенсивність переживання стресів істотно підвищені у здобувачів, які емоційно гостро реагують на дії одногрупників (недисциплінованість, намагання виділитися, недружелюбність, запізнення, намагання маніпулювати, балакучість, тощо). Концентрація уваги здобувачів на специфіці аудиторії, працівників закладів освіти, нестачі посібників, технічних засобів навчання та ін. також впливає на динаміку виникнення стресів і інтенсивність переживань.

Незадоволеність здобувачів власними аналітичними здібностями та вміннями ефективного використання інформації, структурування навчальної діяльності проявляється у лінощах, відчутті втоми, сонливості, нудьги, апатії. Цьому «допомагають» постійне невдоволення організацією навчального процесу, такі студенти скаржаться на складність завдань, перенавантаження занять, частий контроль перевірки знань, зміни в розкладі тощо [1, с. 101–109].

Заходами психолого-педагогічного супроводу здобувачів професійної (професійно-технічної освіти є: організація і проведення бесід, досліджень на основі психодіагностичних методик щодо виявлення негативних психічних станів, організація і проведення тренінгів з метою успішної соціально-психологічної адаптації [9].

На завершальному етапі навчання здобувачів важливе значення має готовність до виконання завдань майбутньої професійної діяльності та консультування з метою надання допомоги випускникам у процесі професійного самовизначення.

Література:

1. Кузнецов М.А., Фоменко К.І., Кузнецов О.І. Психічні стани студентів у процесі навчально-пізнавальної діяльності. Харків : ХНПУ, 2015. 338 с.
2. Варивода К.С., Горденко С.І., Козубенко Ю.Л. Інформаційна безпека та культура як чинник збереження психічного здоров'я студентської молоді. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю.Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С.Г. 2017. С. 333–338.
3. Мартинюк І. Розвиток стресостійкості особистості у контексті психолого-педагогічного супроводу під час навчання у закладі вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 173–185.
4. Мартинюк І. Стресостійкість та індивідуально-психологічні особливості студентської молоді. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 97–107.
5. Шамне А. Стресостійкість та особливості адаптації студентів-першокурсників до умов навчання у закладах вищої освіти. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 140–148.
6. Психологія стресу : підручник / Л.Б. Наугольник. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ. 2015. 324 с.
7. Базілевський А.Г., Глазирін І.Д. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності. Фізіологічний журнал. 2006. Т. 52. № 2. С. 71.
8. Дубчак Г.М. Аналіз навчального стресу сучасних студентів. Актуальні проблеми навчання та виховання людей в інтегрованому освітньому середовищі у світлі реалізації Конвенції про права осіб з інвалідністю : тези доповідей XVII Міжнародної науково-практичної конференції (м. Київ. 22 листопада 2017 р.). Частина 1. Київ : Університет «Україна», 2017. С. 149–152. URL: <https://pedagogy.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2016/11/ACTUAL>
9. Афанасенко Л. Розвиток стресостійкості студента у контексті соціально-психологічного забезпечення професійного навчання. Психологія стресостійкості студентської молоді / за заг. ред. В. Шмаргуна. Київ : Видав. центр НУБіП України, 2018. С. 185–203. URL: http://dglib.nubip.edu.ua/bitstream/123456789/5810/1/Martinjuk_kolektivna_monograf%D1%96ja.pdf (дата звернення: 29.01.2023).