

вихованням студентів, визначення результативності управлінської системи через визначення рівня досягнення виховної мети, аналіз продуктивності діяльності лідерів студентського самоврядування.

Теоретичний аналіз дозволив розробити систему критеріїв, яку ми поклали в основу емпіричного етапу нашого дослідження:

- наявність ієрархії цілей на різних управлінських рівнях, що припускає чітке нормативне розділення функціональних обов'язків учасників управлінської діяльності;
- відповідність структури системи управління виховання поставленим цілям;
- систематичне здійснення аналізу ефективності управління суб'єктами управлінської діяльності;
- сформованість цілісної системи виховання як об'єкта управління;
- наявність критеріїв оцінки якості функціонування системи виховної роботи ВНЗ як об'єкта управління.

Розроблені критерії є показниками основних, пов'язаних між собою управлінських етапів, що дозволяє проводити проміжну оцінку управлінського циклу, вони охоплюють сферу суб'єктно-об'єктних відносин в процесі управління вихованням і дозволяють зробити висновки з приводу кінцевого результату даного процесу, а також вказують напрям подальшого удосконалення управлінської діяльності.

Цінність виховної інфраструктури, яка набуває системного характеру, базується на демократичних та гуманних стосунках між студентами і викладачами, що відображається на їх спільній діяльності. Це забезпечує тісну взаємодію професорсько-викладацького складу і студентів, надає можливості для цілеспрямованої діяльності щодо духовного, культурного, інтелектуального розвитку, соціальної і психологічної підтримки особистості в її саморозвитку, самовихованні, самореалізації. Тому на сучасному етапі для реформування освіти значно посилюються вимоги для кожного викладача, його професіоналізму, самосвідомості, ефективного та творчого підходу до навчально-виховного процесу. Від цього залежить формування духовної особистості.

Використана література:

1. Бердяев Н. А. Экзистенциальная диалектика божественного и человеческого / Н. А. Бердяев. – М. : АСТ; Х. : Фолио, 2005. – 623 с.

Abstract

In the article presents a theoretical justification and description of evaluation criteria system of education aimed at students develop their spirituality. The criteria referred availability hierarchy of objectives at different levels of management, compliance governance structure of education goals and formation of an integrated system of education as facility management, systematic monitoring of the system.

Keywords: *spirituality, education students, education system of students in higher education.*

УДК 159.944.4.37.011.3-057.87

Каськов І. В., Єрошкіна М. В.

СТРЕС ЯК ДЕСТРУКТИВНИЙ ЧИННИК НАВЧАННЯ СТУДЕНТА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА

В статті розглядаються особливості стресу як деструктивного чинника навчальної діяльності студента психолога у ВНЗ. Акцент робиться на причинах виникнення, особливостях перебігу стресових станів у студентів психологів та необхідності впровадженні певного психологічного впливу для подолання стану неспокою та дистресу, що сприятиме успішному навчанню та здатності зберігати контроль і критичність у непростих життєвих ситуаціях.

Ключові слова: *стрес, емоційний стрес, стресори, навчання, еустрес, дистрес.*

Проблема регуляції емоційних станів та емоційного стресу є однією з найважчих у психології й одночасно належить як до фундаментальних, так і до прикладних проблем. Будучи одночасно самостійним фізіологічним, психічним і соціальним явищем, стрес, за своєю суттю, є одним із видів емоційного стану. При сприятливих умовах цей стан може трансформуватися в оптимальний, а при несприятливих – у стан нервово-емоційної напруженості, для якого характерне зниження ефективності навчання та працездатності, а також функціонування систем та органів, виснаження енергетичних ресурсів.

Стрес, випробовуваний студентами, може позначатися на навчанні (придбанні, застосуванні та переробці знань), що перешкоджає академічній успішності. Труднощі з успішністю своєю чергою також створюють дискомфорт, у результаті загальний стрес посилюється. Студенти мусять подолати перехідні труднощі, освоїти нові ролі й модифікувати старі, у результаті вони також можуть відчувати стрес.

Мета статті – проаналізувати причини виникнення та особливості перебігу стресових станів у студентів психологів у процесі навчання.

Даною проблемою займалися такі психологи: У. Кеннон, Г. Сельє, Л. О. Китаєв-Смик, Ю. В. Щербатих, Д. Майєрс, Ю. Й. Александров тощо. Вивченню деструктивних психічних станів особистості за різних умов життєдіяльності присвячені дослідження українських та зарубіжних вчених-психологів: М. Боришевського, Л. Виготського, В. Вілюнас, А. Генкіна, Л. Гримак, М. Дяченка, Л. Кандибовича, М. Левітова, В. Медведєва, С. Максименка тощо.

Деструктивні психічні стани можуть спричинятися внаслідок втоми, перевтомлення, нервово-психічної напруги, невміння працювати з людьми та знаходити компроміс при вирішенні питань, а також внаслідок критичних ситуацій. Конкретні події в житті людини можуть викликати одночасно стрес, фрустрацію, конфлікт і кризу. Так, труднощі при намаганнях досягти мети в силу тривалого незадоволення потреби, можуть викликати стрес, що в свою чергу, негативно відіб'ється на діяльності і призведе до фрустрації. Далі агресивні реакції, можуть вступати в конфлікт із моральними настановами суб'єкта, викликаючи збільшення стресу [3].

Г. Сельє розглядав стрес, як поняття, яке використовується для позначення широкого кола станів людини, що виникають у відповідь на численні екстремальні дії (стресори). В його перших працях під стресом розглядалася сукупність всіх неспецифічних змін, які виникли в організмі під впливом будь-яких сильних чинників і супроводжуються перебудовою захисної системи організму. В більш пізніх працях під стресом він розумів неспецифічну реакцію організму на будь-яку поставлену до нього вимогу, тобто описував стрес, як фізіологічну реакцію організму на дію негативних факторів, пізніше виділив і психологічні фактори. Психічним проявам синдрому, описаного Сельє, було присвоєно назву "емоційний" стрес [1].

В залежності від виду стресора і характеру його впливу виділяються різні види стресу, в найбільш загальній класифікації – фізіологічний стрес і психологічний стрес. Останній поділяється на інформаційний і емоційний стрес. Інформаційний стрес виникає в ситуаціях інформаційних перевантажень, з високою мірою відповідальності за наслідки прийнятих рішень, в ситуаціях інформаційного вакууму або невизначеності. Емоційний стрес розвивається в ситуаціях загрози, небезпеки, кривди тощо. При цьому різні його форми (імпульсивна, гальмівна, генералізована) призводять до змін в протіканні психічних процесів, до трансформацій мотиваційної структури діяльності [2].

Види стресу класифікують на підставі впливу стресорів. Стресори – це різноманітні екстремальні впливи, що призводять до розвитку небажаного функціонального стану – стресу: а) стресори фізіологічні – надмірне фізичне навантаження, висока або низька температури, больові стимули і т.д.; б) стресори психологічні – чинники, які діють сигнальним значенням: загроза, небезпека, інформаційне перевантаження і т.д. У стресу можна виділити дві форми: а) стрес корисний – еустрес; б) стрес шкідливий – дистрес.

Психологічний стрес розглядають як комплексну реакцію людини на особливості взаємодії між особистістю і навколишнім світом [5].

Важливу роль у формуванні стресу відіграють особливості соціалізації в дитячому віці, коли значною мірою визначається індивідуальна значущість життєвих подій і формуються стереотипи реагування [7].

“Студентство як соціальна група, – стверджують Б. Рубін та Ю. Колесніков, – функціонує в системі вищої освіти, виступає як об’єкт виробництва, предметом якої є не річ, а сама людина, особистість. Тому головною формою виробництва є навчально-освітня діяльність” [6].

У студента ймовірність розвитку психічного стресу при підвищенні фрустраційної напруженості залежить від особливостей його особистості, що зумовлюють ступінь стійкості до психічного стресу. Подібні риси позначалися як “почуття когерентності”, що підвищують ресурси протистояння стресогенним ситуаціям, “особистісна витривалість”, що розуміється як потенційна здатність активного подолання труднощів [7].

Стрес невіддільний від процесу адаптації студента. В основному у студентів стрес розвивається через великий потік інформації, через відсутність системної роботи в семестрі і, як правило, стрес під час сесії. Для сучасного студента, студента психолога, як і для будь-якої людини взагалі, стрес є реакцією на скупчення проблем, на нескінченний процес боротьби з повсякденними труднощами.

Для студента вузу проблемами і труднощами можуть бути наступні: недолік сну; нездані вчасно і незахищені лабораторні роботи; не виконані або виконані неправильно завдання; велика кількість пропусків; відсутність на потрібний момент курсової роботи або проекту з дисципліни; недостатньо повні знання з дисципліни; погана успішність з певної дисципліни; перевантаження або занадто мале робоче навантаження студента; конфлікт ролей; відсутність інтересу до дисципліни; погані фізичні умови; особистісні фактори [4].

Долати стресові ситуації допомагає психологічна стійкість особистості, яку підтримують внутрішні (особистісні) та зовнішні (міжособистісні) ресурси. До внутрішніх належать: погодженість реального і бажаного Я особистості, самоповага, відповідність досягнень домаганням, відчуття сенсу життя, усвідомлення діяльності і поведінки, віра в досяжність поставлених завдань, упевненість у собі і власних силах, екстравертованість, добре фізичне здоров’я, витривалість, уміння використовувати ефективні способи подолання стресу тощо. До зовнішніх ресурсів належать: міжособистісна і соціальна підтримка – підтримка близьких, друзів, співробітників, колег. Це дає відчуття опори, згуртованості [8].

Таким чином для ефективного подолання дистресових станів у студентів практичних психологів необхідний розвиток та мобілізація, як внутрішніх так і зовнішніх ресурсів.

Використана література:

1. Сельє Г. Стрес без дистресу / Г. Сельє. – М. : Прогрес, 1979. – 124 с.
2. Китаєв-Смик Л. А. Психологія стресу / Л. А. Китаєв-Смик. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
3. Лазарус Р. Теорія стресу і психофізіологічні дослідження / Р. Лазарус // Емоційний стрес / під ред. Л. Леві. – Л. : Медицина, 1970. – С. 178-208.
4. Тригранян Р. А. Стрес та її значення для організму / Р. А. Тригранян; відп. ред. навст. предисл. О. Г. Газенка). – М. : Наука, 1988. – 176 с.
5. Лазарус Р. С. Індивідуальна чутливість і стійкість до психологічного стресу / Р. С. Лазарус // Психологічні фактори на роботі і охорона здоров’я. – М.-Женева, 1989. – С. 121-126.
6. Рубин Б. Студент глазами социолога / Б. Рубин, Ю. Колесников. – М. : “Академия”, 1980. – 328 с.
7. Слободяник В. І. Фізіологічні і психологічні аспекти емоційного стресу та його вплив на особистість / В. І. Слободяник, О. Ю. Дроздач. – Львівський державний університет безпеки життєдіяльності.
8. Ліщинська О. А. Практикум з індивідуально-психологічного консультування для початківців / О. А. Ліщинська. – К. : НПЦ Перспектива, 1997. – 36 с.

Abstract

In the article the features of stress as a destructive factor in student learning activities psychologist at the university. The emphasis is on the causes, course features stressful conditions the students need psychologists and introduced certain psychological impact to overcome the state of anxiety and distress that contribute to successful learning and the ability to maintain control in difficult and critical situations.

Keywords: stress, emotional stress, stressors, teaching, eustres, distress.