

**ЦИГАНЧУК Т. В.**,  
Київський університет імені Бориса Грінченка,  
м. Київ

УДК 159.944.4

### **РІВНІ ПЕРЕЖИВАННЯ СТРЕСОВОЇ ПОДІЇ ОСОБИСТІЮ**

**Актуальність дослідження та постановка проблеми.** Сучасний етап суспільного розвитку в Україні актуалізує проблему підвищення ефективності діяльності в системі взаємодії особистості в сфері суспільних відносин. Особливого значення набуває проблема позбавлення стресових навантажень, які на думку багатьох вчених лежать в основі дезадаптації до соціального середовища, а отже і зниженні загального рівня стресостійкості людини. Важливість дослідження стресу визначається і тим, що стрес вважається одним з провідних чинників, що призводить до фізіологічних і психологічних порушень особистості.

Вплив стресу, а особливо дистресу, на особистість та її діяльність підкреслювали Л. М. Аболін, Ю. О. Олександровський, Г. Л. Заїкіна, Є. П. Ільїн, Л. М. Назарець, М. М. Решетников та інші, які досліджували особливості динаміки, форми прояву та наслідки його різновидів.

Основні травмуючі фактори під час діяльності були визначені Г. С. Абрамовою, А. Г. Базилевським, О. В. Бодровим, І. О. Корнієнко. До найбільш стресових чинників увійшли такі, як необхідність прийняття рішення в критичній ситуації за дефіциту часу, брак інформації, рольова невизначеність, підвищена відповідальність за наслідки, необхідність змінювати профіль діяльності чи засвоювати нові її форми, адекватно відповідати на нові виклики середовища тощо. Зазначені дослідження охоплювали, переважно, зовнішню сторону стресу, тобто зміни емоційного стану особистості визначалися за динамікою пізнавальних процесів, фізіологічними та поведінковими зрушеннями. Внутрішня сторона стресу, суб'єктивне його переживання в динаміці (в залежності від рівнів) практично не досліджувалась психологічною наукою. Виявлення динаміки переживання стресу, як поєднання зовнішньої і внутрішньої його сторони, дасть змогу сформулювати більш цілісне уявлення про психічні стани в життєдіяльності особистості. Важливість вивчення динаміки стресу зумовлюється також роллю емоційного напруження в розвитку стресової реакції: переживання можуть як підвищувати ефективність діяльності, так і знижувати продуктивність та результативність дій.

Об'єкт дослідження – особливості переживання особистістю стресових станів.

Предмет дослідження – динаміка переживання стресових станів за об'єктивними та суб'єктивними показниками.

**Мета роботи** полягає у визначенні об'єктивних та суб'єктивних характеристик перебігу стресових станів.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Теоретико-методологічний аналіз фізіологічних, когнітивних, інформаційних та мотиваційних підходів (П. К. Анохін, М. Арнольд, Ф. Бартлетт, Г. А. Вартанян, У. Кенон, М. Клейн, Р. Лазарус, О. М. Леонтьєв, Д. Ліндслі, Є. С. Петров, Д. Рапапорт, П. В. Симонов, Е. Сомер, Л. Фестінгер, Дж. Хейманс, Ч. Шерінгтон, С. Шектер, К. Штумпф) до вивчення психоемоційної сфери особистості показав актуальність виокремлення емоційної складової в дослідженні динаміки переживання стресових станів. Переживання емоцій, їх динаміка на сьогоднішній час зостаються поза увагою дослідників. В працях Ф. Ю. Василюка, С. С. Занюка, Є. П. Ільїна, Є. М. Калюжної, Т. М. Кириленко, І. О. Корнієнко, Г. С. Костюка переживання розглядається активним внутрішнім процесом, який здатен змінити сприйняття психологічної ситуації чи картини світу за допомогою внутрішніх і зовнішніх зусиль. Процес переживання визначено як процес, спрямований на оцінку та оптимізацію психологічного стану особистості за участю інтелектуальних дій, зміни когнітивних оцінок. Різним рівням перебігу стресу характерні певні зрушення в психічних процесах та відповідні комплекси емоційних переживань.

Аналізуючи теоретичні та емпіричні підходи до проблеми стресу, (Ф. Б. Березін, Ф. П. Ведяєв, Л. Д. Гіссен, Л. О. Кітаєв-Смик, І. О. Корнієнко, Т. Л. Крюкова, Р. Лазарус, Е. Л. Носенко, М. І. Наєнко, Г. Сельє, С. Г. Харенко) ми визначаємо стрес як індивідуально зумовлену реакцію особистості на ситуацію фрустрації, котра супроводжується появою сильних емоційних переживань та відповідними зрушеннями у перебігу психічних процесів, змінами в психосоматичній, мотиваційній і поведінковій сферах. Такий підхід дає можливість розглянути кожну стадію перебігу стресу у співвідношенні з об'єктивними та суб'єктивними змінами психічного стану особистості. Об'єктивні зміни охоплюють сферу поведінкових проявів в динаміці психічних процесів, психосоматичній сфері, які фіксуються в процесі емпіричного дослідження. Суб'єктивні параметри змін визначаються за оцінкою особистістю змісту переживань стресового стану.

Інтенсивність та якість суб'єктивних та об'єктивних змін знаходиться в прямій залежності від рівня стресової напруги. Базуючись на дослідженнях В. Н. Васильєва, Л. О. Кітаєва-Смика, Т. А. Нелюбової, Т. А. Немчіна, Г. Сельє, Ю. В. Щербатих та інших, нами виокремлено декілька стадій динаміки переживань стресу. Перша стадія розвитку стресу – тривожність, що виявляється у двох варіантах: підвищення готовності до діяльності, мобілізація психологічних резервів організму, домінування позитивних переживань; та поява надмірного хвилювання, яка негативно позначається на динаміці психічних пізнавальних процесів, психосоматичній сфері та виявляється у домінуванні негативних переживань. Друга стадія стресу – резистентність – настає при помірному рівні хвилювання і характеризується спробами реалізувати максимум психологічних резервів організму, сталістю (незмінністю) показників динаміки психічних пізнавальних процесів, позитивними переживаннями. Третя стадія – виснаження – настає коли стресова ситуація продовжується тривалий час, або емоційна напруга досягає надмірної сили. В цих випадках відбувається стійке зниження працездатності та рівня загального самопочуття.

Етапи перебігу стресу діагностуються об'єктивними показниками - інтенсивністю, стійкістю, тривалістю стресового навантаження та суб'єктивними - неадекватними установками, помилками мислення, амбівалентною мотивацією, емоційним вигоранням тощо (Л. М. Аболін, Л. М. Балабанова, В. В. Бойко, А. Б. Леонова, М. І. Наєнко, Ю. В. Щербатих, А. В. Хоменко).

Емпіричне дослідження проводилося впродовж 2008-2010 р.р. на базі вищих навчальних закладів м. Києва та м. Бровари. Вибірку склали 544 особи, з них 280 чоловічої та 264 жіночої статі. Середній вік досліджуваних – 18,5 років (від 16 до 19 років).

Інструментарій емпіричного дослідження складався з психодіагностичних методик, що вимірювали об'єктивні та суб'єктивні показники перебігу стресового стану та методик дослідження індивідуально-психологічних особливостей індивіда. Об'єктивні показники слугували зовнішніми індикаторами динаміки стресу. Нами застосовувались коректурна проба (рівня уваги), тест лінеограми (психомоторика), тепінг-тест Є. П. Ільїна (рівень працездатності). Суб'єктивні показники відображували внутрішню сторону стресового стану, динаміку переживання, які визначалися в процесі оцінки студентом власного стану. Застосовувались шкали оцінки комплексів позитивних (задоволення від навчання, самопочуття, настроїв, творче натхнення, активність, радість, оптимізм, бадьорість) та негативних (напруга, невеселі думки, хвилювання, смуток, апатичність) переживань. З метою розкриття суті переживання та мотивування досліджуваних до більш глибокої рефлексії та інтерпретації власного стану проводилась попередня бесіда.

Виявлені об'єктивні індикатори рівнів стресу: «врівноваженість», як незмінність або незначне покращення об'єктивних показників в порівнянні з фоновими значеннями; рівень «тривожність – надмірне хвилювання», як погіршення показників моторної сфери - збільшення довжини ліній і вторинного відхилення ( $t=6,6$ , при  $p<0,05$ ) та покращення або незмінності показників обсягу ( $t=0,19$ , при  $p>0,05$ ) і точності уваги. Надмірне хвилювання фіксувалось при зниженні рівня уваги та погіршенні показників моторної сфери; рівень «опірність» як поява компенсаторної реакції в динаміці об'єктивних показників. Перший варіант компенсаторної реакції: підвищення рівня уваги, погіршення показника моторної сфери, а другий – покращення показників моторної сфери ( $t=4,03$ , при  $p<0,05$ ) за рахунок зменшення обсягу уваги ( $t=2,87$ , при  $p<0,05$ ); рівень «виснаження» визначався при погіршенні всіх об'єктивних показників.

Відповідно до встановлених рівнів стресу визначені особливості їх переживань студентами в ситуації складання екзамену. Студенти у яких зафіксовано рівень «врівноваженість» характеризувались зрушеннями, зафіксованими за шкалами невеселі думки та відповідальність. За іншими шкалами не зафіксовано достовірних відмінностей в динаміці їхніх переживань, що є свідченням незмінності психічного стану.

Рівень «тривожність-надмірний рівень хвилювання» характеризується зниженням показників комплексу позитивних переживань перед початком екзамену та їх підвищенням після його закінчення. Протилежна тенденція зафіксована за показниками комплексу негативних переживань (напруги, невеселих думок, хвилювання, смутку). Після складання екзамену показники настрою, творчого натхнення, активності, радості, оптимізму, бадьорості зростають, проте не досягають значень, зафіксованих у процесі поточного навчання, що є свідченням зниження рівня загального самопочуття. На рівні «опірність» зафіксовано підвищення напруги, рівня невеселих думок і хвилювання та зниження активності перед екзаменом, що супроводжується зниженням працездатності, задоволення від навчання, настрою, самопочуття, радості, бадьорості, творчого натхнення, оптимізму, рівня відповідальності та підвищенням апатичності. Після іспиту ці показники підвищуються, що свідчить про здатність студентів опанувати стресові (екзаменаційні) навантаження.

На рівні «виснаження» зафіксовано зниження показників комплексу позитивних переживань та підвищення показників комплексу негативних впродовж всього періоду складання екзамену.

За результатами дослідження можемо зробити **висновок**, що досліджуючи особливості перебігу стадій стресу (від рівня «врівноваженість» до «виснаження») за об'єктивними (рівень моторики та пізнавальних процесів) та суб'єктивними (комплекс позитивних та негативних оцінкових самоставлень) параметрами дозволяють скласти більш повну картину реагування особистості на подразники навколишнього середовища. Подібна картина дозволить розширити спектр профілактичних засобів зниження стресових навантажень в процесі діяльності. В контексті навчальної діяльності актуальними є розробка та дослідження таких проблем, як розрахунок впливу навчального навантаження у співвідношенні з можливістю відновлення психічних резервів організму, актуалізація мотивації студентської молоді до здорового способу життя, розвитку вміння протистояти стресу шляхом вибору індивідуальних стратегій його подолання, психологічним супроводом критичних ситуацій в життєдіяльності студента, розпочинаючи від вибору спеціалізації до моменту входу в професію.

#### **Література**

1. Аболін Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека / Л. М. Аболін. – Казань : Изд-во Казан. ун-та, 1987. – 261 с.
2. Базілевський А. Г. Психофізіологічні функції студентів різних факультетів і вузів у процесі пристосування до навчальної діяльності / А. Г. Базілевський, І. Д. Глазирін // Фізіологічний журнал. – 2006. – Т. 52, № 2. – С. 71.
3. Березин Ф. Б. Методика многостороннего исследования личности: структура, основы интерпретации, некоторые области применения / Ф. Б. Березин, М. П. Мирошников, Е. Д. Соколова. – М. : Фолиум, 1994. – 175 с.
4. Бодров В. А. Психологические проблемы профессиональной надежности человека-оператора / В. А. Бодров // Психологические проблемы профессиональной деятельности. – М., 1991. – С. 111–120.

5. Василюк Ф. Е. Психология переживания: анализ преодоления критических ситуаций / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 200 с.
6. Ведяев Ф. П. Модели и механизмы эмоциональных стрессов / Ф. П. Ведяев, Т. М. Воробьева. – К. : Здоровье, 1983. – 136 с.
7. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій : навч. посіб. для студ. гуманіт. ф-тів ВНЗ / С. С. Занюк. – Луцьк : [Ред.-вид. від. Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки], 1997. – 180 с.
8. Китаев-Смык Л. А. Психология стресса / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 368 с.
9. Корнієнко І. О. Стратегії копінг-поведінки особистості студента в ситуації неуспіху : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Пед. та вік. психологія» / І. О. Корнієнко. – К., 2010. – 20 с.
10. Марищук В. Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса : учеб. пособие / В. Л. Марищук, В. И. Евдокимов. – СПб. : Сентябрь, 2001. – 260 с.
11. Наенко Н. И. Психическая напряженность / Н. И. Наенко. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 112 с.
12. Немчин Т. А. Состояния нервно-психического напряжения / Т. А. Немчин. – Ленинград : Изд-во Ленингр. ун-та, 1983. – 167 с.
13. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М. : Прогресс, 1979. – 124 с.
14. Циганчук Т. В. До проблеми дослідження психоемоційних стресових станів юнацтва в процесі навчання / Т. В. Циганчук // Проблеми загальної та педагогічної психології : зб. наук. пр. / Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України ; за ред. Максименка С. Д. – К., 2007. Т. – IX, ч. 4. – С. 399–404.
15. Циганчук Т. В. Основні форми прояву стресових станів у студентів / Т. В. Циганчук // Збірка наукових праць за матеріалами XIII Міжнародної науково-практичної конференції «Україна в євро інтеграційних процесах». – К., 2008.

**Циганчук Т.В. Рівні переживання стресової події особистістю**

**Анотація.** У статті обґрунтовано необхідність дослідження стресових станів особистості в процесі діяльності, теоретично визначено причини та наслідки виникнення стресів, стадії розвитку стресової реакції. Емпірично визначено особливості перебігу стадій стресу за об'єктивними та суб'єктивними параметрами його переживання.

**Циганчук Т.В. Уровни переживания стрессового события личностью**

**Аннотация.** В статье проанализированы подходы к изучению динамики переживаний стресса личностью в процессе деятельности. Выявлены отличия в переживаниях стресса на четырех уровнях его развития, обозначенных как «уровневость», «тревожность – повышенное волнение», «сопротивляемость», «истощение».

**Tzyhanchuk T. Levels of experience of personality stressful events**

**Annotation.** The article is devoted research of dynamics of experience of stresses at personality. In work psychological scientific views concerning the maintenance and structure of concepts “emotion”, “experience”, “stress” are systematized. It is theoretically defined: the reasons and consequences of occurrence of stresses in activity, a stage of development of stressful reaction. In the experimental results which specify in dynamism subjective experiences, their dependence on stress level are shined.

**ЧЕРНУХА О. В.,**

Національний педагогічний університет  
імені М.П. Драгоманова,  
м. Київ

УДК 811.111

**РОЗУМІННЯ КОНЦЕПТУ «DEVELOPMENT» У СУЧАСНІЙ АНГЛОМОВНІЙ ТЕРМІНОЛЕКСИЦІ СФЕРИ ОСВІТИ**

Сучасна англomовна терміносика сфери освіти представляє собою широке коло понять, які описують всі процеси, явища, об'єкти та предмети, залучені до освіти, а також зв'язки, які формуються між ними. На сьогодні дана терміносика представлена в українському термінознавстві лише низкою наукових досліджень, спеціальних розробок з питань, пов'язаних із лінгвістичним вивченням терміносики освітньої галузі. Це пояснюється тим, що іноді дану терміносика важко виокремити із складу загальнолітературної лексики. Впорядкування англomовного понятійно-термінологічного апарату сфери освіти та його детальний аналіз на лінгвістичному рівні все ще залишається актуальним для вітчизняних науковців та працівників освіти.

Основою терміносики сфери освіти є педагогічна термінологія, яка є частиною загальної гуманітарно-наукової англomовної термінології. Концептосфера англomовної терміносики сфери освіти не досліджена повністю. Зокрема **актуальним є питання аналізу та дослідження концепту «development» («розвиток»)** в педагогічній літературі. Концепт «development» не був предметом спеціального дослідження, в наукових працях майже не описаний. Тому ця проблема є актуальною серед іншого кола аналізів особливостей англomовної педагогічної термінології. Мета даної роботи полягає в описі та лінгвістичному аналізі концепту «development» на основі розкриття змісту поняття “концеп” та аналізі англomовної терміносики сфери освіти.