**ВПЛИВ РІВНЯ СТРЕСУ НА СТАН ЗДОРОВ’Я СТУДЕНТІВ ПРОТЯГОМ СЕМЕСТРУ**

*Марчик В. І., Баришнікова А. К.*

*Криворізький державний педагогічний університет*

*Україна*

**Анотація.** У студентів третього курсу закладу вищої освіти денної форми навчання виявлена пряма залежність між зменшенням рівня стресу і покращенням здоров’я. Період екзаменаційної сесії майже не впливає на рівень стресу, а стан здоров’я значно поліпшується, що свідчить про адаптацію студентів денної форми навчання до навчально-виховного процесу.

***Ключові слова:*** студенти, навчання, екзамен, стрес, здоров’я.

**Abstract.** Students of the third year have a pledge of a healthy living form for the purpose of a straightforward appearance of direct accumulation of less than the smallest amount of stress and shortened health. The period of the examination session is not even up to the stress, and the health is much better, but about the adaptation of the students to the day before starting the primary-whirlwind process.

**Key words:** students, goal, exam, stress, healthy.

***Актуальність* проблеми.** За Г. Сельє стрес пов’язаний з будь-якою діяльністю і уникнути його може лише той, хто нічого не робить, тому важливо навчитися не уникати його, а знаходити механізми, що допомагають утримувати адекватний рівень. Студентське життя завжди напружене, наповнене переживаннями і хвилюючими ситуаціями, що пов’язані з особливостями процесу навчання у ЗВО і впливають на самопочуття, психічні та соматичні функції.

Навчання у вищому навчальному закладі є стресом для більшості студентів. Починаючи з самого початку навчальної діяльності стрес в тій, чи іншій мірі постійно переслідує учня і є причиною порушень поведінкової, емоційної, когнітивної, мотиваційної сфер діяльності. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров’я, близько 45% всіх захворювань виникають внаслідок стресових ситуацій, що підтверджує актуальність даної проблеми [4]. Від самого студента залежить, яким буде його образ життя − здоровим, активним або ж нездоровим, пасивним, а, отже, як часто і тривало він буде перебувати в стресовому стані. Результати дослідження виявляють схильність студентів-першокурсників до стресу, низький самоконтроль в стресових ситуаціях – все це сприятливий ґрунт для корекційної роботи, яку повинна вести психологічна служба ЗВО, куратори, педагоги. Можливо, шляхи вирішення цієї проблеми також криються у впровадженні в навчальний процес тренінгових курсів, здоров’язберігаючих технологій тощо [5].

Визначені позитивні фактори, які сприяють розвитку адаптації студентів до навчального та екзаменаційного стресу: позитивний емоційний фон, (позитивні мотивації, установки та сподівання); досвід вирішення подібних проблем у минулому; позитивні прогнози на майбутнє; підтримка дій людини соціальним середовищем; наявність достатніх ресурсів для перемоги. Таким чином, у студентів першого курсу були виявлені суттєві фізіологічні, психологічні та соціальні ознаки екзаменаційного стресу. Перед здачею іспиту різко зростали фізіологічні показники – артеріальний тиск та частота серцевих скорочень [2., с. 227]. У результаті дослідження з’ясовано, що основними причинами появи стресу у студентів є великі навчальні навантаження, які з’являються із-за великої кількості завдань з різних навчальних дисциплін. Все це призводить до поспіху і постійної нестачі часу. Найчастіше студенти відновлюють сили міцним сном і спілкуванням з друзями та близькими людьми [1, с. 3].

Дослідження взаємозв’язку рівня стресу і стану здоров’я студентів сприятиме більш глибокому пізнанню досліджуваного явища і сприятиме виробленню рекомендацій щодо управління процесом керування емоційного стану та підвищення якості навчально-виховного процесу.

**Метою** роботи стало виявлення зміни показників впливу стресу на стан здоров’я студентів під час навчальних занять в семестрі і екзаменаційної сесії.

**Організація та методи дослідження.** Обстежуваний контингент склали студенти 3 курсу Криворізького державного педагогічного університету, які навчаються за спеціальністю Середня освіта (Фізична культура), віком 19-20 років (26 осіб). Дослідження було проведено на початку листопада 2019 року в середині семестру і під час завершення зимової сесії у січні 2020 року. Респондентам було запропоновано через анонімне анкетування дати оцінку своєму загальному стану за суб’єктивними відчуттями: здоровий, хворий, перехідний стан від здоров’я до хвороби. Для дослідження низького, середнього, високого рівня стресу була використана «Шкала психологічного стресу PSM-25» [3]. Отримані показники для порівняння перераховували у відсотки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Отримані результати за методикою визначення рівня стресу у середині семестру показали, що рівень низького стресу на момент дослідження мали 73% студентів, середнього − 22% і високого рівня стресу продемонстрували 5% із числа досліджуваних (рис.1). При порівнянні показників отриманих по завершенню сесії з отриманими в середині семестру видно, що відбулися незначні зміни, а саме: відсоток низького рівня стресу зменшився за рахунок збільшення середнього рівня.

Рис. 1. Рівень стресу студентів 3 курсу протягом семестру.

Обробка результатів анкетування отриманих в середині семестру визначила, що за суб’єктивними відчуттями 67% респондентів зазначили свій стан як здоровий, 22% визначили свій стан як перехідний від здоров’я до хвороби, а 11% досліджуваних зафіксували у себе стан хвороби (рис.2). Аналіз анкетування по завершенню екзаменаційної сесії показав суттєве збільшення відсотка студентів, які за оцінили свій стан як «здоровий» від 67% до 90%.

Рис. 2. Стан здоров’я студентів за суб’єктивними відчуттями.

Порівнюючи результати на двох діаграмах можна простежити пряму залежність між показниками рівня стресу та оцінкою стану здоров’я. Найбільший відсоток респондентів зазначили свій стан як здоровий і за результатами тесту найбільший відсоток досліджуваних мають низький рівень стресу. Пряма залежність спостерігається також між показниками високого рівня стресу і станом хвороби та середнього рівня стресу і перехідним станом від здоров’я до хвороби.

Неочікуваними стали отримані результати дослідження, що проводилося під кінець зимової сесії, які доводять, що показники низького, середнього та високого рівня стресу майже не потерпіли змін і лишилися у «робочому стані» навчального семестру. Проте відсоток студентів з оцінкою стану здоров’я як «здоровий» значно збільшився, що може свідчити про адаптаційні процеси до стресу, який зазнають студенти під час складання іспитів. Поясненням отриманого результату може бути отриманий досвід студентів, у яких була п’ята екзаменаційна сесія з початку навчання у вищому навчальному закладі.

Інформативними можуть стати результати порівняння аналогічного дослідження студентів від першого до останнього курсу, а також проведеного і на початку семестру.

**Висновки.** В дослідженні рівня стресу студентів за шкалою PSM-25 і суб’єктивним визначенням стану здоров’я виявлена пряма залежність між показниками: із зменшенням рівня стресу стан здоров’я покращується. Період екзаменаційної сесії майже не впливає на рівень стресу студентів третього курсу закладу вищої освіти, а стан здоров’я значно поліпшується, що свідчить про адаптацію до навчально-виховного процесу.

**Список літератури**

1. Богуш, В. М. Особливості прояву екзаменаційного стресу у студентів ДВНЗ. *Молодий вчений*. 2017. С. 1-4.
2. Васил’євих, Л. Г. Вплив навчального та екзаменаційного стресу на процес адаптації студентів першого курсу до навчання у вищому навчальному закладі. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету Україна.* 2010. С. 226-228.
3. Водопьянова, Н. Е., Старченкова Н. Е. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. СПб. 2005. 258 с.
4. Киселева Е. В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия. *Молодой ученый.* 2017. №6. С. 417-419.

URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480>

1. Півнева А. А. Прояв стресу у студентів-першокурсників. *Молодий вчений.* 2016. №24. С. 301-304.

URL: <https://moluch.ru/archive/128/35498>