

УДК 159.94 (07)

DOI: <http://dx.doi.org/10.30970/vpe.2019.34.10590>

ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНИХ СТРЕСІВ СТУДЕНТІВ-ПСИХОЛОГІВ

Леся Сікорська

*Львівський національний університет ім. Івана Франка,
вул. Туган-Барановського, 7, Львів, Україна, 79005*

Досліджено індивідуальні особливості навчальних стресів, особливості поведінкової активності в стресових умовах, окреслюються шляхи впливу на особистість студента-психолога з метою підвищення її стресостійкості та управління стресом. Індивідуальне реагування та процес подолання стресу передбачає як безпосередні дії суб'єкта, так і когнітивну роботу, що включає різного роду інтерпретації, емоції й оцінки складності завдання, внутрішніх ресурсів суб'єкта, вірогідності успіху. Наголошено на важливості стресової активності для повноцінного життя та здоров'я особистості студента, навіть якщо ця активність не приводить одразу до бажаних досягнень та в процесі вирішення нових проблемних ситуацій можуть періодично відчуватися гіркота невдач. Краще відчувати неприємні переживання, стимулюючі пошук, ніж перебувати в стані пасивності. Стійкі позитивні емоції виникають тільки в процесі пошукової поведінки. Постійне перебування досліджуваних студентів у стресі не дає їм відчуття себе щасливими та задоволеними життям.

Ключові слова: стрес, індивідуальні особливості навчальних стресів, поведінкова активність, стресостійкість, ідентичність, тривожність, дратівливість.

Студентська молодь є специфічною спільнотою, а її змістові характеристики і риси, на відміну від представників старших поколінь і вікових груп, перебувають у стані формування і становлення. Навчальний стрес та поведінкова активність у стресових умовах великою мірою залежать від когнітивних процесів, способу мислення й оцінки ситуації, знання власних ресурсів, ступеня вираження вмінь та навичок управління стресом. І в цьому закладено розуміння того, чому умови виникнення і характер поведінки в стресових умовах в однієї людини відрізняються від поведінки іншої людини в таких же умовах. Отже, постає проблема з'ясування взаємозв'язку індивідуальних особливостей в реагуванні на навчальний стрес студентами з їх психологічними особливостями.

Аналіз наукових джерел засвідчує, що зростає інтерес дослідників до загальних закономірностей індивідуальних особливостей навчальних стресів: аналізовано характерні перебудови в мотиваційній структурі діяльності, роль емоційних регуляторів поведінки, стійкість різних когнітивних функцій, що

забезпечують ефективність переробки інформації, індивідуальні прийоми компенсації і подолання труднощів, зв'язок з компетенціями суб'єктів навчального середовища, особливості прояву поведінкової активності в стресових умовах. У радянській та пострадянській українській психології проблему поведінки особистості в стресі вивчено, головню, в контексті подолання екстремальних ситуацій. Виняток становлять концепція пошукової активності В. Роттенберга (1974) та нечисленні роботи, присвячені вивченню особистості та життєвого шляху (Анциферова, 1995; Лібіна, 1995). У зарубіжній психології вивчення поведінки у важких ситуаціях ведеться в декількох напрямках. М. Фрідман та Р. Розенман детально описують особливості поведінки в стресових умовах і психосоматичні наслідки, до яких така поведінка призводить. Лазарус і Фолкмен виділяють роль когнітивних конструктів, що обумовлюють способи реагування на життєві труднощі. Коста і МакКрі акцентують на впливі особистісних змінних, що детермінують перевагу індивідом тих чи інших стратегій поведінки в складних обставинах. Лер і Томе (Lehr, Thomaе, 1993) приділяють велику увагу аналізу найбільш важких ситуацій, припускаючи сильний вплив контексту на вибір стилю реагування. Інтерпретація феноменів захисту пов'язана також з вивченням природи індивідуальної поведінки в контексті проблеми стресу згідно з дослідженнями Г. Сельє ще 1936 р.

Стрес та його індивідуальні відмінності досліджували багато вчених психологів, фізіологів, фахівців із психології праці, інженерної психології та менеджменту (Л. М. Аболін, В. А. Бодров, О. М. Валуйко, Н. Є. Водоп'янова, Р. М. Грановська, О. В. Гошкодеря, Л. Джуелл, Л. О. Китаєв-Смик, Т. Кокс, І. Д. Ладанов, Р. Лазарус, Л. Б. Наугольник, Л. Є. Паніна, Р. А. Тигранян, О. Я. Чебикін, Ю. В. Щербатих та інші дослідники). Значну кількість досліджень присвячено вивченню особливостей різноманітних стресових станів (Е. І. Бистрицька, В. О. Бодров, Дж. Віткін, Л. А. Китаєв-Смик, О. С. Копіна, Н. В. Самоукіна, В. А. Татенко, О. Я. Чебикін, О. М. Черепанова, М. Борневасер, Д. Грінберг, Г. Купер, Л. Леві). Однак, незважаючи на певні дослідження у сфері індивідуальних особливостей навчальних стресів та стресу загалом, в Україні не проводили комплексне дослідження стресу в навчальному середовищі, взаємозв'язки психологічних особливостей та поведінкової активності з індивідуальними відмінностями в реагуванні на стрес не встановлювали. Подальші розробки у цій сфері дадуть змогу знайти шляхи підвищення стресостійкості суб'єктів навчально-виховного процесу через виявлення механізмів та загальних закономірностей індивідуальних відмінностей в реагуванні на навчальний стрес.

Мета статті – теоретичне та емпіричне дослідження індивідуальних особливостей в реагуванні на навчальні стреси, окреслення шляхів впливу на

особистість студента з метою підвищення її стресостійкості та управління стресом.

Зміст поняття “стрес” набув значних змін з моменту його появи у зв’язку з розширенням сфери застосування та більш детальним вивченням різних аспектів його проблеми. Неоднозначність розуміння природи стресу призвела до розходжень у поглядах на його сутність, а відтак і до розбіжності трактувань феномену стресу, який став об’єктом дослідження багатьох учених.

Основоположник учення про стрес Г. Сельє багато уваги приділяв фізіологічним проявам організму людини як реакції на вплив середовища (переважно шкідливий вплив). Згідно з його вченням, стрес – це неспецифічна реакція організму на підвищену вимогу до нього [16]. Зате Р. Лазарус, вивчавши стрес з позиції фізіологічного, психологічного і поведінкового рівнів, дійшов висновку, що фізіологічний стрес – це безпосередня реакція організму, що супроводжується “вираженими фізіологічними зрушеннями, на дію різних зовнішніх і внутрішніх стимулів фізико-хімічної природи” [6]. Тобто, за фізіологічного стресу реакції високостереотипні, за психологічного – індивідуальні й не завжди можуть бути передбачені. Так, на загрозу одна людина реагує гнівом, а інша – страхом. Значення індивідуальних особливостей у реагуванні зменшується за надзвичайних, екстремальних умов, природних або антропогенних катастроф, війн, проявів різного роду насилля, однак навіть у цих випадках гострий стрес виникає далеко не у всіх осіб, що перенесли ту чи іншу травматичну подію.

У В. О. Бодрова можна стикнутись з таким визначенням: психологічний стрес – своєрідна форма віддзеркалення суб’єктом складної, екстремальної ситуації, в якій він перебуває. Специфіка психічного віддзеркалення обумовлюється процесами діяльності, особливості яких (їх суб’єктивна значущість, інтенсивність, тривалість перебігу тощо) значною мірою визначаються обраними або прийнятими цілями, досягнення яких пройняті змістом мотивів діяльності. В процесі діяльності мотиви “наповнюються” емоційно, взаємодіють з інтенсивними емоційними переживаннями, які відіграють особливу роль у виникненні стану психічної напруженості [1], тобто стресу.

Лазарус і Фолкман вважають, що психологічний стрес – це значущі для благополуччя особистості відносини з середовищем, які піддають випробуванню наявні в розпорядженні ресурси організму й у багатьох випадках можуть їх перевищувати. Характер та інтенсивність стресової ситуації визначаються, головне, “ступенем розбіжності між вимогами, які пред’являє конкретна діяльність до особи, і тими потенціями, якими володіє суб’єкт” [6].

Подразник може стати стресором унаслідок його когнітивної інтерпретації, тобто значення, яке людина приписує певному фактору. Варто зазначити, що на організм у будь-яких умовах впливають стресори, тому стрес завжди наявний. Аналізуючи дію стресора на організм та психіку людини, стрес-фактор, провокуючи стрес, зумовлює адаптацію (друга фаза стресу) або виснаження організму (третя фаза стресу), що може супроводжуватись виникненням соматичних і психічних захворювань [7; 8].

Щодо психологічного стресу ступінь шкідливості або несприятливості стимулу також залежить від особливостей структури особистості. Шкідливість стимулу, що створює психологічну стресову реакцію, сприймається символічно у вигляді сукупності уявлень про подію з несприятливим результатом, наслідками. Стрессова реакція опосередкована оцінкою загрози, яка є передбаченням людиною можливості небезпечних наслідків ситуації, що впливає на неї. Процес оцінки включає сприйняття, пам'ять, мислення, елементи минулого досвіду суб'єкта, його навчання і виховання та інше. Стрес пов'язаний з пізнанням, емоціями і дією [2; 6].

Форма відповіді на стрессогенну дію виробляється індивідом у міру того, як він продовжує взаємодіяти з ситуацією через процеси ідентифікації й оцінки сигналів, вироблення стратегії поведінки і так далі – особистісна реакція в цьому процесі є визначальною. За менш інтенсивної та повільної дії екзогенних чинників роль особистісної реакції виявляється виразніше. Тимчасова послідовність різних фізіологічних і біологічних реакцій більшою мірою обумовлена індивідуальними особливостями суб'єкта.

Оцінка стимулу, дії, ситуації, психологічна оцінка негативного сигналу за неможливості його позбутися чи неготовності механізмів “уникнення стереотипного захисту” є визначальним чинником для класифікації подальшої комплексної реакції організму як емоційно-стрессової [1; 7].

Як відомо, – не сама по собі дія як така є причиною подальшої реакції організму, а ставлення до цієї дії, її оцінка, причому оцінка негативна, заснована на неприйнятті стимулу з біологічного, психологічного, соціального та іншого погляду індивіда. Якщо особа не визнає стимул шкідливим, будучи таким об'єктивно, він не є стрессором [1, с 151]. Отже, не зовнішні, а внутрішні індивідуальні психологічні умови і процеси є визначальними для характеру реагування організму на стрес.

Відмітимо, що особистісні когнітивні оцінки зовнішніх подій визначають ступінь їх стрессового значення для конкретного суб'єкта. Відмінності в сприйнятті ситуації як стрессової або нормальної можуть бути пов'язані зі змінами у фізіологічному стані або психічному статусі суб'єкта. У розвитку психологічного стресу важливе значення мають негативні емоційні стани, перенапруження, обумовлені негативними емоціями, конфліктними ситуаціями [1; 3; 7; 8].

Найчастіше людина реагує на стресові ситуації несвідомими уявленнями про себе, про те, якою вона “повинна” бути, а також якими є і “мають бути” навколишні люди і весь світ. Ці стереотипи поведінки формують загальну життєву позицію людини. Частішає поява нових доказів того, що деякі життєві позиції можуть бути пов’язаними з певними хворобами.

Радянський учений Р. А. Лурія стверджував, що немає тільки психічних і тільки соматичних захворювань, а є лише живий процес у живому організмі; життєвість його полягає саме в тому, що він об’єднує в собі і психічний, і соматичний бік хвороби [7]. Крім того, існує давня думка (майже два тисячоліття тому, в II ст. нашої ери, римський лікар Гален звернув увагу на те, що життєрадісні жінки рідше хворіють на рак, ніж жінки, що часто знаходяться в пригніченому стані), підтверджена досить великою кількістю сучасних досліджень, що онкологічні хворі характеризуються між собою теж подібними рисами [10]. У 1701 р. англійський лікар Гендрон у трактаті, присвяченому природі і причинам раку, підтверджував його взаємозв’язок з “життєвими трагедіями, що викликають сильні неприємності і горе” [10]. У 1783 р. Барроуз говорив про причини цієї хвороби словами, що дуже нагадують опис хронічного стресу. У класичній роботі Нанна “Рак грудей” уже прямо стверджується, що емоційні фактори впливають на ріст пухлини [10; 11].

Дослідження Уолтера Хайла Уолса (1846), Клода Бернара (1895), Г. Сноу (1893), Лоуренса Лешена підтверджують роль негативних емоцій у розвитку раку. Лоуренс Лешен наголошує, що в онкологічних хворих є ще такі риси, що вже до захворювання вони були схильні до почуттів безнадійності і беспорядності. Інші роботи підтверджують дані Лешена про те, що багатьом онкологічним хворим буває важко висловлювати негативні почуття. Вони відчувають необхідність завжди здаватися хорошими [10].

Індивідуальне реагування та процес подолання стресу передбачає як безпосередні дії суб’єкта, так і когнітивну роботу, що включає різного роду інтерпретації, емоції та оцінки складності завдання, внутрішніх ресурсів суб’єкта, вірогідності успіху. “Цей тип когнітивної роботи Фішер називає “роботою незадоволення” і розглядає як засіб створення оптимістичної, орієнтованої на успіх установки, яка є основою контролю й ефективного управління стресом” [3, с. 459]. Г. Сельє також писав, що “Успіх завжди сприяє подальшому успіху, крах веде до подальших невдач. Навіть найбільші фахівці не знають, чому “стрес краху надії” за значно більшою ймовірністю, ніж стрес від надмірної м’язової роботи, призводить до захворювань (виразка шлунка, мігрень, високий кров’яний тиск і навіть просто підвищена дратівливість). Фізичні навантаження заспокоюють і навіть допомагають

переносити душевні травми” [14]. На ці тези Г. Сельє посилається й автор концепції пошукової активності В. Роттенберг [13].

Згідно з В. Роттенбергом, перед людиною, що досягла поставленої мети і задоволена ситуацією, відкриваються дві можливості: “вона може або ставити перед собою нові завдання (як це відбувається, наприклад, в процесі творчості), або заспокоїтися на досягнутому. Однак саме в останньому випадку – за добровільної відмови від подальшого пошуку – розвиваються раптом “хвороби досягнення”. Якщо людина не припиняє діяльності, береться за вирішення нових, нехай навіть дуже важких проблем, її здоров’я залишається збереженим, хоча в процесі вирішення нових проблемних ситуацій вона може періодично відчувати гіркоту невдач” [13].

В. Роттенберг, робить такий висновок: “основний чинник, що впливає на стійкість організму, – не “знак” емоції, а характер поведінки, наявність або відсутність пошукової активності. Краще відчувати неприємні переживання, стимулюючи пошук, ніж перебувати в стані пасивності. Стійкі позитивні емоції виникають тільки в процесі пошукової поведінки. Припинення пошуку за високої вихідної потреби в ньому призводить до неможливості її задоволення з відповідними неприємними суб’єктивними переживаннями” [13].

Далі В. Роттенберг зауважує: “Якщо потреба в пошуку своєчасно не сформувалася, низький рівень пошукової активності може не супроводжуватися негативними переживаннями, проте суб’єкт при цьому залишається підвищено вразливим до різноманітних шкідливих впливів” [13]. Учений вважає, що передумови до пошукової поведінки є вродженими й біологічно обумовленими. Реалізуватися вони можуть тільки за адекватного виховання. Він переконаний, що потреба в пошуку і здатність до пошукової поведінки формується на ранніх етапах індивідуального розвитку [15].

Дослідження індивідуальних особливостей навчальних стресів студентів проведено 2015 р. на базі одного з ВНЗ м. Львова. Досліджуваними були 35 студентів п’ятого курсу, що здобувають фах психолога. Усі досліджувані віком від 21 до 30 років. Застосовували *методики*: Оцінка суб’єктивної задоволеності життям; Тест “Чи вмієте Ви бути щасливим”; Діагностики рівня суб’єктивного відчуття самотності Д. Рассела і М. Фергюсона; Бостонський тест стресостійкості; Тест на дратівливість за Раймондом Новаком; Тест тривожності Тейлора; опитувальник “Особистісна та соціальна ідентичність” Урбанович.

У переважній більшості людей на початку розвитку стресу простежується підвищений рівень тривоги та тривожності (перша стадія стресу), тому доцільно навести результати рівня тривожності у досліджуваній групі. Так, узагальнивши результати методики вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчина), високий рівень

тривожності виявлено у 17 (48,6%) опитаних, середній з тенденцією до високого – у 14 (40,0%), середній з тенденцією до низького – у 4 (11,4%) осіб (рис. 1).

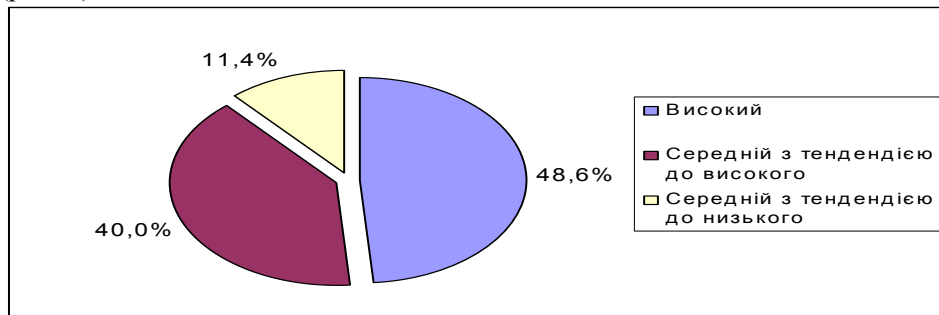


Рис. 1. Результати за методикою вимірювання рівня тривожності Дж. Тейлора (адаптація Т. А. Немчина)

Як бачимо з рис. 1, майже у половини досліджуваних осіб простежується висока тривожність. Тривожність як стан у нормі переживає кожна здорова людина у випадках, що передбачають негативні обставини. Такий стан виникає, коли індивід сприймає певні подразники чи ситуацію як таку, що несе в собі, актуально і потенційно, елементи загрози, небезпеки, шкоди. Ю. Л. Ханін відмічає, що тривога як стан – це реакція на різні стресори, що характеризується різною інтенсивністю, мінливістю у часі, наявністю усвідомлюваних неприємних переживань напруги, стурбованості, хвилювання і супроводжується вираженою активізацією вегетативної нервової системи.

Обробці методами математичної статистики піддавалися усі діагностичні критерії, що належать до цих методик, також вік студента. Статистично значущими кореляційними зв'язками між діагностичними критеріями є зв'язки з рівнем значущості $p < 0,05$.

Аналіз кореляцій показує наявність статистично значимого взаємозв'язку діагностичного критерію “Тривожність” з такими діагностичними критеріями (див. рис. 2): “Суб’єктивна задоволеність життям” (-0,39), “Щастя” (-0,52), “Самотність” (0,34), “Стрес” (0,3), Ід 1 (-0,49), Ід 2 (-0,35), Ід 3 (-0,44), Ід 4 (-0,31), Ід 6 (-0,3), Ід 7 (-0,29), Ід 8 (-0,31).

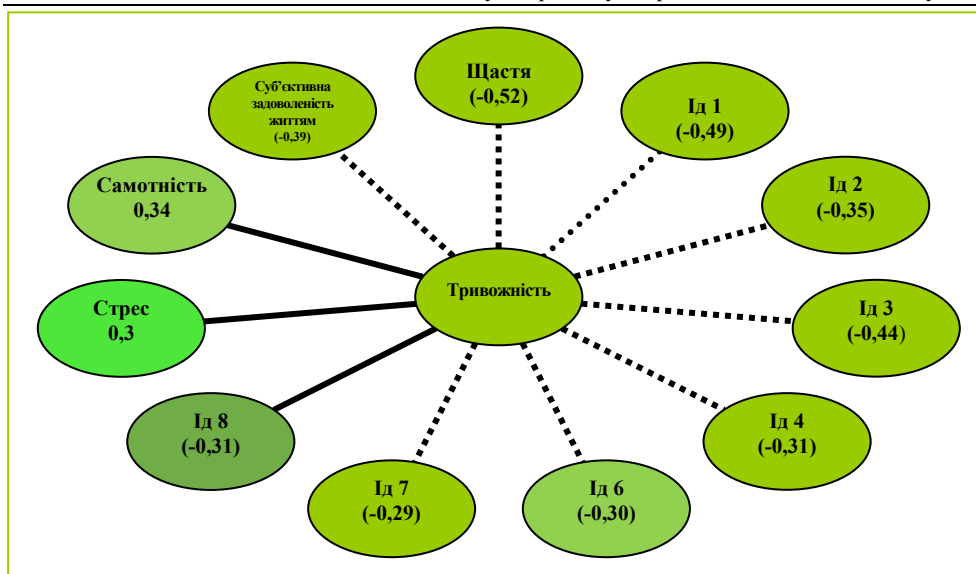


Рис. 2. Кореляційна плеяда діагностичного критерію "Тривожність", де Ід 1 – Служба; Ід 2 – Матеріальне становище; Ід 3 – Мій внутрішній світ; Ід 4 – Здоров'я; Ід 6 – Мої стосунки з оточуючими; Ід 7 – Моє майбутнє; Ід 8 – Я і суспільство, в якому живу

Психологічний зміст отриманих кореляцій полягає в тому, що постійне перебування у стресі не дає змоги студенту відчути себе щасливим та задоволеним життям. Про це свідчать перші дві обернені кореляції "Тривожності" з "Щастям" та "Суб'єктивною задоволеністю життям". Пряма кореляція "Тривожності" і "Самотності" свідчить про те, що у досліджуваних студентів зі збільшенням рівня тривожності зростатиме відчуття самотності і, навпаки, чим більше відчуття самотності, тим вища тривожність. Зрозуміла пряма кореляція "Тривожності" і "Стресу" не потребує інтерпретації, однак варто зауважити, що, коректуючи і попереджаючи високий рівень тривожності, ми зможемо впливати на рівень стресу, оптимізуючи його. Обернені кореляції "Тривожності" з діагностичними критеріями, що відображають елементи особистісної та соціальної ідентичності, свідчать про те, що, перебуваючи у стані тривожності, в особистості студента порушені ці складові ідентичності. З одного боку, зменшуючи рівень тривожності, зростатиме особистісна та соціальна ідентичність, а з другого, – покращуючи матеріальний стан, здоров'я, впевненість у майбутньому, стосунки з оточенням, у студента знижуватиметься рівень тривожності.

Оскільки стрес дуже часто супроводжується емоціями дратівливості, то варто розглянути виявлені статистично значимі кореляції діагностичного

критерію “Дратівливість” з діагностичними критеріями “Здоров’я” (Ід 4) та “Стрес” з коефіцієнтами кореляції $-0,34$ та $0,3$, відповідно. Психологічний зміст оберненої кореляції полягає в тому, що чим вища особистісна і соціальна ідентичність особистості “здоров’я”, тим людина є менш дратівливою і, навпаки, зі зменшенням відчуття себе здоровим у досліджуваних студентів збільшується дратівливість. Звідси випливає, що ведення здорового способу життя приводить до зменшення дратівливості і навпаки. Психологічний зміст прямої кореляції діагностичних критеріїв “Дратівливість” і “Стрес” означають, що чим більше дратівлива людина, тим вищий у неї рівень стресу і, навпаки, чим більший рівень стресу у студента, тим він більш дратівливий.

Також аналіз кореляційних зв’язків показує наявність статистично значимих кореляцій діагностичного критерію “Стрес” із такими діагностичними критеріями (в дужках подаємо коефіцієнт кореляції; рис. 3): “Суб’єктивна задоволеність життям” ($-0,43$), “Дратівливість” ($0,33$), “Тривожність” ($0,3$), Ід 2 ($-0,41$), Ід 5 ($-0,32$), “Моє майбутнє” Ід 7 ($-0,54$), “Щастя” ($-0,25$), “Самотність” ($0,29$), Ід 4 ($-0,27$).

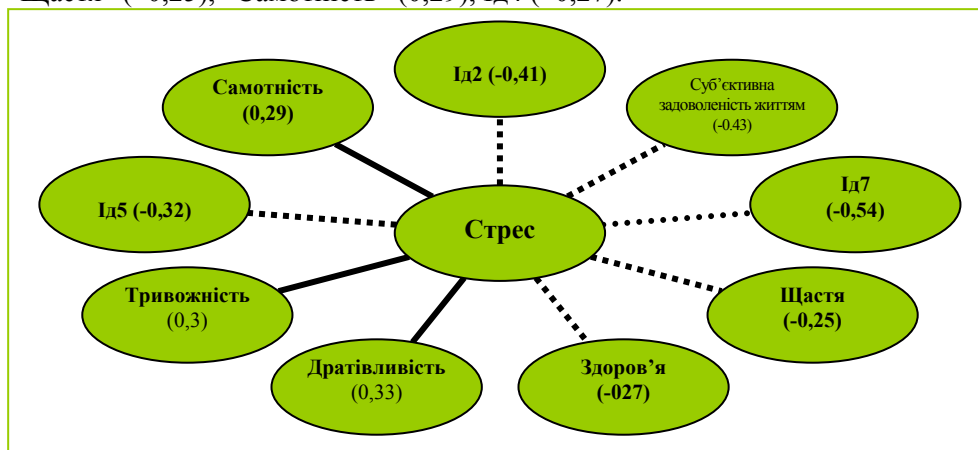


Рис. 3. Кореляційна плеяда діагностичного критерію “Стрес”, де Ід 2 – Матеріальне становище; Ід 5 – Сім’я; Ід 7 – Моє майбутнє

Психологічний зміст цих кореляцій полягає в тому, що індивідуальні особливості навчальних стресів у студентів залежать від багатьох психологічних особливостей, зокрема: суб’єктивної оцінки задоволеності життям, дратівливості, тривожності, прийняття свого матеріального становища, благополучності в сімейних стосунках, позитивних очікувань для себе від майбутнього, суб’єктивного відчуття щастя та самотності, здоров’я та турботи про нього.

Рівень стресу підвищуватиметься за збільшення рівня тривожності особистості, суб'єктивного відчуття самотності та дратівливості. Понижуючи рівень прояву цих психологічних властивостей за допомогою різноманітних методів, можна регулювати рівень стресу студента. Опірність до шкідливого впливу стресу можна підвищити, збільшуючи рівень суб'єктивної задоволеності життям, регулюючи та гармонізуючи сімейні відносини, роблячи оптимістичними очікування від майбутнього, піднімаючи рівень суб'єктивного відчуття щастя та ведучи здоровий спосіб життя.

1. Бодров В. А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса / В. А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб. : Питер, 2000. – С. 151.

2. Борневассер М. Стресс в условиях труда / М. Борневассер // Психические состояния. Хрестоматия. – СПб. : Питер, 2000. – С. 459.

3. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова. – СПб. : Питер, 2009. – 336 с.

4. Колберт Д. Смертельные эмоции: пер. с англ. / Дон Колберт. – Москва : Триада, 2009. – 304 с.

5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования / Р. Лазарус // Эмоциональный стресс. – Ленинград : Лениздат, 1970. С. 202.

6. Личность типа “А” как психологический феномен [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://murzim.ru/psihologija/psihologija-izuchenija-lichnosti/10565-lichnost-tipa-a-kak-psihologicheskij-fenomen.html>

7. Наугольник Л. Б. Індивідуальні відмінності в реагуванні на стрес у представників студентської молоді: монографія / Л. Б. Наугольник / Психолого-педагогічні умови розвитку освітнього простору держави / за заг. ред. З. Ковальчук. – Львів : Ліга-Прес, 2015. – С. 367–388.

8. Наугольник Л. Б. Особливості емоційних переживань у життєдіяльності студентської молоді / Л. Б. Наугольник, Н. В. Бурбан / Науковий вісник Львів. держ. ун-ту внутрішніх справ. Серія психологічна : зб. наук. праць / гол. ред. В. В. Середа. – Львів : ЛьвДУВС, 2015. – Вип. 2. – С. 77–88.

9. Психология среднего возраста, старения, смерти / под ред. члена-корреспондента РАОА А. А. Реана [Электронный ресурс]. – СПб. : “Прайм ЕВРОЗНАК”, 2003. – 384 с. – Режим доступа : <http://books.google.com.ua/books?id=zbqjmnosCj8C&dq=%D0%9C.%D0%A4%D1%80%D1%96%D0%B4%D0%BC%D0%B0%D0%BD,+%D0%A0.%D0%A0%D0%BE%D0%B7%D0%B5%D0%BD%D0%BC%D0%B0%D0%BD+%C2%A%D0%9F%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8>

[%D0%B5+%D1%82%D0%B8%D0%BF%D0%B0+%C2%AB%D0%90&hl=uk&source=gbs_navlinks_s](#)

10. Психотерапія рака [Електронний ресурс]. – Режим доступу : http://bmod.by/index.php?option=com_content&view=article&id=24:2012-12-12-13-18-37&catid=11:2011-01-09-12-47-11&Itemid=38

11. Рамазанова Э. Рак как психосоматическое заболевание [Электронный ресурс] / Э. Рамазанова. – Режим доступу : http://deti.akademiki.biz/biblioteka_jivoi_informacii/rak_kak_psihosomaticheskoe_zabolevanie/

12. Розов В. І. Адаптивні антистресові психотехнології : навч. посібник / В. І. Розов. – Київ : Кондор, 2005. – 278 с.

13. Ротенберг В. Сновидения, гипноз и деятельность мозга [Электронный ресурс] / Роттенберг Вадим. – Режим доступу : http://royallib.ru/read/rotenberg_vadim/snovideniya_gipnoz_i_deyatelnost_mozga.html#20480

14. Селье Г. Стресс без дистресса [Электронный ресурс] / Ганс Селье ; пер. с англ. – Режим доступу : http://bookz.ru/authors/sel_e-gans/distree/page-2-distree.html

15. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых – СПб. : Питер, 2008. – 256 с.

16. Хей Луиза. Я могу стать счастливой / Луиза Хей. – Москва : Олма Медиа Групп ; Олма-Пресс, 2007. – 192 с.

Стаття: надійшла до редколегії 11.09.2019

доопрацьована 28.09.2019

прийнята до друку 15.10.2019

SPECIFIC FEATURES OF THE STRESS IN TRAINING THE STUDENTS OF PSYCHOLOGY

Lesia Sikorska

*Ivan Franko National University of Lviv,
Tuhan-Baranovskoho Str., 7, Lviv, Ukraine, UA-79005*

The article reviews the scientific literature about stress, individual differences of the response to it, the characteristics of behavioral activity in stressful conditions and their impact on the occurrence of physical health problems. The article analyzes the empirical research of the individual characteristics of training stress in the educational environment. The ways of the influence on students' personality in order to increase their resistance to stress are considered.

The event itself is not responsible for the subsequent reaction of the organism, the reaction depends on the score of events. For a person who does not perceive the harmful stimulus, because of the objective reason, such stimulus is not a stressor. For such a person if he/she is satisfied with the situation, two possibilities open: either to set new objectives, or to settle down, because it could be dangerous for health.

In 88,6% of the subjects experienced high or medium rate of the stress with a tendency to high level of anxiety, the stress level will increase with the increasing level of anxiety, and the subjective feeling of loneliness and irritability. Being in a state of anxiety during learning, social and personal identity of students is violated. Individual features of training stress of students depend on the subjective evaluation of life satisfaction, irritability, anxiety, their financial situation, well-being in family relationships, positive expectations about the future for themselves, subjective happiness, loneliness, identity with the healthy person. By lowering the level of manifestation of individual psychological properties by various methods, we can adjust the level of stress in the learning of psychology students. Stress levels can be reduced by increasing life satisfaction, improving the financial situation, harmonizing family relationships, raising the level of subjective sensations of happiness, leading a healthy lifestyle, etc.

Key words: stress, individual characteristics of training stress, psychological characteristics, behavioral activity, identity, anxiety, irritability.