

ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені Г. С. Сковороди



**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ**

Випуск 9

Харків
2016

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРЕСОСТІЙКОСТІ В СТУДЕНТІВ ПРИРОДНИЧОГО ФАКУЛЬТЕТУ ХНПУ ІМЕНІ Г. С. СКОВОРОДИ

Науковий керівник – к.б.н., доцент В.П. Коц

За останні роки надто зріс темп життя. Разом із цим збільшилось психоемоційне навантаження на нервову систему людини відповідно до індивідуальних особливостей психіки та типу вищої нервової діяльності. Проблема стресу сьогодні є дуже актуальною, бо всім нам доводиться пристосовуватися до умов існування на нашій планеті з різноманітними надіями, очікуваннями й вимогами.

Стрес — це відповідна реакція нервової системи організму у відповідь на надмірну за силою дію подразника ззовні. Учені розрізняють фізіологічний стрес, який пов'язаний з реальним подразником. Психологічний стрес характеризується тим, що під час нього людина оцінює майбутню ситуацію на основі індивідуальних знань і досвіду як загрозову та важку. У свою чергу психологічний стрес ділиться на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес розвивається тоді, коли виникає інформаційне перевантаження, тобто людина не справляється із завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі при високому ступені відповідальності. Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи, коли людина упродовж тривалого часу залишається один на один зі своїми переживаннями.

Якщо говорити про стресостійкість, то Б.Х.Варданян пише про неї як «властивість особистості, що забезпечує гармонійне відношення між усіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності».

Метою нашої роботи було вивчити нервово-психічну стійкість студентів природничого факультету ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

Студентам було запропоновано пройти методику «Прогноз» за В.А.Бодровим. Повільним темпом їм зачитувалися запитання (міркування), на які вони повинні відповісти «так», або «ні». Відповідати потрібно було швидко, не задумуючись і самостійно. Пропускати запитання (міркування) забороняється. Після проходження тестування результати обробляються за допомогою ключа, проводиться співбесіда.

У нашому експерименті брали участь волонтери у віці від 20 до 22 років. Нами було виявлено, що 65% студентів мають несприятливий прогноз, тобто незадовільну нервово-психічну стійкість, 30% волонтерів – малосприятливий прогноз (задовільну нервово-психічну стійкість) та 5% мають високу нервово-психічну стійкість.

Можна зробити висновок, що студенти природничого факультету ХНПУ імені Г.С. Сковороди піддаються великому стресу в повсякденному житті. У них висока вірогідність нервово-психічних зривів нервової системи та психічної системи навіть при незначних за силою навантаженнях. Тому, щоб ефективно справлятися із тривогою, необхідно збільшити рівень інформованості щодо профілактики хвороб адаптації, збільшити рухову активність та знаходити можливість реалізуватись, проявити себе та отримати винагороду за результат, що дасть приплив позитивних емоцій та підвищить рівень гормонів ендорфінів. У свою чергу для цього необхідно створювати відповідне середовище доброзичливості та підтримки на факультеті, що буде давати можливість молоді проявити себе й у інших сферах (наприклад, творчій).