

УДК 377 : 371.2

**ВПЛИВ СТРЕСУ НА РІВЕНЬ
САМООЦІНКИ СТУДЕНТІВ –
АГРАРІЇВ: ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ**

Н.А. ЛЕБЕДЄВА, канд. педаг.
наук., старший викладач
Вінницький національний
аграрний університет

Навчання у вищому навчальному закладі додає ряд подразників на зразок адаптації до університетського життя, віддаленості від сім'ї чи близьких, пристосування до нового режиму навчання, самостійне управління коштами; і також характеризується високою нервово-психічною напругою, хронічною втомою, підвищеною тривогою, емоційним та інформаційним стресом.

Особливої уваги в цьому контексті потребує студентство. Саме в цей період формується особистість. Неналежний рівень самооцінки може стати джерелом багаточисельних проблем, пов'язаних з гострими переживаннями, наслідками яких дуже часто є стреси та фрустраційні стани. Від нього залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності й подальший розвиток особистості.

Ключові слова: самооцінка, стрес, стресостійкість, адаптація, суб'єкти соціуму, психологічна рівновага, професійні умови.

Літ. 10.

Постановка проблеми. Ефективне подолання стресу пов'язане зі здатністю суб'єктів соціуму зберігати професійну і психічну рівновагу в складних та нестандартних умовах. Однак у деяких ситуаціях стресовий поріг перевищує можливості людського організму і людина не здатна самостійно впоратись. Нестабільність соціально-економічних та політичних процесів в Україні негативно позначається на психічній стабільності громадян. Кожна людина в тій чи іншій мірі переживає рідоманітні виклики часу – забруднення довкілля, зміни клімату, перенаселення, урбанізацію, тероризм, психологічне перевантаження у зв'язку зі зростанням темпу життя.

Навчання у вищому навчальному закладі додає ряд подразників на зразок адаптації до університетського життя, віддаленості від сім'ї чи близьких, пристосування до нового режиму навчання, самостійне управління коштами; і також характеризується високою нервово-психічною напругою, хронічною втомою, підвищеною тривогою, емоційним та інформаційним стресом.

Аналіз останніх досліджень. У вітчизняній літературі не існує прямого дослідження, що вивчає взаємозв'язок між самооцінкою та стресовістю життєвих подій. Тому ми спочатку розглянемо надбання зарубіжних науковців у таких напрямках як психологія особистості (Фром, Бюрджер, Салліван) та психологія вищої освіти (Зейдлиц, Вайер, Дінер).

Метою статті: є розглянути співвідношення поняття особистості та стресу в підготовці майбутніх фахівців – аграріїв. Особливої уваги в цьому контексті потребує студентство. Саме в цей період формується особистість. Неналежний рівень самооцінки може стати джерелом багаточисельних проблем, пов'язаних з гострими переживаннями, наслідками яких дуже часто є стреси та фрустраційні стани. Від нього залежать взаємини людини з оточуючими, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Тим самим вона впливає на ефективність діяльності й подальший розвиток особистості.

Виклад основного матеріалу. Поняття «особистість» в основному визначається як «послідовні моделі поведінки, що відбуваються всередині індивіда» [1]. Чотири аспекти особистості можна розглянути за цим визначенням. Перший аспект особистості є цілісність, яка в моделі поведінки демонструє стабільність. Цілісність існує незалежно від часу та ситуації. Другий аспект полягає в тому, що особистість виникає всередині. По-третє, визначення фокусується на поведінці індивіда. Розглядається не лише ситуація, а й причини зміни поведінки кожної окремої особи. Врешті-решт, увагу акцентують на поведінку.

За словами Саллівана, особистість визначається як «відносно міцна структура повторюваних міжособистісних ситуацій, що характеризують життя людини» [2]. Фромм визначив особистість з точки зору соціології, як «сукупність спадкових і набутих психічних якостей, які характерні для однієї людини, і які роблять її особистість унікальною» [3]. Особистість – це динамічна організація, що існує в індивідуальній психофізичній системі [3]. Ці психофізичні системи визначають її характеристики, поведінку та думки.

Інша складова нашого дослідження звучить як «стресові життєві події». Перш ніж дати визначення стресових життєвих подій, з'ясуємо що таке «стрес». Однозначного поняття визначення стресу серед дослідників немає. Оскільки стрес може мати різне значення для кожної людини в залежності від стилю життя, особистості та ситуації, в якій вона знаходиться. У даному дослідженні ми спробуємо дати визначення стресу, характерному для студентів вищих навчальних закладів.

У словнику Collins Concise стрес визначається як психічна, емоційна та фізична напруга [4]. З точки зору медико-біологічних наук, стрес загалом розуміють як відповідь організму на несприятливі подразники. У психології, зазвичай, стрес – це процес, у якому людина і навколишнє середовище взаємодіють. У валеології разом з дослідженням впливу патології на людину та навколишнє середовище також вивчають посередницькі та моделювальні чинники, такі як подолання труднощів і соціальна підтримка.

Стрес також трактують як «втому організму у результаті будь-якого впливу» або «неспецифічну реакцію організму на будь-яку вимогу» [6]. Каган переконаний, що стрес – це фізіологічний стан, який готує організм до дії [5].

Можна сказати, що це сукупність фізичних, розумових і емоційних переживань, які є результатом тиску, неспокою і тривоги.

Крім того, розділяють два напрямки у дослідженні стресу. Перший фокусується в основному на класі стресових стимулів або ситуацій, яким кожен піддається більшою чи меншою мірою впродовж життя. Ці подразники або ситуації, які вони називають «події життя», включають в себе такий досвід, як шлюб, розлучення, народження дитини, смерть близької людини. Другий напрямок – це загальна гіпотеза, що стресові життєві події відіграють певну роль в етіології різних соматичних і психічних розладів.

Існують певні теоретичні моделі, що пов'язані з вимірюванням стресу у підлітків. Вони класифікуються як стимуло-зорієнтовані чи когнітивно-зорієнтовані.

У стимуло-зорієнтованій моделі стрес розглядають як результат переживання будь-якої з цілого ряду ситуацій, які загрожують або ставлять надмірні вимоги до людини. З цієї точки зору, стрес визначають як силу окремого індивіда чи середовища, що впливає на індивіда. Таким чином, всі основні життєві зміни викликають стрес, тому що вони вимагають соціального переналаштування. Чим більше подій, які потрібно подолати протягом певного періоду часу, тим більший стрес.

На противагу цьому, когнітивно-зорієнтована модель пояснює, що рівень стресовості подій залежить від рівня сприйняття людиною цих подій. Виходячи з цієї точки зору, стрес може бути результатом переживання різних приємних та неприємних подій, в тому числі ювілеїв і свят, а також розлучення або смерті близької людини. У нашому дослідженні щоденні події в житті можна вважати як неприємні події, які студенти сприймають як стресові, взявши до уваги їх частоту. На додаток до огляду поширеності специфічних факторів стресу варто розглянути також психологічні наслідки цих стресових факторів. Більшість дослідників вивчали фактори стресу або симптоматику без оцінки зв'язків між ними. Дослідження, проведені серед студентів коледжу, показують, що вищий рівень стресу, як правило, пов'язаний з більшою симптоматикою, в тому числі тривогою, депресією, більш низьким рівнем загального добробуту та низькою самооцінкою. У вітчизняній літературі не існує прямого дослідження, що вивчає взаємозв'язок між самооцінкою та стресовістю життєвих подій. Таким чином, дане дослідження спрямоване на розуміння тривог, подій або проблем, що виникають у студентів вищих навчальних закладів у повсякденному житті та впливу самооцінки на вирішення цих стресових життєвих ситуацій. Це підтверджує важливість підтримки високої самооцінки серед молоді. Позитивна самооцінка є ключовим фактором у розвитку психічного здоров'я, соціальних відносин та продуктивного способу життя. Якщо висока самооцінка позитивно впливає на сприйняття подій повсякденного життя, роблячи їх менш стресовими, це неодмінно стосується батьків чи консультантів, що працюють зі студентами.

Дійсно, чинники як внутрішні, так і зовнішні в підлітковому житті сприяють розвитку розуміння себе. Як відомо, підлітковий вік є періодом розвитку, і це також перехідний період до дорослого життя. Перехідний період, як новий етап життя, звичайно, може дати виклик самооцінці: при виконанні нових завдань, зміні життєвих цінностей чи напрямків, важливих для самооцінки, порівнянні попередніх та нових суджень про себе. Отже, такі дослідження можуть дати підказку щодо розвитку у студентів розуміння себе. Вивчення стресовості життєвих подій та їх вплив на самооцінку може бути використано у роботі зі студентами вищих навчальних закладів.

Таким чином, психологи, що працюють в коледжах, університетах та консультаційних центрах повинні мати глибокі знання щодо рівнів самооцінки студентів вищих навчальних закладів та видів стресових ситуацій, з якими вони стикаються. Крім того, треба проаналізувати зв'язок цих подразників з поняттям самооцінки для створення стратегії подолання стресових ситуацій. Незважаючи на таку потребу, існує недостатньо інформації про проблеми, з якими стикаються студенти. Тому точна інформація про види стресових факторів є необхідною для більш ефективної роботи відповідних служб цього напрямку.

Теорії стресу. Стрес є «звичною метафорою в повсякденному житті та невід'ємною частиною стану людини» [7]. Хоча цей термін відомий усім, поняття стресу залишається невизначеним. Труднощі цього визначення в основному полягають в тому, що стрес має різне значення для кожної людини. Сельє визначив стрес як «неспецифічний» процес адаптації до будь-яких вимог на зміни [6]. Макнамара визначає стрес як внутрішній стан особистості, зовнішню подію або взаємодію між людиною та її навколишнім середовищем.

Загалом, існує три напрямки вивчення стресу: (а) точки зору реакції, (б) стимулу, та (в) когнітивно-транзакційного процесу з метою кращого розуміння ролі стресових ситуацій у житті [9].

Зрозуміло, що реакційний підхід базується на тому, як організм реагує на стрес. Сельє розмежував стресори (подразники) та стрес (відповідь). Реакція на подразник є триступеневою та називається синдромом загальної адаптації (СЗА) [6]. Ці три стадії – тривога, опір та адаптація, або виснаження.

Організм спочатку захищає себе від несприятливих обставин шляхом активації симпатичної нервової системи, це називається реакцією тривоги. Вона мобілізує тіло для відповіді – «боротьби або втечі», яку можна розглядати як адаптивну, короткочасну реакцію на надзвичайну ситуацію. Проте стрес, зазвичай, триваліше зіткнення, і організм переходить до стадії опору, в якій він адаптується більш чи менш успішно до подразника. Незважаючи на те, що людина не справляє враження хворої, організм функціонує не правильно. Згідно з Сельє, коли імунна система скомпрометована, деякі типові «хвороби адаптації» розвиваються в стані постійного стресу. Нарешті, на стадії виснаження, адаптаційні ресурси організму зменшуються і відбувається зрив.

Підхід на основі стимулу зосереджений на конкретних характеристиках подразника. Стверджують, що кожен подразник має свої вимоги: фізичні, соціальні, ролі або завдання, які по-особливому впливають на ресурси індивіда. Отже, кожен подразник активує певну відповідь на стрес [9].

Теорія когнітивно-транзакційного підходу визначає стрес як особливі відносини між людиною та навколишнім середовищем, які людина оцінює як те, що поповнює чи виснажує її ресурси та ставить під загрозу її благополуччя. Є деякі мета-теоретичні припущення в цій теорії: транзакція, процес і контекст. Передбачається, що (а) стрес виникає в певній взаємодії людини з навколишнім середовищем, де обидва чинять взаємний вплив один на одного, (б) стрес є об'єктом постійної зміни та (в) значення конкретної взаємодії виходить з базового контексту.

Лазарус позиціонує стрес як активний розгорнутий процес, який складається з випадкових висхідних процесів опосередкування й ефектів [12].

Висхідні – це змінні характеристики людини, такі як зобов'язання та переконання, а також змінні оточуючого середовища, такі як вимоги або ситуаційні обмеження.

Процеси опосередкування означають те, як людина здатна впоратись та оцінити вимоги та ресурси. Сприйняття стресу викликає як і негайний ефект, такий як шок або фізіологічні зміни, так і довгострокові наслідки щодо психологічного стану, соматичного здоров'я та соціального функціонування.

Когнітивні оцінки включають в себе два компоненти процесу, а саме: первинних оцінок (вимоги), і вторинних оцінок (ресурс). Результати оцінки діляться на дві категорії: виклики, загрози та шкоди (втрати). По-перше, оцінка виклику відноситься до базового сприйняття стресу. Ситуація оцінюється як виклик, коли вона мобілізує фізичну і розумову активність і задіяність. При оцінці виклику людина може побачити можливість довести щось собі, передбачаючи особистісне посилення або зростання. Ситуація сприймається як приємна, цікава та захоплююча, людина відчуває себе здатною впоратись. Загроза виникає, коли людина сприймає небезпеку, чекаючи на тілесні ушкодження або підрив самооцінки. При відчутті шкоди або втрати збитки вже відбулися. Це може бути травма або втрата дорогих людей, важливих предметів, самооцінки або соціального статусу.

По-друге, оцінка ресурсів відноситься до власних доступних якостей при подоланні труднощів. Людина оцінює свою компетентність, соціальну підтримку, а також матеріали та інші ресурси, які допоможуть адаптуватися до обставин і відновити рівновагу між людиною й оточуючим середовищем [12].

Вивчення життєвих подій має своє коріння в роботах Холмса і Райхе та розвитку їх шкали рівня соціальної адаптації (SRRS). Шкала дозволила проаналізувати співвідношення основних життєвих подій з фізичними та / або психічними розладами. Це також послужило основою і стимулом для створення

численних шкал у наступних дослідженнях. Шкала встановлює ступінь адаптації до життєвих подій, яких налічується 43 [9].

За роботами Холмса і Райхе, Браун, Харріс і Куперленд стверджували, що стресові події можуть діяти в континуумі. Тобто вони коливаються від «активації» подій завдяки наявності декількох змінних, що можуть істотно вплинути на співвідношення подія–проблема. Незважаючи на те, що існують суперечності щодо визначення та вимірювання життєвих подій і пов'язаних з ними змінних, як правило, прийнято вважати, що стресові життєві події відіграють важливу і випадкову роль в етіології психічних і психологічних розладів протягом усього життя. Існують також суперечності щодо існування, природи і сили зв'язку між негативними подіями життя та хворобами Ендрюс і Тенант. Вони прийшли до висновку, що на зв'язок життєвих подій та хвороб припадає лише десять відсотків відхилень в дослідженнях етіології хвороби. З іншого боку, Кук і Хоус говорять, що дисперсію можна пояснити неадекватним співвідношенням випадкового зв'язку між подіями і хворобами. Вони наполягали на тому, що відносний ризик є більш точним показником випадкової ролі життєвих подій. Ці автори підраховали, що близько 32 відсотків психіатричних випадків були обумовлені стресовими ситуаціями [9].

З того часу, коли створили шкалу SRRR, лише негативні життєві події показують зв'язок з психічним і психологічним розладом. Як результат, вивчення життєвих подій змістилося на вивчення явно негативних. Це призвело до того, що при розгляді життєвих подій, дослідники зосередилися на характері подій, які називаються негативними, небажаними або сумними. Є відносно невелика кількість досліджень, які розглядають позитивні та негативні події разом стосовно ефекту, який вони спричиняють, або захворювань, або можливих буферів негативних подій.

Згідно з Михана, це загальне правило, що зв'язок між життєвими подіями життя і здоров'ям вивчається у контексті негативних подій і їх зв'язком з фізичними та психологічними симптомами [9].

Є кілька досліджень, що є виключенням з вищевказаного правила. Мюррелл і Норріс виявили, що позитивні життєві події пов'язані зі збільшенням позитивних емоцій у людей похилого віку. Крім того, роботи Вайара та Окуна демонструють, що позитивні події посилюють задоволеність студентів коледжем. У роботі зі студентами коледжу виявили, що позитивні події пов'язані з підвищенням задоволення життям і позитивним впливом, тоді як негативні події корелюються лише з задоволенням життям і негативним впливом. Зейдлиц, Вайер і Дінер стверджують, що щасливі студенти відрізняються від нещасливих з точки зору характеру їх реакції на позитивні події. І, нарешті, в тривалому дослідженні Сталлінгс і його колеги виявили, що позитивні події передбачають подальший позитивний вплив; з іншого боку, негативні події – тільки негативний вплив [9].

Вищеназвані результати узгоджуються з роботою Заутри і Райха, які зробили висновок про існування взаємозв'язку між негативними подіями життя і суб'єктивним дисстресом, а також між позитивними подіями життя і межами добробуту. Вони заявили, що дві окремі системи людини для переживання і реагування на життєві події збігаються з негативними подіями та їх наслідками [13].

Джексон досліджувала взаємозв'язок між подіями і здоров'ям серед 1207 старшокласників. Вона також брала до уваги стать, рівень класу, середній бал і кількість днів відсутності в школі. Результати показали, що учні з найнижчим середнім балом були більш схильні повідомляти про смерть родича, хвороби та проблеми з наркотиками, алкоголем чи законом [9].

Висновки. Стресові життєві ситуації негативно впливають на рівень самооцінки, і, навпаки належна самооцінка допомагає впоратися зі щоденним стресом. Адаптація до університетського життя, віддаленість від сім'ї чи близьких, пристосування до нового режиму навчання, самостійне управління коштами – все це ускладнює життя студента й створює стресові ситуації. Кожна невдала реакція на стрес призводить до зниження самооцінки. Коли студенти мають більш низьку самооцінку, вони сприймають події повсякденного життя як більш проблемні на відміну від студентів із завищеною самооцінкою. Це свого роду замкнуте коло, з якого іноді студент не може знайти вихід самостійно. Тому подальші дослідження передбачають виявлення та подолання стресових життєвих подій і труднощів, викликаних університетським життям і його складовими. Підвищення рівня інформованості студентів про життя університету матиме значний ефект при розгляді цих проблем. Крім того, рівень самооцінки особистості в період навчання в університеті, особливо коли вона зазнає стресу, варто ретельно контролювати і активно підтримувати.

Список використаної літератури

1. Burger J. M. Personality / J. M. Burger. – Wadsworth, 1990. – (2).
2. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry / Sullivan. – New York: Norton, 1953.
3. Fromm E. A man for himself, an inquiry into the psychology of ethics / Fromm. – New York: Holt, Rinehart & Winston, 1947.
4. Collins Concise Dictionary & Thesaurus – Great Britain: The Harper Collins Publishers, 1999. – (11).
5. Fisher A. C. Self-esteem: Theory, assessment, and clinical practice / Fisher. – Ohio: The Union Institute, 1996.
6. Selye H. The stress of life / Selye. – New York: McGraw-Hill, 1974.
7. Powell T. Anxiety and stress management / T. Powell, S. Enright. – London: Routledge, 1990.
8. Schwarzer R. The role of stressful life events / R. Schwarzer, U. Schulz. // Health Psychology. – 2001. – №9. – С. 1–32.

9. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / Lazarus. – London: Oxford University Press, 1991.
10. Zautra A. Life events and perceptions of life quality: Developments in a two-factor approach / A. Zautra, J. Reich. // Journal of Community Psychology. – 1983. – №11. – С. 121–132.

Список використаної літератури у транслітерації

1. Burger J. M. Personality / J. M. Burger. – Wadsworth, 1990. – (2).
2. Sullivan H. S. The interpersonal theory of psychiatry / Sullivan. – New York: Norton, 1953.
3. Fromm E. A man for himself, an inquiry into the psychology of ethics / Fromm. – New York: Holt, Rinehart & Winston, 1947.
4. Collins Concise Dictionary & Thesaurus – Great Britain: The Harper Collins Publishers, 1999. – (11).
5. Fisher A. C. Self-esteem: Theory, assessment, and clinical practice / Fisher. – Ohio: The Union Institue, 1996.
6. Selye H. The stress of life / Selye. – New York: McGraw-Hill, 1974.
7. Powell T. Anxiety and stress management / T. Powell, S. Enright. – London: Routledge, 1990.
8. Schwarzer R. The role of stressful life events / R. Schwarzer, U. Schulz. // Health Psychology. – 2001. – №9. – С. 1–32.
9. Lazarus R. S. Emotion and adaptation / Lazarus. – London: Oxford University Press, 1991.
10. Zautra A. Life events and perceptions of life quality: Developments in a two-factor approach / A. Zautra, J. Reich. // Journal of Community Psychology. – 1983. – №11. – С. 121–132.

АННОТАЦИЯ

ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА УРОВЕНЬ САМООЦЕНКИ СТУДЕНТОВ – АГРАРИЕВ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ / ЛЕБЕДЄВА Н.А.

Обучение в вузе предполагает ряд раздражителей вроде адаптации к университетской жизни, удаленности от семьи или близких, приспособление к новому режиму обучения, самостоятельное управление средствами; и также характеризуется высоким нервно-психическим напряжением, хронической усталостью, повышенной тревожностью, эмоциональным и информационным стрессом. Особого внимания в этом контексте требует студенчество. Именно в этот период формируется личность. Ненадлежащий уровень самооценки может стать источником многочисленных проблем, связанных с острыми переживаниями, последствиями которых очень часто являются стрессы и фрустрационные состояния. От него зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам

и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее развитие личности.

Ключевые слова: самооценка, стресс, стрессоустойчивость, адаптация, субъекты социума, психологическое равновесие, профессиональные условия.

ANNOTATION

THE INFLUENCE OF STRESS AT THE SELF-ESTEEMATION LEVEL OF STUDENTS - AGRARIANS: THEORETICAL ASPECTS/ LEBEDEVA N.A.

Education at an institution of higher education adds a number of stimuli, such as adaptation to university life, distance from family or friends, adaptation to a new mode of study, independent management of funds; and also characterized by high nervous-psychic tension, chronic fatigue, increased anxiety, emotional and information stress.

Students need special attention in this context. It is during this period that a person is formed. An inappropriate level of self-esteem can be a source of many problems associated with acute experiences, with the consequences of which are often stress and frustration. It depends on the relationship of man with others, its criticality, demanding oneself, attitude to success and failure. Thus, it affects the effectiveness of activities and further development of personality.

Effective stress management relates to the ability of social actors to maintain professional and mental balance in complex and non-standard settings. However, in some situations, the stress threshold exceeds the potential of the human body and the person is not able to cope independently.

The instability of socio-economic and political processes in Ukraine negatively affects the mental stability of citizens. Everyone in one way or another is undergoing diverse challenges of time - environmental pollution, climate change, overpopulation, urbanization, terrorism, psychological overload due to the growth of the pace of life.

The concept of "personality" is generally defined as "consistent patterns of behavior occurring within the individual". The four aspects of personality can be considered by this definition. The first aspect of the personality is the integrity, which in the model of behavior demonstrates stability. Integrity exists regardless of time and situation. The second aspect is that the person arises inside. Thirdly, the definition focuses on the behavior of the individual. Not only the situation is considered, but also the reasons for changing the behavior of each individual. In the end, attention is focused on behavior.

Key words: self-esteem, stress, stress-tolerance, adaptation, subjects of society, psychological balance, professional conditions.

Авторські дані

Лебедева Наталія Анатоліївна - кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри української та іноземної мов Вінницького національного аграрного університету (21008, м. Вінниця, вул. Сонячна, 3. e-mail: lebedeva@vsau.vin.ua).