

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-228-9-17>

**THE INFLUENCE OF STRESS ON THE EDUCATIONAL
AND COGNITIVE ACTIVITY OF THE STUDENT
UNDER MARTIAL LAW**

**ВПЛИВ СТРЕСУ НА НАВЧАЛЬНО-ПІЗНАВАЛЬНУ
ДІЯЛЬНІСТЬ ЗДОБУВАЧА ОСВІТИ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Chemisova T. S. Чемісова Т. С.

*Candidate of Psychological Sciences,
Deputy Director for Educational Work
Poltava Basic Medical Vocational College
of Poltava regional council
Poltava, Ukraine*

*кандидат психологічних наук,
заступник директора з виховної роботи
Полтавський базовий медичний
фаховий коледж
м. Полтава, Україна*

Kyrnos O. O. Кирнос О. О.

*Teacher
Poltava Basic Medical Vocational College
of Poltava regional council
Poltava, Ukraine*

*викладач
Полтавський базовий медичний
фаховий коледж
м. Полтава, Україна*

Життя кожного з нас насичене різними подіями, що можуть викликати як позитивні емоції, так і призводити до стресового стану. Ми не змогли б повноцінно жити без стресу, адже він навчає нас пристосовуватися до тих чи інших ситуацій, вміти бути сильними та витривалими. Актуальність даної теми складно переоцінити.

Мета статті полягає у виявленні рівня впливу стресових ситуацій під час навчального процесу в умовах воєнного стану.

Актуальність статті полягає у вивченні особливостей та впливу стресу на організм людини є важливим в умовах воєнного стану. На основі отриманих результатів опитування нами розроблено практичні рекомендації щодо подолання стресу, який впливає на навчальний процес в умовах воєнного стану.

Досить важливими є причини стресового напруження: набагато частіше вам доводиться робити не те, що б хотілося; постійно бракує часу – не встигаєте нічого зробити; постійно хочете спати; бачите надто багато кольорових снів, особливо коли дуже втомилися за день; майже нічого не подобається; постійні конфлікти як вдома, так і на роботі; відчуваєте незадоволеність життям і жити взагалі не хочеться; з'являється комплекс неповноцінності; немає з ким поговорити про свою проблему, ніхто вас не розуміє; не відчуваєте поваги до себе; у вас є якесь хронічне захворювання або постійно турбує біль.

У ході розвитку стресу часто спостерігається тривога, що має три стадії:

стадія тривоги (напруження, чекання) – це стадія мобілізації захисних сил, у межах якої розрізняють шок і протишок;

стадія опору (резистентності, адаптивна, власне стрес) – настає тоді, коли стрес-фактор сягає найвищого значення;

стадія виснаження (дезадаптації, дистресу) – настає тоді, коли подразник продовжує діяти і знижуються можливості протистояння стресу внаслідок виснаження резервів людини. Критично знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може призвести до розвитку будь-якої психосоматичної хвороби [1].

Потягом Березня-червня нами було проведено дослідження серед здобувачів освіти I-IV курсів Полтавського базового медичного фахового коледжу. Маємо наступні результати. Майже 52,00% студентів дуже часто відчувають себе втомленими під час навчання та хочуть спати. Таку відповідь найбільше дали перші та четверті курси. Це можна пояснити тим, що першокурсники проходять етап адаптації до нового навчального місця, викладачів та навантажень на заняттях. А четвертокурсники готуються до важливих та вирішальних іспитів після завершення навчання. Такий високий показник свідчить про їх нервові напруження, виснаженість організму, постійний стрес та недостатність сну. Коли людина постійно відчуває себе втомленою, це може навіть призвести до хронічного синдрому втоми. Натомість майже 40% відсотків опитаних рідко або зовсім не відчувають втоми, у більшості це студенти третіх курсів.

Ще одним важливим фактором стресу є проблема зосередженості на вивченні матеріалу при підготовці до занять. 52,00% студентів, зокрема третій та четвертий курс, постійно мають з цим проблеми. Причиною найчастіше стає виконання великого обсягу роботи без перерв та достатнього відпочинку. Мозок не здатний впоратися із таким та опрацювати всю інформацію одночасно, тому зосередженість втрачається. А от у першого та другого курсу ця проблема виникає рідко або зовсім ніколи.

Не менш важливим та актуальним у наш час фактором негативних емоцій є тривога. За даними тестування найбільш часто її відчувають другокурсники. Причиною можуть бути надмірні переживання щодо навчання чи інші стресори, що впливають на життя. Дуже часто люди з постійною чи дуже частою тривогою є ранимими, схильними до частих перепадів настрою, депресії та інших психологічних захворювань. Але все ж таки більше спостерігається позитивна динаміка, зокрема у перших та третіх курсів, менше третини учасників відповіли, що постійно відчувають тривогу, всі інші дуже рідко або ж зовсім ні. Цікавим є те, що четвертокурсники виявилися найбільш стійкими до тривожного

стану, майже всі учасники відповіли, що дуже рідко або зовсім не відчують себе подібним чином. Це свідчить про вміння контролювати свої емоції та не піддаватися зайвій паніці.

Погіршення пам'яті – ще один із наслідків стресу. За результатами опитування 37% студентів помічають це постійно, 40% – рідко чи дуже рідко і 23% не мають таких проблем. Найбільш негативною є динаміка четвертих та других курсів. Щоденні стреси, відсутність здорового сну, незбалансоване харчування – все це може бути причиною погіршення пам'яті студентів. Перші та треті курси мають позитивні результати. Більшість з них дали відповідь, що не мають таких проблем.

Кожна людина хоча б один раз у житті хотіла побути на самоті, не бачити нікого та залишитися наодинці зі своїми думками, є й ті, які бажають цього завжди і відчують себе комфортно. 39% студентів мають таку потребу постійно, найбільше другі та четверті курси, дещо менше треті. А от більшість першокурсників відповіли, що дуже рідко чи зовсім не відчують бажання побути на самоті. Важливо зазначити, що таке бажання є цілком природним та не завжди поганим. Адже протягом дня кожному людину оточують якісь проблеми та стресори, що підсилюють нервову напругу, і саме тоді виникає бажання залишитися наодинці, у своїй зоні комфорту, та відпочити.

Під час нервового напруження актуальною проблемою серед молоді є неможливість розслабитися та повноцінно відпочити. Такий стан у подальшому може призвести до неврозів та інших захворювань психіки. За даними опитування 34% відчують це постійно, здебільшого другі та четверті курси, рідше треті, та найменше з цим мають проблеми перші курси, їх динаміка навіть є позитивною.

Після проведення тестування та його аналізу можна сказати, що найбільше відчують стрес, тривогу, занепокоєння, головний біль, тахікардію, проблеми зі сном та апетитом здобувачі освіти II та VI курсів. Ймовірно, це спричинено тим, що другокурсники вивчають медичні дисципліни, разом з тим завершують вивчення шкільної програми, готуються до державної підсумкової атестації та до перших серйозних екзаменів у коледжі. Четверті курси навчаються у коледжі останній рік та готуються до вирішальних екзаменів після завершення навчання.

Література:

1. Арт-студія. Стрес погіршує пам'ять людини. (Електронний ресурс) – Режим доступу до журн.: <https://arthro.com.ua/?p=4442> (Дата звернення 02.04.2022)