

часом вони стають більше орієнтовані на прояви активної реакції, визнають свою вину у конфліктних ситуаціях та прагнуть їх ефективно вирішити. При цьому, у жінок зберігається тенденція до пасивного ставлення до конфліктів та переконання, що не мають вини у їх виникненні.

Тож, сформульована нами гіпотеза доведена. Дійсно, стосунки між членами сім'ї з часом змінюються. Разом із тим, дана проблема остаточно не вирішена. Зокрема, перспективою подальших розвідок автора може виступати вивчення специфіки вираженості динаміки взаємодії сімей різного типу.

Література:

1. Дніпрова О. А. Трансформація подружніх стосунків у молодих сім'ях. Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2018. № 1 (15). С.21-25.
2. Седих К. В. Психологія сім'ї. Навчальний посібник. Полтава, 2017. 192 с.
3. Фальова О. Є. Структура сімейної взаємодії. Медична психологія. 2016. №1. С.15-18.

УДК 159.923.2:378

ІНФОРМАЦІЙНИЙ СТРЕС СТУДЕНТІВ: ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Булик В. В.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
valerabylik1995@gmail.com*

Період навчання у вищому закладі освіти є важливим у розвитку особистості: початок дорослості, життєве самовизначення, інтенсивне самопізнання, становлення характеру й, що особливо важливо, оволодіння повним комплектом соціальних ролей дорослої людини (громадянських, професійно-трудова тощо).

Навчально-професійна діяльність студента відрізняється від навчальної діяльності учня насамперед тим, що вимагає від нього більшої активності, засвоєння нових психологічних норм і критеріїв соціокультурного розвитку. Їй притаманні як загальні риси процесу учіння, так і специфічні, зумовлені особливостями її мети й змісту, мотивації та форм організації. Навчальна діяльність студентів характеризується високими емоційними перевантаженнями, перевтомою, стресовими ситуаціями. Головним фактором, що викликає нервово-психічні перевантаження, перевтому, є інформаційний стрес – необхідність перероблення великої кількості інформації в короткий термін. Навчальні стрес-фактори породжують негативні емоційні реакції,

які можуть дезорганізувати навчальну діяльність. Саме тому В. Семиченко приділяє велику увагу адаптації студентів-першокурсників до умов вищого навчального закладу: до змісту навчання в ньому, до його вимог, до своїх обов'язків; до нових форм і методів навчальної роботи у вищій школі [8].

В основу нашої розвідки покладені дослідження студентського віку як окремого періоду життєвого циклу людини (Б. Ананьєв), питання збереження психічного здоров'я студентів засобами психотерапії (О. Бондаренко, Н. Шевченко, Т. Яценко), питання особливостей соціального здоров'я студентів (Ж. Вірна, Л. Бурлачук, О. Рагімова), питання факторів впливу на психічне здоров'я студентів (Р. Сірко, Ю. Ящишина). Вивченням проблеми стресу займалися такі науковці як Г. Сельє (засновник теорії класичного стресу), І. Павлов (теорія експериментально неврозу), Р. Лазарус (когнітивна теорія психологічного стресу).

Мета дослідження особливостей впливу інформаційного стресу на психологічне здоров'я студентів.

Щоб охарактеризувати вплив стресу на організм студента, характеризуємо основні характеристики його прояву. До основних форм прояву стресу дослідники відносять: емоційні, поведінкові, фізіологічні та інтелектуальні [9].

Поведінкові прояви умовно можна розділити на чотири групи:

1. Порушення психомоторики (зміна ритму дихання, надлишковий тонус м'язів).

2. Зміна стилю життя («збитий» режим дня, порушення сну).

3. Порушення навчальної діяльності (зниження ефективності діяльності, підвищена втомлюваність).

4. Порушення соціально-рольових функцій (зростання конфліктності та агресивності) [4].

Емоційні прояви стресу першочергово проявляються в загальному емоційному фоні, який набуває негативного, песимістичного забарвлення. За умови тривалої дії стресу зростає рівень тривожності, зневіра у власні сили, та зниження самооцінки, що при затяжному впливові стресу може призвести до депресивних станів [2].

Фізіологічні прояви стресу проявляються у порушенні нормальної діяльності шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної та дихальної систем. До основних показників відносять підвищення частоти серцевих скорочень, зростання артеріального тиску, порушення роботи ШКТ. Порушення нормального ритму діяльності окремих органів і їх систем, а також відображення цих порушень у свідомості призводять до комплексних фізіологічних порушень (зниження імунітету, підвищеного рівня втоми, зміни маси тіла до збільшення або зменшення) [9].

Інтелектуальні прояви стресу охоплюють порушення: уваги (складнощі у концентрації уваги, звуження поля уваги, підвищена здатність відволікатися від реалізації завдань), мислення (порушення

логіки мислення, труднощі у прийнятті рішень, зниження творчої активності), пам'яті (труднощі у відтворенні інформації, погіршення показників оперативної пам'яті) [4].

Інформаційний стрес є різновидом психологічного стресу, який пов'язаний зі стресогенними впливами складових навчального процесу та його технічними, організаційними та екологічними характеристик. Варто зауважити, що інформаційний стрес своїм джерелом може мати не тільки навчальний процес, а базуватися на особливостях діяльності студента в інших сферах [6].

Суттєву увагу дослідники відводять екзаменаційному стресу, як одній з основних причин, появи напруги у студентів вишу. Факторами, які призводять до його появи вважають: порушення режиму сну, підвищення інтелектуального навантаження, емоційні переживання, зменшення інтенсивності рухової активності, а також особистісні фактори такі як, наприклад, рівень тривожності [3].

Вирішення проблеми полягає у подоланні стресу здійснюється за допомогою поведінкової адаптації. Дослідниця Локтева С. А. в цьому контексті пропонує розглядати такі форми поведінки, як пристосування до середовища, перетворення середовища і власне удосконалення [5].

На думку Д. А. Андрєєвої адаптація до навчання у виші – це процес вироблення оптимального стилю цілеспрямованого функціонування особистості в конкретних умовах для виконання нових навчальних і практичних завдань. При цьому людина може набувати особистісних якостей, а не просто пристосовуватися до умов нового середовища. Варто зауважити, що стрес не завжди має негативне забарвлення, оскільки може мобілізувати можливості студента для вирішення поставлених перед ним задач [1].

Отже, перед сучасною психологічною наукою стоїть завдання організації інформування молоді стосовно способів профілактики стресу та корекції його наслідків. Також неодмінною складовою цього процесу є ефективна організація навчально-виховного процесу, у результаті чого емоційне сприйняття процесу навчання буде позитивним, екзамени формуватимуть позитивну самооцінку студентів, процес засвоєння знань стане систематичним і цілісним. Професійна діяльність фахівців психологічної служби вишу зі студентами як суб'єктами освітнього середовища потребує реалізації психологічного просвітництва й організації індивідуальної ресурсотерапії.

Література:

1. Андрєєва Д. А. О понятии адаптации. *Человек и общество*. Л., 1983. С. 64-67.
2. Дзюба Т. М. Феномен «здоров'я» як актуальний напрям досліджень в організаційній психології. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. За наук. ред. С. Д. Максименко, Л. М. Карамушки. 2019. № 1(16). С. 22-33.

3. Дучимінська Т., Хлівна О., Магдисюк Л. Реалізація психо-профілактичного та психодіагностичного аспекту клінічної психології у сфері вищої освіти. *Психологічні перспективи*. Вип. 31. 2018. С. 10-21.
4. Куприянов Р. В., Кузьмина Ю. М. Психодиагностика стресса: практикум. М-во образ. и науки РФ, Казан. гос. технол. ун-т. Казань : КНИТУ, 2012. 212 с.
5. Локтева С. А. Розвиток особистості і адаптація в студентському середовищі. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія № 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. № 24 (48). С. 78-82.
6. Малімон Л. Я., Дучимінська Т. І. Психологія особистісної безпорадності студентів : монографія. Луцьк : Вежа-Друк, 2015. 192 с.
7. Особистісні кризи студентського віку : зб. наук. ст. За ред. Т. М. Титаренко. Луцьк : Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки, 2001. 112 с.
8. Семиченко В. А. Психологія педагогічної діяльності : [навч. посіб.]. Київ : Вища шк., 2004. 335 с.
9. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд. СПб. : Питер, 2012. 256 с.

УДК 316.614+159

АНАЛІЗ ТА ПРОФІЛАКТИКА ДЕВІАЦІЙ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Бурлай І. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

burlay_ira@ukr.net

Процеси трансформації, які відбуваються в сучасному українському суспільстві та означають перехід до нової моделі розвитку, супроводжуються глибокою кризою, яка охопила усі сфери суспільства. Фактично, український соціум знаходиться сьогодні у стані ціннісно-нормативної дезінтеграції, яка виявляється як на макро-, так і на мікросоціальному рівнях організації суспільства. При цьому відбувається заповнення соціального простору девіантними цінностями, порушення або ігнорування значною частиною індивідів існуючих норм права та моралі. В умовах кризового стану суспільства особистість опинилася в складній ситуації вибору цінностей, пріоритетів, засобів адаптації, і найбільш гостро ця проблема проявляється у молодіжному середовищі.

Мета – теоретично вивчити та емпірично дослідити психологічні чинники девіантної поведінки у підлітковому віці.