



## САМОРЕГУЛЯЦІЯ ЯК ШЛЯХ ДО ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЙ СТУДЕНТА ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

**ЖОГОЛКО А.В.**

*Студентка відділення з підготовки молодших спеціалістів,  
бухгалтерський облік, 2 курс*

**САВЧЕНКО І.Є., старший викладач**

**ВП НУБіП «Ніжинський агротехнічний інститут»**

**Анотації:** Під час навчання виникає безліч стресових ситуацій, наприклад, велике навантаження на студентів та потреба освідомлення відповідальності за власну успішність. Через велике навантаження виникає нервова напруга яка невдовзі накопичується переростаючи у стрес. Але завдяки саморегуляції, вмінням володіти собою та контролю власної півсвідомості можна уникнути цього. Стимулюючи власні життєві сили та спрямовуючи енергію на досягнення певної мети, студент програмує себе на вирішення проблем та подолання перешкод, а головне вчиться самоконтролю, який є найважливішим чинником у досягненні успіху.

**Ключові слова:** стрес, напружена ситуація, захисно-приспосувальна реакція, тонус, механізми саморегуляції, гормони, стадія, тривога, опір, виснаження.

В наш час суттєво змінився спосіб життя людини, проте основні фізіологічні реакції організму залишилися на старому рівні. Тому людина хворіє і вмирає, в основному, від хвороб, в основі яких лежить неправильний спосіб життя, важкі переживання, глибоке і невідступне почуття незадоволеності, страхи, психологічна травматизація.

На мозок людини безперервно діють різноманітні за кількістю і якістю подразники з внутрішнього і навколишнього середовищ. Виникнення несподіваної та напруженої ситуації призводить до порушення рівноваги між організмом і навколишнім середовищем. Наступає неспецифічна реакція організму у відповідь на цю ситуацію — **стрес**.



**Стрес** - стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких умовах. Життя часом стає суворою і безжалісною школою для людини. Виникаючи на нашому шляху труднощів (від дрібної проблеми до трагічної ситуації) викликають у нас емоційні реакції негативного типу, що супроводжуються цілою гамою фізіологічних і психологічних зрушень.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу. Найбільш популярної є теорія стресу, запропонована **Г.Сельє**. У рамках цієї теорії механізм виникнення стресу порозумівається в такий спосіб.

Усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні подразники можуть порушити рівновагу. Організм реагує на це захисно-приспосовальною реакцією підвищеного порушення. За допомогою порушення організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу. Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін - організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

Екстремальні ситуації впливають на людину по кілька разів на день, і в принципі стреси потрібні людині, тому що вони підвищують тонус. Однак якщо вони досягають визначеного критичного рівня, то діють не тільки на шкоду організмові, але і вашій активності.

**Стрес** — це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу спротиву, боротьби, до втечі.

Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо).

#### **У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:**

**1. Стадія тривоги.** Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини учащається подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

**2. Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи



"резервний" запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

**3. Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес "захоплює" людини і може привести його до хвороби.

Зрозуміло, що не тільки робота може послужити поштовхом до виникнення стресу. Часто стрес, пов'язаний з належністю людини до тієї чи іншої вікової групи. Зрозуміло, дитячий, юнацький стрес і стрес людей похилого віку розрізняються з причин, що викликають їх, але симптоми в більшості випадків схожі.

Здатність регулювати власні емоції одержали в психологічній науці назву саморегуляції. Широкий діапазон розбіжностей пояснюється перш за все, різним ступенем спільності процесів, які описуються цими поняттями. Зокрема Л.В. Чуніхіна зазначає, що серед основних підходів до пояснення сутності саморегуляції в науковій літературі називаються такі.

**Саморегуляція** – це:

- особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення;
- управління людиною своїми емоціями, почуттями, переживаннями;
- цілеспрямована зміна як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів в цілому;
- цілеспрямований свідомий вибір характеру і способу дії;
- „внутрішня” регуляція поведінкової активності людини;
- взаємодія зовнішнього і внутрішнього поведінці і діяльності індивіда та ін.

Вона стверджує, що багатозначність терміну **саморегуляція**” обумовлена, з одного боку, багаторівневою побудовою, численністю аспектів вивчення, а з іншого боку – подвійним значенням кореня „само” (який вказує на активність людини, здатність здійснювати усвідомлені „довільні” дії – і тим, що процеси можуть протікати начебто „самі по собі”, спонтанно).

З практичної, прикладної точки зору важливо усвідомити, що, **по-перше, саморегуляція** – це процес впливу на власний фізіологічний і нервово-психологічний стан; **по-друге**, саморегуляція суттєво залежить від бажання людини управляти власними емоціями, почуттями та переживаннями, і як наслідок – поведінкою; **по-третє**, здатність до саморегуляції не дається від народження, а розвивається в процесі життя, тобто піддається формуванню і удосконаленню.

Я з власного прикладу можу зазначити, що найефективніший спосіб уникнення стресу – це участь у соціологічних, культурно-масових заходах та програмах. Насамперед це розвиває твою комунікабельність, творчі здібності і т.д. Завдяки таким проектам ти збільшуєш коло своїх знайомих, у тебе



з'являються нові захоплення. Якщо зайняти свій вільний час речами які неодмінно будуть приносити добі задоволення, у тебе навіть не з'явиться й думка про якісь негаразди, стрес буде уникати тебе, тому що ти просто не звертатимеш на нього увагу.