

Американський професор Деніел Вільгельм визначає, що критичне мислення має такі основні положення: аргументація, винесення суджень і ухвалення рішень, розв'язання проблем. Якщо особа вміє користуватися цими положеннями, то велика вірогідність, що можна буде уникнути багатьох поширених підводних каменів, конфліктних ситуацій та непорозумінь, оскільки така особистість вже зможе вислухати або роз'яснити проблему, навести приклади вирішення та, ґрунтуючись на власних переконаннях, зробити правильне рішення, а це у сучасному світі цінується.

Розглянемо шляхи саморозвитку критичного мислення особистості:

1. Не бійтеся ставити запитання. Якщо ви будете ставити запитання собі і співрозмовнику, вам вдасться зрозуміти, у чому саме полягає проблема.
2. Аналізуйте ситуації з різних боків. Оскільки кожна людина бачить її під своїм кутом, тому від сприйняття кожного може моделюватися подальший розвиток події.
3. Будьте відкритими до нового. Саме така позиція дозволить вам дізнатися погляди та принципи людей з вашого оточення.
4. Формуйте власні думки і погляди на основі доказів, а не суджень. Суб'єктивна інформація може бути не сприйнята, проте за допомогою об'єктивних фактів вас почують і зрозуміють.
5. Розв'яжуйте неординарні проблеми. Такий підхід допоможе вам розвинути здатність прораховувати наперед хоча б кілька варіантів розв'язання проблемного питання.

Підбиваючи підсумки, слід зазначити, що свідомій сучасній особистості необхідне критичне мислення, яке потрібно розвивати, оскільки воно має безліч переваг і дозволить особистості стати кращою версією себе.

Штембуляк В. Ю., магістр,
спеціальність 011 «Освітні, педагогічні науки»
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
Україна.
Науковий керівник – Рябенко М. І., канд. пед. наук, доц.,
Одеський національний університет імені І. І. Мечникова,
Україна

ВПЛИВ СТРЕСУ НА РЕЗУЛЬТАТ УСПІШНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

При вступі до закладу вищої освіти, на наш погляд, здобувачі в процесі адаптації до нового соціального та академічного середовища, зокрема зміною ритму життя, звичок харчування, збільшенням навантаження, появою нових

обов'язків, мовленнєвих труднощів, здачею іспитів, через різні види непорозуміння, неминуче і природньо стикаються зі стресом.

Стрес, за інтерпретацією А. Б. Леонової, – це стан організму або суб'єкта, що виникає у відповідь на зовнішні або внутрішні впливи, що ускладнюють функціонування або реалізацію актуальних поведінкових завдань [3, с. 4].

Аналіз наукової літератури дав змогу стверджувати, що існує кілька факторів, що належать до джерел стресу, зокрема й міжособистісні проблеми, пов'язані з академічною конкуренцією серед колег. Внутрішньо особистісні проблеми, які містять страх перед невдачею, вирішення особистих питань та навичок навчання тощо. Стресові умови, як-от неспроможність сплачувати за навчання, дотримання термінів здачі завдань, нездатність зрозуміти навчальний матеріал, безробіття після завершення навчання в закладі освіти тощо – все це джерела стресу, які можуть вплинути на успішність навчання.

Стрес також може виникати через показники академічної успішності. Академічна успішність використовується для визначення того, наскільки кожен студент здатний засвоїти, зберегти, відтворити, згадати свої знання про вивчене, що зазвичай вимірюється за допомогою іспитів, семінарів або поточного оцінювання.

Організація економічного співробітництва та розвитку (ОЕСР) провела опитування, в якому взяли участь 72 країни та охопила 540 000 респондентів-студентів у віці 18–21 років. У середньому за результатами ОЕСР 66 % студентів повідомили, що відчують стрес через низькі бали, а 59 % – що вони часто переживають, що складання іспиту буде важким. Далі ОЕСР виявила, що 55 % студентів відчують велике занепокоєння щодо екзаменів, навіть коли вони добре підготовлені. Майже 37 % студентів повідомили, що почуваються дуже напруженими під час навчання, а дівчата постійно повідомляють про більшу стурбованість, пов'язану із самотійними роботами, порівняно з хлопцями. Отримані дані демонструють, що успішність у навчанні є значним джерелом стресу для студентів [2].

За Г. Сальє, стресором можна визначити все, що кидає виклик пристосованості будь-якої людини або стимулює тіло чи психіку людини. Отже, новий студент, входячи до незнайомого середовища, стикається зі складними академічними та соціальними стресами, вони залишають свої системи підтримки, сім'ї та однолітків, що можуть призвести до почуття самотності та стресового стану, що в свою чергу впливає на здоров'я та навчання студента [3, с. 11].

На тлі стресу під час освітнього процесу у студентів помічаються тривожні і депресивні симптоми або стани, які здійснюють негативний вплив не тільки на психічне здоров'я, а й на успіхи в навчанні. Залежно від кількості симптомів і ступеня їх тяжкості у студентів виникають труднощі з концентрацією уваги, погіршенням соціальних стосунків, самонавчанням, слабшими навчальними

показниками та гіршими результатами іспитів. Стрес є також фактором, що спричиняє поганий сон у молодих людей. Наслідком втрати сну є труднощі з концентрацією уваги, зниження результатів, більш сильного стресу та проблем у взаєминах з іншими людьми [1, с. 4]. Порухення якості та кількості сну, що пов'язані зі стресом, є важливим фактором, який призводить до поганого навчання та самопочуття студентів. Так само стрес може призвести до розвитку неінфекційних захворювань, включно з метаболічним синдромом, ожирінням та зниженням чутливості до інсуліну, що виникає внаслідок нездорових звичок у житті та порушення регулювання системи стресу [2, с. 5].

Стрес співвідноситься із підвищеним апетитом та вищою масою тіла. Тому академічний стрес може спричинити розвиток проблем зі здоров'ям, включно з хронічними незаразними захворюваннями, через зменшення фізичної активності. [1, с. 2].

При тривалому переживанні стресу виснажуються всі ресурси для боротьби з наслідками його проявів на фізичному й психологічному рівні. Результат такого виснаження можна помітити на погіршенні мотивації студентів, вигоранням, виснаженням, знеособленням, цинізмом та неефективністю, які пов'язані з академічною діяльністю, а згодом і зниженням успішності.

Список використаних джерел

1. Aafreen M. M, Priya V.V & Gayathri R. (2018) Effect of Stress on Academic Performance of students in different streams. *Journal of Drug Invention Today* 10(9), 1176–1780.
2. Вплив стресу на здобувачів загальноосвітньої та вищої освіти: веб-сайт. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1596823> (дата звернення: 07.05.2021).
3. Психология стресса: учебно-методическое пособие / автор-составитель С. А. Наличаева; Филиал Мгу в г. Севастополе. Севастополь, «Издательство», 2018. С. 97. URL: <https://sev.msu.ru/wp-content/uploads/2020/01/Uchebno-metodicheskoe-posobie.-Psihologija-stressa.pdf> (дата звернення: 06.05.2021).