

УДК 159.9

Липчанський В.О.,

канд. пед. наук, доцент кафедри економіки праці та менеджменту,

Бобочка Т.В., ст. гр. МЕ-13

Кіровоградський національний технічний університет

Психологічна профілактика стресів в студентському середовищі

Стрес є невід'ємною частиною життя сучасної людини. Завдяки йому відбувається пристосування людини до умов зовнішнього середовища, що здійснюється за рахунок універсального комплексу нейрогуморальних реакцій. Особливої уваги в цьому контексті потребує як сфера вищої освіти загалом, так і студентство зокрема. Дана категорія, об'єднуючи різновіковий контингент людей, яких можна диференціювати за рівнем інтелектуальних здібностей, особистісними особливостями, соціальним становищем, віковим критерієм є такою, що найбільше піддається різним видам стресу (емоційним, інтелектуальним, фізіологічним) [1].

Період студентства є важливим для подальшого розвитку особистості і від успішності виконання спектру завдань даного етапу залежить ефективність подальшого розвитку студента, його професійного та особистісного становлення.

Науковці виділяють ряд характеристик, які ілюструють насиченість даного періоду та його особливості.

Так, Ю. О. Самарін відмітив, що у цей період молода людина здійснює вибір своєї майбутньої професійної діяльності, опановує знання, необхідні для цього, а також реалізує себе в інших сферах, відстоює індивідуальність власних переконань. Цей віковий період є основним для формування світогляду особистості і базується на отриманих знаннях, власному життєвому досвіді та їх узагальненні студентом [3]. У дослідженнях Х. Ремшидт даний віковий період тісно пов'язаний з періодом дорослішання і характеризується як сукупність індивідуальних процесів, які пов'язані з переживанням соматичних змін, необхідністю адаптації до них та соціальними реакціями на них.

Потребує уваги спектр соціально-психологічних умов, які впливають на розвиток особистості студента.

До них варто віднести рівень загального інтелектуального розвитку, успішність адаптації до умов ВНЗу, готовність до навчання та домінуючий мотив здобування вищої освіти, наявність сприятливого соціально-психологічного клімату в академічній групі і, відповідно, наявність (відсутність) навиків встановлення і підтримання соціальних контактів. Вступ до ВНЗу призводить до появи в житті колишнього абітурієнта нових способів організації життєдіяльності. Домінування опіки та постійного контролю, які характерні для шкільного режиму навчання, призводить до складнощів у формуванні самовиховання, організації самостійного навчання, а також розвитку інформаційного поля студентів [2].

Опитування студентів дозволяють виділити наступні проблеми і труднощі студентського життя, пов'язані з освітнім процесом, що стають першопричинами стресу: неорганізованість часу роботи й відпочинку(недолік сну); нездані своєчасно чи незахищені лабораторні роботи; не виконані або виконані неправильно завдання; велика кількість пропусків з якого-небудь предмету; відсутність на потрібний момент

курсової роботи або проекту з дисципліни; недостатньо повні знання з дисципліни; низька успішність з певної дисципліни; перевантаження або мале робоче навантаження студента, тобто завдання, яке слід завершити за конкретний період часу; конфлікт ролей, може виникнути в результаті відмінностей між нормами неформальної групи і вимогами формальної організації (викладача).

У цій ситуації студент може відчувати напругу і неспокій, тому що хоче бути прийнятим групою, з одного боку, і дотримувати вимоги викладача – з іншого; відсутність інтересу до дисципліни або пропонованої студенту роботи; погані фізичні умови (відхилення в температурі приміщення, погане освітлення або надмірний шум).

Факторами, що зменшують стресогенність середовища і її негативний вплив на організм, є передбачуваність зовнішніх подій, можливість заздалегідь підготуватися до них, а також можливість контролю над подіями, що істотно знижує силу впливу несприятливих факторів.

Виділяють чотири основні методи боротьби зі стресом: релаксація, протистресовий розпорядок дня, надання першої допомоги при гострому стресі і аутоаналіз особистого стресу. Використання цих методів доступне кожному.

Таким чином, ми бачимо, що стрес у великій мірі є індивідуальним феноменом. Важливим напрямом психологічної допомоги є навчання людини певним прийомам і вироблення навичок самодіагностики та поведінки в стресових ситуаціях, підвищення впевненості в собі і самоприйняття.

Як один з методів самодіагностики можна запропонувати “Тест на навчальний стрес”, розроблений Ю. В. Щербатих [6], що дозволяє визначити основні причини навчального стресу; виявити, у чому проявляється стрес; визначити основні прийоми зняття стресу студентами. Для більш системного уявлення про перспективи реагування психіки студента на стресову ситуацію варто застосувати також “Тест самооцінки стресостійкості” С. Коухена і Г. Вілліансона, який дозволяє людині оцінити рівень своєї стресостійкості (він може бути відмінний, хороший, задовільний, поганий або дуже поганий) [5].

Крім того, безумовно важливими для студентів є практичні навички долаття стресів. Одним з ефективних засобів захисту від стресу є релаксація. Відповідно до теорії Ганса Сельє, автоматична реакція тривоги складається з трьох послідовних фаз: імпульс, стрес, адаптація [4]. Отже, якщо людина хоче спрямувати свої зусилля на збереження психофізичного здоров'я, то на стресогенні подразники стресовий імпульс вона повинна усвідомлено відповідати цілеспрямованою релаксацією.

За допомогою цього виду активного захисту людина може перешкодити впливу стресового імпульсу, затримати його або послабити стрес, запобігши тим самим психосоматичним порушенням у своєму організмі та психіці.

Список літератури

1. Липчанський В.О. Індивідуалізація в процесі професійної підготовки спеціалістів-економістів/ В.О. Липчанський // Збірник доповідей XLII наукової конференції викладачів, аспірантів та співробітників КНТУ “День науки-2011” (14 квітня 2011 р.) / КНТУ. – Кіровоград, 2011.
2. 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) 372 с. – с. 78 – 82.
3. Самарин Ю. А. Психология студенческого возраста и становление специалиста. – Вестник высшей школы. – 1969. – №8. – С. 127 – 130.
4. Селье Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1982. – 124 с.
5. Федорова Е.Е. Адаптация студентов вузов к учебно-профессиональной деятельности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.08 / Е. Е. Федорова . – Магнитогорск, 2007. - 24 с.
6. Щербатих Ю.В. Влияние показателей высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал ВНД им. Павлова, 2000 № 6, С.959-965.