

АКАДЕМІЧНИЙ СТРЕС ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ВУЗІ

Лаврова М.Г.

завідувач кафедри клінічної психології

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, Україна

Застосування нових форм і технологій навчання, інтенсифікація навчального процесу, інформаційні навантаження, зумовлені науково-технічним прогресом, пред'являють підвищені вимоги до організму студента ВНЗ. Дослідження показують, що молоді люди, які починають студентське життя, відчувають одночасно вплив декількох стресових факторів, серед яких: зміна референтного і мікросоціального середовища в навчальному закладі, нерідко зміна житлових умов, зміна звичного укладу життя, в тому числі близько навчальних занять і контрольних заходів в університеті в порівнянні зі шкільним навчанням і т.ін.

Одним із структурних елементів навчального процесу є екзаменаційна сесія, насичена різноманітними емоціями, що впливають на результативність здачі іспитів. В останні десятиліття психологія, фізіологія, медицина розглядають іспит як потужний стресогенний фактор. У різноманітних емпіричних дослідженнях показано, що виникнення і характер стану напруги визначаються не тільки дією подразника, але і реактивністю організму в момент впливу стресора. Остання в свою чергу залежить від багатьох причин, наприклад, від спадковості, раніше перенесених впливів, віку, одночасного впливу різних речовин, від короткочасного стану функцій організму, індивідуально-психологічних властивостей. Це пояснює, чому один і той же стресор у різних індивідів може викликати різні прояви і наслідки.

У контексті вищесказаного, розглядаючи стрес як крайню ступінь психічної напруженості, яка надає сильний і негативний вплив на діяльність, нами робиться висновок про те, що схильність до стресу характеризується істотною індивідуальною варіабельністю. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває поглиблене вивчення індивідуально-типологічних і особистісних детермінант стресових реакцій у студентів під час екзаменаційної сесії. Також важливим є дослідження стресу як фактору ризику розвитку психопатології в період навчання у вищому навчальному закладі. Дослідження цих факторів дозволить в перспективі розробляти стратегії зниження психоемоційного напруження і збереження здоров'я студентів.

Нами отримані дані, що підтверджують важливу роль нейродинамічних, індивідуально-типологічних детермінант у формуванні стресових реакцій у студентів, а саме: врівноваженості нервової системи і нейротизму. Встановлено, що особливості переживання напруги студентами в ситуаціях екзаменаційної сесії визначаються наступними особистісними особливостями: рівнем суб'єктивного контролю, комунікативними якостями і характеристиками емоційно-вольової сфери. У період екзаменаційної сесії істотно зростає число студентів, у яких відзначається рівень досить вираженого стресу. Такі фактори ризику, як часте недосипання, виснаження, академічні заборгованості, труднощі самоорганізації, дефіцит соціальної підтримки, складні сімейні обставини тощо, часто стають причинами емоційної дезадаптації і психічних розладів у студентів.

Крім того, на даний час в нашій країні відзначається дефіцит профілактичних програм, створених з урахуванням психологічних, соціальних і культурних особливостей українських студентів.

Як відзначають В.А. Уриваєв і А.А. Тарасова профілактику негативного впливу психоемоційного стресу слід здійснювати за двома напрямками:

1. шляхом виявлення «групи ризику» з числа учнів, що мають потенційні (прогнозовані) складності адаптації до високих навчальних навантажень на етапі навчання у ВНЗ;

2. за допомогою проведення тренінгових програм, що сприяють адаптації студентів.

Дотримуючись системного підходу до вивчення індивідуально-типологічних особливостей переживання стану напруги у студентів, як діагностичних інструментів для

виділення груп ризику нами була запропонована наступна батарея психодіагностичних методик, а саме: методика діагностики рівня суб'єктивного контролю Дж. Роттера, опитувальник Г. Айзенка (EPI), тест мотивації досягнення успіху - уникнення невдачі А. Мехрабіана в модифікації М.Ш. Магомед-Емінова, тест діагностики реактивної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера і ЮЛ. Ханіна, тест САН, тест самооцінки психічних станів Г. Айзенка, Фрайбурзький багатофакторний особистісний опитувальник (Freiburg Personality Inventory, FPI) форма В, тест К.Ізарда «Диференціальні шкали емоцій» і тест діагностики комплексної оцінки проявів стресу Ю. Щербатих. До групи ризику потрапляли студенти, які виходячи з критеріїв даних методик, були схильні до розвитку психологічної дезадаптації в ситуаціях екзаменаційного стресу: високий рівень нейротизму, тривожності, емоційної лабільності, сором'язливості, спонтанної агресивності і депресивності, низької товариськості, вираженість екстернальності в сфері сімейних і міжособистісних відносин, вираженість інтернальності в виробничих відносинах.

В якості основних цілей тренінгової програми з превенції негативних наслідків академічного стресу ми слідом за В.А. Уриваєвою і А.А. Тарасовою визначаємо наступні: формування у студентів стресостійкості, озброєння їх знаннями, пов'язаними з особливостями і специфікою проявів стресу, оцінкою його наслідків для фізичного і психологічного здоров'я особистості, оволодіння методами подолання стресу. Для досягнення цих цілей були сформульовані пріоритетні завдання, серед яких:

- Організація в вузі освітнього середовища, її орієнтація на забезпечення розкриття та використання суб'єктних ресурсів студентів, їх особистісний саморозвиток і мінімізацію стресових впливів навчальної діяльності;

- Створення умов для розвитку у студентів компонентів стресостійкості (мотиваційного, когнітивно-регуляторного, емоційного), їх активізацію у всіх структурних елементах навчальної діяльності;

- Забезпечення пізнавально-поведінкової свободи особистості студента, надання йому самостійності і можливості самоврядування в діяльності в поле активної безконфліктної взаємодії;

- Озброєння студентів основними поведінковими стратегіями і методами управління стресами, що дозволяють забезпечити стресостійкість особистості не тільки до несприятливих факторів освітнього середовища, а й до стрес-факторів соціального макросередовища.

Висновки: представлена психодіагностична батарея, спрямована на виявлення серед студентського контингенту груп ризику по відношенню до розвитку психологічної дезадаптації в ситуаціях екзаменаційного стресу. Визначено основні цілі тренінгової програми по зниженню психоемоційного напруження і збереження здоров'я студентів: формування у студентів стресостійкості, озброєння їх знаннями, пов'язаними з особливостями і специфікою проявів стресу, оцінкою його наслідків для фізичного і психологічного здоров'я особистості, оволодіння методами подолання стресу.

ЛІТЕРАТУРА

Лаврова, М. Г. Індивідуально-типологічні особливості перебігу стану напруги студентів у період сесії: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01 / Лаврова Марина Геннадіївна. - Одес. нац. ун-т ім. І. І. Мечникова. - О., 2013. - 20 с.

Лебідь Н.К. Психологічні аспекти стресу студентів у навчальній діяльності / Н.К. Лебідь // Збірник статей VI Всеукр. наук. конф. «Гуманітарні аспекти формування особистості», (м. Львів, 27 квітня 2012 р.). – Львів: ЛДУ БЖД, 2012. – С. 330 – 338.

Скляр П.П. Психокорекція тривожності та стресових станів у студентів технічних спеціальностей [Електронний ресурс] / П.П. Скляр // Інституційний репозитарій Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. — Режим доступу: <http://dspace.snu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2181>