

Харченко С.В.

*Мелітопольський державний
педагогічний університет
ім. Б. Хмельницького*

ПОДОЛАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ-ПЕРШОКУРСНИКАМИ ЯК ФАКТОР ЇХНЬОГО ФАХОВОГО ЗРОСТАННЯ В УМОВАХ ВИЩОЇ ШКОЛИ

У статті розглядається проблема адаптаційного стресу, що переживається студентами-першокурсниками в період їхньої адаптації до ВНЗ і є перешкодою ефективного фахового зростання майбутніх спеціалістів з вищою освітою. Вивчається рівень прояву соціально-психологічного стресу у студентів, визначаються домінуючі у них копінг-стресові поведінкові стратегії, а також ті сфери життя першокурсників, у яких стреси є найчастішими. Робиться висновок про необхідність розроблення програми тренінгу, спрямованого на збільшення особистісного адаптаційного потенціалу студентів, використання отриманих результатів у навчально-виховному процесі вищої школи.

Ключові слова: *адаптаційний стрес, соціально-психологічний стрес, студент-першокурсник, фахове зростання, копінг-реакції.*

Постановка проблеми

Навчання у вищій школі для сучасної молодої людини — один з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та становлення як фахівця з вищою освітою. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов і нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг ВНЗ. Процес навчання першокурсників у ВНЗ характеризується великою динамічністю їхніх психічних процесів, що спричинено новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, напруженим та жорстким режимом навчання. Усе це певним чином впливає на психічний стан студентів і в результаті може призвести до виникнення у них стресових станів, що супроводжуються внутрішнім напруженням. Основний вид діяльності студента — професійне навчання — стає складнішим за формами та змістом, підвищуються вимоги з боку професорсько-викладацького складу, збільшується обсяг самостійної роботи та самовідповідальності, що у деяких випадках спричиняє виникнення у студентів-першокурсників адаптаційного стресу, який значно порушує особистісно-професійний розвиток майбутніх фахівців. Спроможність студентів-першокурсників адаптуватися, долати труднощі та постійні навантаження, протидіяти впливу стресогенних

факторів, віднайти своє місце у життєвому просторі ВНЗ є вирішальним чинником вдалого розвитку молодшої людини та її фахового зростання в умовах вищої школи.

Актуальність даної проблематики очевидна. Уже не підлягає сумніву, що всезростаюча інтенсивність і напруженість сучасного життя першокурсника у ВНЗ виявляються на психологічному рівні у збільшенні частоти виникнення негативних емоційних переживань і стресових реакцій, які, накопичуючись, викликають формування виражених і тривалих стресових станів та знижують здатність студентів до їхньої професійної самореалізації.

У психологічній науці означена проблема широко відображена в наукових пошуках О.Грегора [4, 7–122], М.Белова [5], М.Коврова [6], Л.Кулікова [8], Р.Лазаруса [9, 121–126], А.Маклакова [10], Г.Сельє [11, 327–381] та ін. В їхніх працях широко представлені основні фактори, що обумовлюють актуальність переживання психологічного стресу у молоді, здійснюється спроба розроблення типології його проявів, а також виявляються можливі реакції організму людини на вплив стресу. В.Абабков та М.Пере описують теоретичні підходи до вивчення проблем стресу, типів та факторів стресу, механізми адаптації до стресових ситуацій, а також принципи їх попередження [1]. Деякі вітчизняні психологи розглядають стрес у руслі проблеми адаптації людини до критичних факторів середовища (О.Гейник). На думку автора, «адаптаційний стрес — це стан, який триває від одного тижня до року та характеризується дезорієнтованістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою результативністю, неадекватністю затрачених зусиль, страхом перед невизнанням тощо» [3, 167–168]. Цікавий підхід Ф.Василюка, який прагне поєднати в розумінні поняття «стрес» ідею «екстримальності» та ідею «неспецифічності», тобто «виявити мінімально необхідні умови, специфічні умови породження неспецифічного виявлення — стресу». Такими умовами він вважає внутрішню необхідність особистості «реалізувати установку на зараз та тепер задоволенням» усіякої потреби [2].

Сучасний енциклопедичний словник дає наступне тлумачення стресу: «Сукупність захисних фізіологічних реакцій, що виникають в організмі тварин і людини у відповідь на вплив різних несприятливих факторів (стресорів)» [12].

Отже, сформовані концептуальні уявлення про стрес дотепер не дають чіткого опису його психологічної природи та функцій, до того ж, у названій літературі немає чітко виявленого взаємовпливу успішності подолання адаптаційного стресу та професійного зростання в умовах вищої школи. У зв'язку з цим, у нашому дослідженні ми й звернули увагу на виявлення саме цього аспекту. Студентське життя починається з першого курсу, тому успішне, ефективне подолання стресових станів, що пов'язані з адаптацією першокурсників до життя та навчання у ВНЗ — основа подальшого розвитку студента як особистості та майбутнього фахівця з вищою освітою. Адже вміння адаптуватися за різних стресових обставин характеризує процес становлення і розвитку особистості, її професійного зростання. У випадку ж її

дезадаптації порушується не лише особистісно-професійний розвиток першокурсників, а й знижується психофізіологічний стан організму, уможлиблюються розлади їх здоров'я.

Мета статті — виявлення домінуючих у студентів-першокурсників копінг-стресових поведінкових стратегій, рівня прояву соціальнопсихологічного стресу в період їхньої адаптації до ВНЗ, а також визначення тих сфер життя першокурсників, у яких стреси зустрічаються найчастіше. Відповідно, головними завданнями дослідження є виявлення взаємозв'язку між способом подолання студентами адаптаційного стресу та їхнім майбутнім фаховим зростанням.

Виклад основного матеріалу

В основу емпіричного етапу роботи покладені матеріали методик, що були проведені упродовж вересня-жовтня 2008–2009 навчального року серед студентів першого курсу психологічних спеціальностей («Практична психологія та соціальна робота», «Практична психологія та початкове навчання», «Практична психологія та біологія») Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б.Хмельницького (МДПУ). Загальна кількість респондентів становила 108 осіб у віці 17–19 років.

У ході експерименту студентам було запропоновано відповісти на запитання наступних методик: «Де ховаються ваші стреси», «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» та «Опитувальник Ридера для визначення рівня соціально-психологічного стресу».

Методика «*Де ховаються ваші стреси*» [12, 140–145] була спрямована на виявлення сфер життя, в яких стресові стани у першокурсників виникають найчастіше. Методика складається з 60 суджень, що поділені на 6 груп, по 10 суджень у кожній. Це — окремі розділи, що характеризують стресові ситуації в різних сферах життя студентів. Студентам необхідно було оцінити наведені в методиці ситуації щодо себе та погодитися з ними чи ні. Обрану відповідь треба було вказати у бланку для відповідей. Після опрацювання даних були отримані наступні результати. У сфері здоров'я першокурсників, у 83% опитаних стреси у цій сфері зустрічаються, але час від часу, тоді як у 17% студентів стреси та стресові ситуації у цій сфері досить часті, що значно послаблює організм першокурсників, робить його більш вразливим, у них втрачається рівновага та нормальний ритм життя. Щодо особистісних взаємин, то у цій сфері тільки 3% студентів переживають постійні стреси, у 97% респондентів стресові ситуації, що пов'язані з особистими контактами, інколи мають місце. Ці студенти досить легко переживають вплив стресу у цій сфері. Важливим фактором при цьому є усвідомлення студентами того, що в їхньому житті є близькі люди, які їх розуміють, та впевненість, що можна завжди розраховувати на їхню допомогу, а відчуття безпеки пом'якшує наслідки стресів. У сфері способу життя першокурсників у 46% студентів виявлений середній рівень прояву стресу (стрес трапляється час від часу), тоді як 54% студентів переживають постійні гострі

прояву стресу у цій сфері. Ці студенти у стресових ситуаціях починають срдитися, використовуючи свій час та зусилля на болісні переживання. Якщо говорити про внутрішній спокій студентів-першокурсників, то 37% із загальної кількості опитаних відчувають вплив стресових факторів, що порушують внутрішню гармонію тільки інколи. Разом з тим, для 63% студентів стресові ситуації, що впливають на внутрішній спокій, мають негативні наслідки. Ці студенти в кожний момент свого життя бачать перед собою проблеми, які вимагають негайного вирішення, постійно намагаються зробити щось краще, ніж є, та виправити скоєні помилки. У сфері побуту 31% респондентів мають середню частотність прояву стресу у цій сфері (стреси інколи мають місце), а 69% студентів постійно відчувають вплив стресогенних факторів та майже постійно переживають стреси у цій сфері, що особливо впливає на їхнє психічне благополуччя. У професійному житті студентів 9% від загальної кількості взагалі не страждають від стресу у цій сфері, для 82% студентів — час від часу стреси трапляються, а для 9% студентів стресів у цій сфері забагато. Для цих студентів характерним є незадоволеність обраною професією, переживання через це, прояв надмірної схвильованості, ставлення високих вимог до себе, постійне напруження.

Отже, якщо брати до уваги тільки ті сфери, де стрес проявляється постійно та досить гостро, то можна говорити про те, що найчастіше стресові стани у студентів-першокурсників виникають у сфері побуту, способу життя та внутрішнього спокою.

Студенти зтикаються з труднощами, що пов'язані із самостійним життям, необхідністю самостійно вирішувати життєві проблеми, до чого вони здебільшого не готові. У новій ситуації вони спираються на старі стереотипи взаємин і дій, не враховуючи тих змін, що з ними відбуваються, а це, у свою чергу, тільки посилює шкідливий вплив стресу. У більшості студентів спостерігається стан хронічного напруження, в якому важко відпочивати, не боятися бути таким, який ти є. Студенти бояться бути незрозумілими та неприйнятими з боку інших одногрупників (рис. 1).

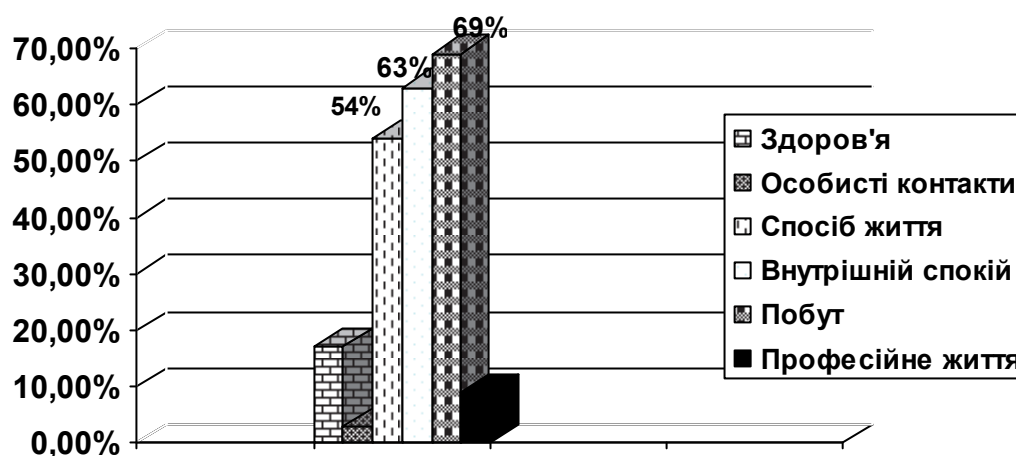


Рис. 1. Діаграма прояву стресу у студентів-першокурсників у різних сферах їхнього життя

Методика «Копінг-поведінка у стресових ситуаціях» [14, 442–444]. Адаптаційний варіант копінг-стресової поведінки містить перелік заданих реакцій студентів-першокурсників на стресові ситуації та спрямований на виявлення домінуючих у них копінг-стресових поведінкових стратегій. Методика складається з опису 48 можливих типів поведінки та реакцій студентів на різні стресові ситуації, а також має шкалу, що вказує на частотність використання заданих типів поведінки. Студентам необхідно було, читаючи наведені пункти, зіставити їх з особливостями своєї поведінки у стресовій ситуації та вказати, як часто вони поведуться таким чином у подібних ситуаціях. Із п'яти запропонованих варіантів вони мали обрати один та поставити плюс у відповідній графі бланка.

Таким чином, «копінг» або «подолання стресу» розглядається як діяльність особистості з підтримки або збереження балансу між вимогами середовища і ресурсами, що задовольняють цим вимогам. Психологічне призначення «копінгу» полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до вимог ситуації, даючи можливість йому опанувати її, послабити або зм'якшити ці вимоги. Основне завдання «копінгу» — забезпечення і підтримка благополуччя людини, фізичного й психічного здоров'я та задоволеності соціальними відносинами. Ті самі події життя можуть мати різне стресове навантаження залежно від їхньої суб'єктивної оцінки. Після когнітивної оцінки ситуації індивід приступає до розроблення механізмів подолання стресу, тобто власне до копінгу. У випадку неуспішного копінгу стресор зберігається і виникає необхідність подальших спроб подолання. З цього випливає, що структура копінг-процесу починається зі сприйняття стресу, далі — когнітивне оцінювання, вироблення стратегії подолання й оцінювання результату дій (рис. 2).



Рис. 2. Структура копінг-процесу

Якщо на стресор можливо вплинути об'єктивно, то така спроба буде адекватною копінговій реакції. Якщо за об'єктивними причинами індивід не може вплинути на ситуацію і змінити її, то адекватним функціональним способом подолання є втеча. Якщо людина об'єктивно не може ні уникнути ситуації, ні вплинути на неї, то функціонально адекватною копінговій реакції є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого змісту. Успішна адаптація можлива тоді, коли суб'єкт об'єктивно й у повному обсязі може сприймати стресор.

Після опрацювання даних методики було виявлено, що 18% загальної кількості опитаних у стресових ситуаціях обирають копінг, що орієнтований

на розв'язання задачі. Ці студенти у ситуаціях стресу спрямовані на раціональний аналіз проблеми, створення та виконання плану вирішення складної стресової ситуації. При цьому це проявляється в таких формах їхньої поведінки, як самостійний аналіз проблеми, звертання за допомогою до інших, пошук додаткової інформації. У 22% студентів виявлено такі домінуючі копінг-стресові поведінкові стратегії, що орієнтовані на емоції. Для цих студентів не є характерним виконання конкретних дій, спрямованих на вирішення стресових ситуацій. Цей стиль поведінки проявляється у вигляді спроб не думати про проблему взагалі, залучення інших до своїх переживань, бажання забутись у сні або компенсувати негативні емоції їжею. Група студентів, що обирають копінг, спрямований на емоції, застосовують когнітивні, емоційні та поведінкові зусилля, за допомогою яких першокурсники намагаються редукувати емоційне напруження. Для 60% першокурсників домінуючим у стресових ситуаціях є копінг, який орієнтований на уникнення. До того ж, 32% із них в якості уникнення обирають відволікання, а 28% студентів — соціальне відволікання від тих подій та ситуацій, що є стресотравмуючими для них (рис. 3).

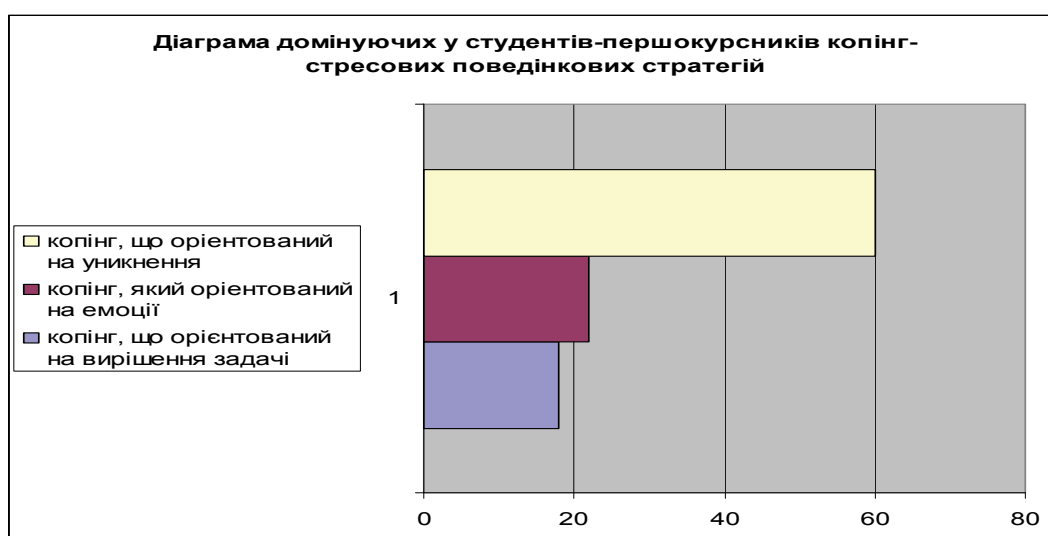


Рис. 3. Домінуючі копінг-стресові поведінкові стратегії у студентів першокурсників

Методика «Опитувальник Ридера для визначення рівня соціально-психологічного стресу» [7, 120–124] була проведена з метою виявлення рівня прояву соціально-психологічного стресу у студентів-першокурсників у період їхньої адаптації до ВНЗ. Методика складається із 7 суджень та відповідної шкали оцінок. Студентам необхідно було, читаючи наведені судження, що стосуються особливостей їхньої поведінки, почуттів, психічного та фізичного стану в період адаптації, оцінити за шкалою, наскільки вони згодні з цими судженнями, а у бланку для відповідей записати оцінку. Після опрацювання даних у студентів-першокурсників були виділені 3 рівні прояву цього

стану в період їхньої адаптації до вищої школи. У 51% студентів виявлений середній рівень соціально-психологічного стресу. Це свідчить про досить сильний характер та здібність переносити стреси. До цього рівня належать студенти, для яких процес адаптації пов'язаний з переживанням стресу, але разом з цим вони готові до подолання цього стану. У 46% визначений низький рівень за цим показником. Ця група студентів, як правило, не сприймають адаптаційний процес як такий, що пов'язаний зі стресом. Для 3% студентів характерним є високий рівень соціально-психологічного стресу. Ці студенти не тільки переживають процес адаптації дуже гостро, в них чітко виявлений стан стресового напруження та вони не завжди можуть оцінити усі позитивні й негативні сторони прийнятих рішень (рис. 4).

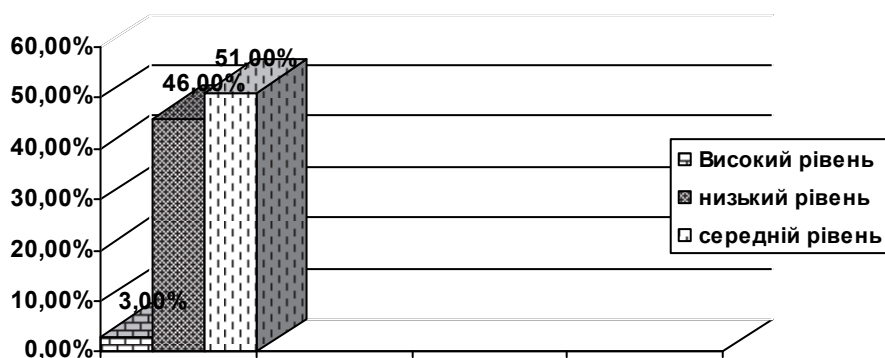


Рис. 4. Діаграма показників рівня соціально-психологічного стресу у студентів-першокурсників

Висновки

1. На фоні того, що у більшості студентів-першокурсників виявлений середній рівень соціально-психологічного стресу, студенти мають і високі результати за цими показниками. Ускладненню процесу адаптації сприяє зміна звичних уявлень та інтересів, тобто їх звуження й певна професіоналізація. Разом з тим розширюється коло інтересів, пов'язаних з вибраною професією, підвищуються інтелектуальні, етичні та матеріальні потреби. Усі ці фактори діють на студентів як невдачі, захисні реакції, емоції, тобто все те, що пов'язано зі стресом.

2. Найчастіше стресові стани у першокурсників виникають у сфері побуту, способу життя та внутрішнього спокою. До того ж, щоденні складності, неприємності, труднощі, життєві стресові ситуації досить гостро відображаються на фізіологічному рівні. Саме у студентів-першокурсників найчастіше спостерігається зниження працездатності, погіршення показників роботи, деформації особистості (переживання самотності, депресії), так звані захворювання адаптації (серцево-судинні захворювання, гіпертонія, захворювання шлунка, безсоння) та ін.

3. Більшість студентів-першокурсників при виникненні стресових ситуацій спрямовані на застосування таких домінуючих у них копінг-стресових поведінкових стратегій, що орієнтовані на уникнення ситуацій стресу. Ці сту-

денти здатні у стресових ситуаціях йти від вирішення своїх проблем через уникнення контактів з довколишніми, проявляти агресивність щодо них; вони спрямовані на соціальну ізоляцію та застосування захисних механізмів.

Отже, враховуючи вищесказане, можна констатувати в цілому про наявність у першокурсників адаптаційного стресу та відсутність адаптивних копінг-реакцій в період адаптації студентів до вищої школи, що може бути перешкодою ефективного фахового розвитку майбутніх спеціалістів. З огляду на це, треба зазначити, що викладачам вищої школи потрібно більше уваги приділяти студентам-першокурсникам у період їхньої адаптації до ВНЗ, їхньому психічному здоров'ю та благополуччю як фактору, що впливає на їхнє фахове зростання в умовах вищої школи.

Перспективи подальших досліджень у цій галузі. Дана проблема на сучасному етапі вимагає подальшого вивчення. Враховуючи те, що на емпіричному етапі роботи у студентів-першокурсників були виявлені й високі показники прояву стресу в період їхньої адаптації до вищої школи, а також гостре переживання стресів у деяких сферах їхнього життя, перспективами подальших пошуків у цій галузі є розроблення корекційно-розвивальної програми тренінгу, що спрямована на збільшення особистісного адаптаційного потенціалу студентів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у навчально-виховному процесі, в період адаптації у вищій школі, під час професійної підготовки студентів, що забезпечує ефективність їхнього особистісного та фахового зростання в умовах вищої школи. Це також є перспективою майбутніх досліджень.

ЛІТЕРАТУРА

1. Абабков В. А. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии / В.А.Абабков, М.Перре. — С.Пб.: Речь, 2004. — 166 с.
2. Василюк Ф.Е. Психология переживаний / Ф.Е.Василюк. — М., 1994.
3. Гейник О.В. Проблемы профилактики стрессовых ситуаций при подготовке учнів до вступу до вищого закладу освіти / О.В.Гейник // Наука і освіта. — 2000. — № 2. — С. 167–168.
4. Грегор О. Как противостоят стрессу / О.Грегор // Стресс жизни. — С.Пб., 1994. — С. 7–122.
5. Как победить стресс / сост. Н.В.Белов. — М.: АСТ; Мн.: Харвест, 2005. — 96 с.
6. Коврова М.В. Психология и психопрофилактика деструктивного стресса в молодежной среде: метод. пособие / М.В.Коврова; науч. ред. Н.П.Фетискин. — Кострома: КГУ им. Н.А.Некрасова, 2000. — 38 с.
7. Копина О.С. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников: вопросы психологии / О.С.Копина, Е.А.Суслова, Е.В.Заикин. — 1995. — № 3. — С. 120–124.

8. Куликов Л.В. Психогигиена личности: вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учеб. пособие / Л.В.Куликов. — С.Пб.: Питер, 2004. — 464 с.

9. Лазарус Р.С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу / Р.С.Лазарус // Психосоциальные факторы на работе и охрана здоров'я / под ред. Р.Калимо, М.А.Эль-Батави, К.Л.Купера. — М.: Медицина. — 1989. — С. 121–126.

10. Маклаков А.Г. Общая психология / А.Г.Маклаков. — С.Пб.: Питер, 2000. — 592 с.

11. Селье Г. Стресс без болезней / Г.Селье // Стресс жизни. — С.Пб., 1994. — С. 327–381.

12. Семиченко В.А. Психические состояния / В.А.Семиченко. — К.: Магистр-S, 1998. — С. 140–145.

13. Современный психологический словарь / сост. и общ. ред. Б.Г.Мещеряков, В.П. Зинченко. — М.: АСТ; С.Пб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2007. — 490 с.

14. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов. — М., Изд-во Института Психотерапии. — 2002. — С. 442–444.

В статье рассматривается проблема адаптационного стресса, который переживается студентами-первокурсниками в период их адаптации к ВУЗ и является препятствием эффективного профессионального роста будущих специалистов с высшим образованием. Исследуется уровень проявления социально-психологического стресса у студентов, определяются доминирующие у них копинг-стрессовые поведенческие стратегии, а также те сферы жизни первокурсников, в которых стрессы являются наиболее частыми. Делается вывод о необходимости разработки программы тренинга, направленного на увеличение личностного адаптационного потенциала студентов и возможность использования полученных результатов в учебно-воспитательном процессе высшей школы.

Ключевые слова: адаптационный стресс, социально-психологический стресс, студент-первокурсник, профессиональный рост, копинг-реакции.

In the article examined problem of adaptation stress which is experienced students-freshmen in the period of their adaptation to Institute and is the obstacle of effective professional growth of future specialists with higher education. The level of display of socially-psychological stress is probed for students, the dominant are determined for them coping-stress strategies of behavior, and also those spheres of life of freshmen in which stresses are most frequent. Drawn a conclusion about the necessity of development of the program of training, directed on the increase of personality adaptation potential of students and possibility of drawing on the got results entrance of up-brining process of higher school.

Key words: adaptation stress, socially-psychological stress, student-freshman, professional growth, coping-stress strategies.