

Н.В. Гончаренко

НАВЧАЛЬНИЙ СТРЕС ЯК ЧИННИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

У статті здійснено теоретичний аналіз понять «психічне здоров'я», «стрес», «навчальний стрес», «екзаменаційний стрес», «страх перед іспитами».

Ключові слова: психічне здоров'я, навчальний стрес, екзаменаційний стрес, страх перед іспитами, психопрофілактика.

Актуальність проблеми

Як відомо, освіта є традиційним і одним із найважливіших факторів соціалізації особистості в сучасному світі. Проте, процес навчання супроводжується інколи відхиленнями у здоров'ї студентів через різноманітні стресові ситуації, які переживає студент під час навчання.

Тому завдання збереження психічного здоров'я особистості, зокрема, студентської молоді постає невідкладною проблемою суспільної ваги.

Зазначається, що психічне здоров'я є однією із умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективної професійної діяльності фахівця. Воно складає головну, відносно неспецифічну динамічну основу продуктивності всіх аспектів професійної діяльності і загального благополуччя людини, визначає гармонійний розвиток особистості загалом, досягнення професіоналізму зокрема. Вказується, що психічне здоров'я — це стан рівноваги між особистістю і середовищем, адекватної поведінки людини, здатності протистояти труднощам без негативних наслідків для здоров'я.

Поміж тим, на сьогодні відчувається гостра потреба у розгортанні досліджень учнівської молоді, стан психічного здоров'я яких викликає серйозне занепокоєння.

Мета статті: здійснити систематизацію та узагальнення теоретичних підходів у зарубіжній та вітчизняній літературі до вивчення феномену психічного здоров'я, встановити особливості впливу навчального процесу на психічне здоров'я суб'єкта навчання.

Проблема психічного здоров'я особистості не є у психології новою. Різні аспекти психічного здоров'я, розглядали, зокрема: О.В. Алексєєв (настрій і здоров'я); М.Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б.С. Братусь (аномалії особистості); І.В. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л.Д. Дьоміна, І.О. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, О.В. Наскова, І.В. Толкунова (психологія здоров'я людини); С.Д. Максименко (генетична психологія); Г.С. Никифоров (психологія здоров'я); В.М. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); Д. Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О.В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О.Я. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші. Відповідно до поширених

поглядів психічне здоров'я розглядається як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу.

Здійснений нами огляд відповідних джерел дозволив констатувати значну кількість праць, присвячених проблемі психічного здоров'я. Проте в більшості своїй вони торкаються лише окремих вікових категорій людей. Натомість праць, що торкаються проблеми психічного здоров'я майбутніх фахівців медичного профілю, вкрай недостатньо. **Актуальність** такого дослідження очевидна, адже саме лікар сприяє підтриманню у пацієнта потрібної гармонії, рівноваги, спокою.

Проблемі психологічної готовності випускника вузу до майбутньої професійної діяльності присвячено значну кількість досліджень. Предметом уваги дослідників постали: процес функціонування когнітивної, мотиваційної та аксіопсихологічної сфер людини, змісту й специфіки зовнішніх впливів, соціального довкілля і низки особистісних властивостей.

З огляду сучасного стану соціо-економічного розвитку нашої держави проблема психічного здоров'я молоді набуває нового забарвлення.

Актуальність дослідження проблеми здоров'я та його вплив на особистісний розвиток майбутніх лікарів зумовлена передусім тим, що нова соціальна ситуація вимагає переосмислення вже наявного досвіду дослідження поставленої проблеми, створення нових, більш ефективних засобів діагностики і розвитку психічного здоров'я майбутніх фахівців протягом всього часу підготовки їх в системі вузівського навчання.

Встановлено, що у багатьох студентів процес навчання супроводжується емоційною напругою, що сприяє виникненню у них погіршення результатів навчальної діяльності, зниження працездатності, збільшення помилок, зниження показників психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги); наприкінці навчального тижня, за літературними даними, багато студентів відчують розбитість, пригніченість, бажання заспокоїтися. В окремих випадках такий стан може досягати критичного моменту, включно до втрати самовладання і самоконтролю.

До того ж хронічно несприятливі емоційні стани можуть призводити до закріплення негативних особистісних якостей (дратівливості, тривожності, песимізму і т.д.), що не може негативно не позначатися на ефективності навчальної діяльності, взаємостосунках студента з колегами і викладачами. В результаті у певній частини студентів процес адаптації до навчання затягується, супроводжується небажаним станом незадоволеності.

Здійснений нами аналіз відповідної літератури показав, що переважна більшість дослідників поділяють погляд на те, що основними чинниками порушення психічного здоров'я студентів є: складність завдань, що розв'язуються студентами, умови діяльності (завантаженість навчального дня, зіткнення з новими, складними, непередбачуваними ситуаціями, підвищені інтелектуальні навантаження і т. ін.), а також властивості особистості, зокрема. надмірна чутливість до певних ситуацій, в тому числі і певні сформовані мотиваційні, емоційні, соціальні та ін. риси особистості студента.

Останнім часом інтерес дослідників зосереджується на виявленні професійних розладів осіб, що працюють з людьми — лікарів, педагогів, психологів, вихователів, працівників торгівлі, керівників, менеджерів і т. ін. Показано, що представники зазначених професій найбільш чутливі до симптомів емоційного стомлення і спустошення, до синдрому так званого «емоційного вигорання».

В даний час емоційне вигорання розуміється як механізм психологічного захисту, що виявляється у формі повного або часткового виключення емоцій у відповідь на психотравмуючі дії. Емоційне вигорання є набутою професійною поведінкою, що дозволяє людині економно дозувати і витратити енергетичні і емоційні ресурси [4].

Встановлено, що найбільш схильні до «вигорання» ті, хто реагує на напружені ситуації агресивно, бурхливо. До тих, що «згорають» відносять і «трудоголиків», тобто тих, хто цілком присвячує себе роботі, працює до самозабуття.

У підсумку такого ставлення до роботи є розвиток таких симптомів «вигорання», як відчуття емоційного виснаження, розвиток негативного ставлення до інших; негативного самосприйняття і заниженої самооцінки; агресивних відчуттів (дратівливості, напруженості, гніву); цинізму, песимізму, апатії, депресії; психосоматичних нездужань (втомленості, безсоння, шлунково-кишкових розладів і т. ін.).

Відомо, що формування професійно значущих рис та цінностей студентів відбувається у процесі відповідної професійної підготовки і базується на принципах опанування фахової ідентичності. Відомо також, що у процесі психологічної підготовки майбутнього спеціаліста сьогодні робиться акцент на розвиток таких професійно значущих рис, як емпатія, інтенціональність й автентичність, а також на створення умов для особистісного зростання і самовдосконалення. Процес формування найважливіших для майбутнього фахівця рис здійснюється за допомогою розвитку рефлексії, інтернальності і комунікативної компетентності [7].

Неабияка увага дослідників зосереджується на дослідженні мотиваційної та ціннісно-орієнтаційної сфери професійної діяльності. Так, на думку окремих фахівців, ефективна діяльність передбачає такі складові: 1) професійне покликання — прагнення (схильність) до певної професії, яке спирається на знання про її зміст і сенс; 2) професійні наміри - усвідомлене ставлення до певного виду професійної діяльності; 3) ціннісні орієнтації — вироблені суспільством і прийняті особистістю підстави для оцінки значущості її праці, обрання системи духовних цінностей, правил фахової етики; 4) мотиви професійної діяльності — внутрішні спонукання, котрі визначають спрямованість активності людини у її професійній поведінці; 5) професійні домагання — прагнення досягти результату, певного рівня професійної компетентності, на базі попередніх досягнень; 6) професійні очікування — сподівання щодо своїх можливих успіхів [7].

Натомість, як свідчать результати досліджень майбутні випускники володіють уявленням про незалежність, здатність самостійно ухвалювати рішення і втілювати їх у життя, вірою у свої сили.

Показано, що перспективи особистісного і професійного розвитку майбутнього лікаря залежать від комплексу внутрішніх та зовнішніх чинників, до яких належать як організаційні й суспільні умови процесу підготовки, так і комплекс психолого-педагогічних технологій управління його особистісним і професійним розвитком в процесі навчання, що включає залученням студентів до розробки комплексу творчих завдань і програм, застосування різних форм рефлексивних тренінгів, стимулювання відповідальності, самостійності, фахових домагань та життєвих цілей.

Особистісний розвиток майбутнього лікаря залежить від багатьох чинників — його розумового та соціального визрівання, гармонійності системи ціннісних орієнтацій. Відтак специфіка ціннісних орієнтацій майбутнього лікаря в умовах ВНЗ пов'язана зі спроможністю останнього реалізовувати власний позитивний потенціал, що збагачує оцінку ним життєвих інтенцій, прискорює адаптацію до подальших професійних досягнень, становить засадничий вектор особистісного розвитку.

Рівень реалізації системи цінностей у життєвих сферах, зокрема, усвідомлення цілей і перспектив, насиченості сьогоденного буття і задоволення самореалізацією, перебувають у позитивному взаємозв'язку із системою власних цінностей особи, котра самоактуалізується, і які можна віднести до вищого рівня ціннісної системи, — активного діяльного життя, саморозвитку, відповідальності, тощо.

У ряді досліджень встановлено, що студенти спроможні свідомо контролювати процес особистісного становлення й діяльності, при цьому локус особистісних домагань спрямований значною мірою у майбутнє, в подальший процес життєдіяльності.

Студентський вік супроводжується різноманітням емоційних переживань, що відбивається в стилі життя, який не завжди включає ставлення до власного здоров'я, оскільки таке ставлення традиційно атрибується старшому віку й оцінюється студентом як «непривабливе й нудне». Тому також обмежені здатності студента до релаксації й відпочинку в силу переконань у невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів. Період активного входження в нове соціальне середовище супроводжується діями, спрямованими на одержання визнання й високого статусу в групі студентів-ровесників. При цьому використовуються різні засоби, що не завжди відповідають уявленням про здоровий спосіб життя (нікотин, алкоголь, наркотики).

Встановлено, що численні дослідження проблематики стресу спочатку зосереджуються на описі факторів його виникнення, особливостей реакцій на стрес, стратегій його подолання. У галузі психології здоров'я особлива увага надається визначенню «ціни», яку платить людина у ситуаціях підвищених вимог, психічних навантажень і перевантажень. В цьому сенсі, студентство належить до тієї соціальної страти, де випадки перевантаження мають ледь не конкретний характер. З іншого боку, саме в цей період формується майбутній

професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність його подальшої діяльності й стиль життя в цілому, а відтак отримує високе суспільне значення.

М.М. Панасюк у своїй праці «Навчальний стрес та чинники його виникнення» виокремив основні джерела стресу, що мають місце у процесі навчання у вищому навчальному закладі [5].

1. Фізичні умови навчання – вплив дизайну приміщення та побутових шумів на психіку студентів. Несприятливе розташування навчального закладу біля місць побутових шумів сприяє перенапруженню нервової системи студентів, викликає у них надмірну роздратованість, перешкоджає створенню оптимального психофізичного стану, негативно впливає на працездатність, засвоєння навчального матеріалу та призводить до розвитку стресової реакції.

2. Особливості психологічного клімату у навчальному закладі. Показано, що в тому разі, коли у студентів немає можливості брати участь у впорядкуванні власної життєдіяльності у навчальному закладі, між адміністрацією та студентськими групами виникає небажана дистанція, що спричинює підвищення рівня тривожності студентів, зниження рівня їх самооцінки та толерантності до стресу.

3. Особливості психологічного клімату студентської групи. Утворення студентських груп, непорозуміння через неоднозначності цілей окремих студентів, їхні статусні позиції провокують появу психічної напруженості в групі.

4. Рольова позиція у групі. Несприятливе становище у групі провокує демонстративні форми поведінки. Постійна незадоволеність становищем в групі сприяє розвитку стресової реакції.

5. Особливості навчально–методичного забезпечення. Слабке навчально–методичне забезпечення знижує ефективність навчання, провокує негативне ставлення до окремих предметів та навчання загалом, що призводить до надмірного нерво – психічного напруження.

Друга група внутрішніх стресорів пов'язується із змістом навчальної діяльності:

1. Академічне навантаження – надмірна кількістю предметів чи їх підвищена складність.

2. Неадекватний розподіл часу навчальні можливості, призводить до появи академічної заборгованості, що в свою чергу викликає надмірну психічну напруженість і призводить до розвитку стресу.

Страх перед екзаменами постає одним із вагомих факторів впливу на психічне здоров'я студентів. Безсоння, тривожні думки, зниження апетиту, прискорений пульс і тремтіння в кінцівках – типові прояви страху перед екзаменами. За даними дослідників під час екзаменаційної сесії у студентів реєструються виражені порушення вегетативної регуляції серцево-судинної системи, що супроводжуються прискоренням пульсу, підвищенням артеріального тиску і порушенням балансу відділів вегетативної нервової системи. Опитування показали, що студенти сприймають екзамен як «поєдинок запитань і відповідей», «інтелектуальну і емоційну перенапругу».

Тривале очікування екзамену, невизначеність його наслідків, обмеження часу на підготовку посилюють емоційну напругу, що супроводжується вегетативними кризами. Як показують дослідження у окремих студентів систолічний артеріальний тиск перед екзаменом досягає 180 мм. рт. ст., а пульс 130 ударів на хвилину. За даними проведеного нами анкетування 40% студентів скаржились на прискорення серцебиття перед екзаменом, 30% відмічали труднощі засинання та інші порушення сну, 20% - тремтіння в кінцівках, 10% скаржились на головну біль та біль чи неприсмні відчуття у ділянці серця.

В ситуаціях гострих соціально-економічних змін виразно проявляється додатковий фактор ризику порушення психічного здоров'я — соціальна й професійна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві необхідність пошуку робочого місця, відповідного до рівня освіти й професійної підготовки [6].

До факторів психічного здоров'я належать установки й очікування, пов'язані з майбутніми подіями. Узагальнено їх можна розділити на позитивні (оптимістичні) установки, які виражаються в очікуванні позитивних подій, і негативні (песимістичні). Перші допомагають успішно подолати стрес, другі чинять деструктивну функцію.

Очікування можуть змінюватися залежно від конкретних умов, однак можна виділити певні генералізовані очікування, що не залежать від змісту ситуації і відображають песимістичні чи оптимістичні установки особистості.

Встановлено також, що втрата контролю над результатами своєї діяльності знижує мотивацію, викликає почуття страху й невизначеності й тим самим призводить до завчасного розвитку симптомів вигорання.

Наступний важливий фактор психічного здоров'я майбутніх лікарів - задоволеність результатами своєї діяльності. Почуття успішності асоціюється з переживанням високого суб'єктивного значення особистісних прагнень, а також з високою ймовірністю досягнення поставлених цілей. Свідомий вибір цілей і позитивна оцінка можливостей їх досягнення мають вирішальне значення в процесах саморегуляції. При цьому зростає переконання в тому, що обрані цілі можуть бути досягнуті навіть в умовах зовнішніх перешкод.

Усвідомлення евристичності поставлених особистістю цілей і способів їх досягнення сприяє формуванню стресостійкості й пошуку конструктивних стратегій подолання стресу.

Щодо співвідношення теорії ефективності власних дій і теорії очікувань, слід підкреслити, що уявлення особистості про ефективність власних дій не завжди збігаються з очікуваннями щодо наслідків своєї поведінки, особливо в ситуаціях, що не залежать або тільки частково залежать від самого суб'єкта. Відмінність між поняттями ефективності й очікувань полягає в наступному: перше вказує на переконання суб'єкта в тому, що він упорається із ситуацією, друге — його уявлення про те, що він вважає винагородою за розв'язання ситуації. У зв'язку з цим варто послатися також на фактор, який, відіграє істотну роль у процесах ефективного подолання особистістю складних ситуацій. Це так звана криза гратифікації.

Криза гратифікації розглядається в психології здоров'я як явище, що може приводити до різкого зростання незадоволеності результатами своєї діяльності,

безсилля, розчарування, фрустрації, зниження мотивації досягнень. Причина її виникнення полягає у невідповідності між вкладеним зусиллям і отриманою винагородою. Кризи гратифікації представляють як протиріччя між високим рівнем енергетичних витрат і низькою винагородою. Протиріччя між власним внеском і отриманою винагородою приводить також до зниження самопочуття, появи психосоматичних порушень, тобто стає причиною погіршення психічного здоров'я. Подолання такої ситуації автор вбачається у підвищенні соціального статусу, одержанні визнання й схвалення з боку оточення, підтримки з боку групи.

У дослідженні причин навчального стресу часто вказується на недостатню ідентифікацію зі студентським середовищем, сприйняття його як далекого, іноді навіть ворожого. Особливо це стосується студентів-першокурсників, які вперше зіткнулися з новими, відмінними від шкільних, вимогами.

Одним із важливих механізмів ідентифікації з середовищем є почуття когерентності, випадку, що отримав своє пояснення в концепції психічного здоров'я А. Антоновського. Згідно з вказаною концепцією когерентність, пов'язана з позитивною оцінкою можливостей вирішення особистістю проблемної ситуації, створенням ефективних стратегій її подолання, позитивною життєвою установкою. Когерентність складається із трьох основних компонентів: 1) розуміння ситуації (comprehensibility) як умови антиципації її розвитку; 2) здатності до подолання стресових ситуацій, усвідомлення можливості керування ходом подій (manageability) як прояв особистісної й соціальної компетентності індивіда; 3) переживання значимості й змісту ситуації (meaningfulness), тобто сприйняття особистістю власного життя як сповненого змісту й смислу, що приводить до активного пошуку нею шляхів розв'язання складних ситуацій. Як механізм подолання стресу когерентність включається у процес ідентифікації із середовищем, впливає на формування позитивних очікувань успішності власної діяльності, забезпечує раціональне використання особистістю власних потенцій і тим самим сприяє збереженню психічного здоров'я.

Висновки:

Здійснений нами аналіз теоретико-експериментальних досліджень проблеми діагностики і корекції навчального стресу студентської молоді дозволив констатувати, що переважна більшість дослідників поділяють погляд на те, що основними чинниками порушення психічного здоров'я студентів є: складність завдань, що розв'язуються студентами, умови діяльності (завантаженість навчального дня, зіткнення з новими, складними, непередбачуваними ситуаціями, підвищені інтелектуальні навантаження і т. ін.), а також властивості особистості, зокрема. надмірна чутливість до певних ситуацій, в тому числі і певні сформовані мотиваційні, емоційні, соціальні та ін. риси особистості студента.

В ситуаціях гострих соціально-економічних змін виразно проявляється додатковий фактор ризику порушення психічного здоров'я — соціальна й професійна невизначеність майбутнього фахівця в суспільстві необхідність пошуку робочого місця, відповідного до рівня освіти й професійної підготовки.

Здійснений нами огляд відповідних джерел дозволив констатувати значну кількість праць, присвячених проблемі психічного здоров'я. Проте в більшості своїй вони торкаються лише окремих вікових категорій людей. Натомість праць, що торкаються проблеми психічного здоров'я майбутніх фахівців медичного профілю, вкрай недостатньо. Актуальність такого дослідження очевидна, адже саме лікар сприяє підтриманню у пацієнта потрібної гармонії, рівноваги, спокою.

Література

1. Андрос М.С. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл.//Освіта і управління.— Том 2.—1998.—Число 2.—С. 64.
2. Бачерников Н.Е. Философские вопросы психиатрии. — К., 1985. — С. 35-36.
3. Большой психологический словарь. — СПб., 2003. — 672с.
4. Гринберг Дж. Управление стрессом. — СПб., 2002. — 496с.
5. Панасюк А.М. Навчальний стрес та чинники його виникнення / Актуальні проблеми психології, 2005, Т.1.
6. Соціально-психологічна профілактика стресів та стресових розладів у учнів та студентів. - К., 2007.-164с.
7. Ронгинская Т.И. Профилактика стресса в студенческой бреде / «Ананьевские чтения-2001». — СПб, 2001.

В статье осуществлен теоретический анализ понятий «психическое здоровье», «стресс в обучении», «экзаменационный стресс», «страх перед экзаменами», психопрофилактика.

Ключевые слова: психическое здоровье, учебный стресс, экзаменационный стресс, страх перед экзаменами, психопрофилактика.

In this paper the theoretical analysis of the concepts of "mental health", "stress", "stress training", "exam stress", "anxiety before exams."

Key words: mental health, academic stress, exam stress, fear of exams, psychological prophylaxis.

Ю.В. Горбачова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ГОТОВНОСТІ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ В ШКОЛІ ЯКІ ВІДВІДУВАЛИ І НЕ ВІДВІДУВАЛИ ДИТЯЧИЙ САДОК

У статті розглядається проблематика психологічної готовності першокласників до шкільного навчання. Розкривається зміст основних якісних характеристик психологічної готовності (особистісної, соціальної, інтелектуальної). Розглянуті основні напрямки психокорекції дітей, не готових до шкільного навчання.