

Анна Вікторівна Солдатенко – студентка III курсу

Сумського державного університету

*Науковий керівник: Наталія Миколаївна Теслик – старший викладач
кафедри психології, політології та соціокультурних технологій*

Сумського державного університету, кандидат психологічних наук

ПОДОЛАННЯ АДАПТАЦІЙНОГО СТРЕСУ СТУДЕНТАМИ- ПЕРШОКУРСНИКАМИ ЯК ФАКТОР ЇХНЬОГО ЗРОСТАННЯ

Навчання у вищій школі для сучасної молоді є одним з найважливіших періодів її життєдіяльності, особистісного зростання та професіоналізації. Пошук шляхів успішної адаптації до змінених соціальних умов і нової діяльності є нагальною проблемою для кожного, хто переступив поріг заклад вищої освіти (ЗВО). Процес навчання першокурсників у ЗВО характеризується великою динамічністю їхніх психічних процесів, що спричинено новизною студентського статусу, відсутністю референтної групи, напруженням та жорстким режимом навчання. Усе це індивідуальним шляхом впливає на психічний стан конкретного студента, в результаті може призвести до виникнення стресових станів, що супроводжуються внутрішнім напруженням.

Провідним видом діяльності студентської молоді є самовизначення, яке реалізується у процесі професійного навчання, що стає складнішим за формами та змістом, підвищуються вимоги з боку професорсько-викладацького складу, збільшується обсяг самостійної роботи та самовідповідальності. Все це у деяких випадках спричиняє виникнення у студентів-першокурсників адаптаційного стресу загрозливого рівня, 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 ЗВО є вирішальним чинником вдалого розвитку молоді людини та її фахового зростання в умовах вишу. Можна сміливо стверджувати, що адаптивна здатність у сучасному світі взагалі входить до числа провідних фахових компетентностей в різних сферах діяльності. Зростаюча напруженість сучасного життя першокурсника виявляються у збільшенні частоти негативних емоційних переживань, які, накопичуючись, викликаючи формування дистресових станів та знижують здатність студентів до їхньої професійної самореалізації.

У психологічній науці означена проблема широко відображена в наукових пошуках О. Грегора, М. Белова, Л. Кулікова, Р. Лазаруса, А. Маклакова, Г. Сельє та інші. У 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. Перре описують теоретичні підходи до вивчення проблем стресу, типів та факторів стресу, механізми адаптації до стресових ситуацій, а також принципи їх попередження (1).

Деякі психологи розглядають стрес у руслі проблеми адаптації людини до критичних факторів середовища. На думку О. Гейник, «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» (2, с. 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» усілякої потреби (3).

Студентське життя починається з першого курсу, тому успішне, ефективне подолання стресових станів, що пов'язані з адаптацією першокурсників до життя та навчання у ЗВО є 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.

Ускладнення процесу адаптації детермінує зміна звичних уявлень та інтересів, тобто їх звуження, глибинна професіоналізація. Разом з тим розширюється коло інтересів, пов'язаних з вибраною професією, підвищуються інтелектуальні, етичні та матеріальні потреби. Усі ці фактори активізують у студентів захисні реакції, пов'язані зі переживанням стресу, вимагаючи напрацювання власної копінг-стратегії подолання життєвих труднощів.

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 соматичні адаптивні розлади (серцево-судинні захворювання, гіпертонія, захворювання шлунка, безсоння) та інше. З огляду на це, треба зазначити, що викладачам ЗВО та психологічній службі необхідно більше уваги приділяти студентам-

першокурсникам на початковому етапі навчання, розглядаючи здатність протистояти адаптаційному стресу як фактор, що впливає на професійне та особистісне зростання студентів.

Література

1. Абабков В., Перре М. Адаптация к стрессу: основы теории, диагностики, терапии. СПб.: Речь, 2004. 166 с.
2. Гейник О. В. Проблемы профилактики стрессовых ситуаций при подготовке учнів до вступу до вищого закладу освіти. Наука і освіта, 2000. № 2. С. 167-168.
3. Василюк Ф. Е. Психология переживаний. Анализ преодоления критических ситуаций. Москва, 1994. 200 с.

Олександр Олександрович Токаренко – студент III курсу Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ
Науковий керівник: Тетяна Петрівна Кононенко – старший викладач кафедри гуманітарних дисциплін Сумської філії Харківського національного університету внутрішніх справ

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ЦІЛЬОВИЙ АЛГОРИТМ ОСВІТИ Й ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Аналіз досвіду освітньої та виховної практики свідчить, що існує проблема дефіциту рухової активності, зниження імунітету та поширення захворювань серед студентської молоді. Зазначені явища зберігають стійку тенденцію, що обумовлюється протиріччям між декларативним та реальним ставленням до фізичної культури, відбивається на стані здоров'я, фізичному розвитку й підготовці студентів, їхніх ціннісних орієнтаціях, ставленні до власного фізичного та психічного благополуччя і, врешті-решт, на майбутній професійній діяльності.

Найбільш продуктивним підходом до розробки даної проблеми є дослідження внутрішніх резервів активності студента, як суб'єкта навчальної та професійної діяльності. Одним із основних джерел активності особистості є стимули, що надають процесу фізичного виховання дієвої спрямованості та суб'єктивно значущої позитивності. Тому формування фізичної культури майбутнього фахівця – це, перш за все, проблема стимулювання активності студентів закладів вищої освіти до свідомої, особистісно-значущої фізкультурної діяльності.

Широке коло наукових аспектів, що стосуються проблеми активності особистості та напрямів її формування досліджували: М. Й. Боришевський, Н. П. Галкіна, Ю. А. Міславський, Є. В. Антіпова, В. Є. Гурін, П. І. Ключник, А. Г. Комков, Л. С. Кулигіна, В. І. Лозова, С. Г. Собко та ін.