

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

Необходимость исследования стрессогенных факторов в период студенческой жизни диктуется принципом гуманизации образования. Известно, что стресс может повлечь за собой многие негативные последствия для человека. А так как под стрессом понимают нарушение естественного равновесия человека и среды, допустимо, что подобного рода события возникают и в условиях вузовской подготовки специалистов. Актуальность этой проблемы подчеркивается тем, что психотравмы студентов не могут не

сказаться на качестве подготовки специалистов. А также существует проблема привыкания к педагогическим аномалиям в вузе и риска их переноса в школьную практику.

Возраст 18-20 лет – это период наиболее активного развития нравственных и эстетических чувств, становления и стабилизации характера, овладения полным комплексом социальных ролей человека. Нередко у первокурсников встречается обостренное чувство собственного достоинства, максимализма. Эти характеристики значительно повышают риск эмоциональных стрессов. У студентов первых курсов проявляется, особенно заметно потребность в общении: у многих из них прерываются личные контакты, сложившиеся до поступления в ВУЗ. Иногородные студенты, как показало исследование В.И. Журавлева, одним из самых стрессогенных факторов считают отрыв от родителей. В этой связи надо указать на роль непосредственного общения студентов с преподавателями.

Стрессоры студентов-гуманитариев можно условно разделить на четыре группы.

Первую и самую многочисленную составляют стрессовые ситуации в среде дидактических процессов. Здесь доминируют первые переживания при оценке учебных успехов студентов на сессии и на экзаменах по отдельным предметам. В числе неврогенных называют не только семестровые экзамены, но и вступительные, государственные, зачеты и дипломные работы. Встречаются такие понятия как “экзаменационный стресс”, “экзаменационный период”. Сила психологического влияния экзамена на человека объясняется, по мнению А.Н. Монтьева, тем, что от его исхода может зависеть судьба, благополучие, карьера самого экзаменуемого и его близких.

Отличается ряд обстоятельств, усиливающих эмоциональное напряжение: необходимость дать ответ в строго установленное время, случайность выбора экзаменационных вопросов.

Вокруг процедур проверки студенческой успеваемости разворачивается немало разноплановых событий в пред- и послеекзаменационный период, которые влекут за собой стресс. Это такие ситуации как:

- конфликты с преподавателем из-за расхождения оценки и самооценки знаний студента;

- плохая организация учебного процесса.

Вторую группу составляют стрессовые предпосылки, относящиеся к аномалиям в межличностных отношениях студентов. Кроме столкновений с преподавателями сюда относятся и межличностные конфликты с другими лицами из окружения студентов:

- ссоры между студентами в группе;

- сложность вхождения в коллектив на старте обучения в институте.

Третью группу составляют стрессогенные ситуации, возникающие на почве неблагополучия в быту, режиме. И хотя состав таких событий неве-

лик, вредоносность подобного рода неврогенных условий жизнедеятельности студентов достаточно велика и значительна.

В четвертую группу включены ситуации, вызванные финансовыми затруднениями студентов. Небольшой размер стипендии, хроническая нехватка денег. Распространенным является испытываемое чувство голода.

Сравнение диапазона и содержания стрессовых ситуаций, характерных для студентов-гуманитариев, мало чем отличаются от данных, полученных при исследовании стрессов у студентов негуманитарных специальностей. Здесь также доминируют переживания, связанные с педагогическим контролем.

Исследование Д.И. Журавлева показало своеобразие студенческой жизни будущих учителей. При исследовании стрессовых ситуаций, пережитых ими за четыре года обучения в вузе обнаружена значительная часть студентов, которые не испытывали конфликтных событий в годы вузовской подготовки. К специфическим неврогенным происшествиям здесь относятся травмы, переживания спортивных неудач, неприятности вызванные пропусками во время поездок на спортивные состязания.

Существование негативных последствий стресса диктует необходимость осуществления адаптации студентов к стрессовым состояниям. Информация о стрессах играет существенную роль для выработки системы самовоспитания, саморегуляции студентов.

Состояние стресса у студентов в процессе деятельности предупреждается психологической подготовкой к выполняемым учебным и другим задачам, формированием устойчивых качеств и навыков, умелым управлением их поведения со стороны преподавателей вуза.

Для предупреждения дистресса, вызванного экзаменом можно рекомендовать элементы психофизической тренировки, которые можно включить в различные занятия, тренинги. Цель психофизического тренинга - улучшить индивидуальные предпосылки человека для преодоления высоких требований и достичь такого состояния, при котором психическое развитие будет неизменным или сможет быстро и эффективно восстанавливаться.