

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СТУДЕНТАМ В АДАПТАЦИИ К СТРЕССОВЫМ ВОЗДЕЙСТВИЯМ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ СЕССИЙ

Эшонкулова Зохидахон Усмоновна

e-mail: zohida2404@mail.ru

В современных условиях профессиональная подготовка, и образование связаны, с актуализацией человеческого фактора и нацелены на формирование саморазвивающейся, самореализующейся и самодостаточной личности. В начале вузовского обучения, каждый студент-первокурсник проходит процесс адаптации. Этот процесс далеко не прост. Изменившееся социальное пространство жизнедеятельности, столкновение между наличным «капиталом» студента и вузовскими требованиями, увеличение нагрузки, количества изучаемых предметов и др. вызывает у многих молодых людей чувства замешательства, фрустрацию, стресс, а иногда и полную дезадаптивность.

В этой ситуации особое значение приобретает целенаправленное содействие вуза в адаптации студентов, ведь адаптация личности — это процесс и результат активного приспособления индивида к условиям социальной среды (Петровский А.В.). При благоприятном течении адаптация приводит личность к состоянию адаптированности, под которой понимают оптимальную реализацию внутренних возможностей, способностей человека и его личностного потенциала в значимой сфере.

Проблема адаптации исследуется учёными достаточно широко. Она сближает и интегрирует многие сферы научного познания (медицину, социологию, психологию и пр.). К настоящему времени накоплена богатая теоретическая и эмпирическая база исследований, посвященных процессу социально-психологической адаптации личности в зарубежной (Адлер А., Маслоу А., Роджерс К., Селье Г., Франкл В., Фрейд З., Хартман Х., Эриксон-Э.

и др.) и отечественной психологии (Ананьев Б.Г., Абульханова-Славская К.А., Анохин П.К., Бодалев А.А., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Милославова И.А., Жмыриков А.Н., Реан А.А., Рубинштейн С.Л., Петровский А.В. и др.).

Сущностью проблемы адаптации студентов к вузу является успешное освоение новых условий деятельности и вхождение в систему новых взаимоотношений, занятие определенного личностного статуса, самоутверждение в эмоционально-комфортной учебно-профессиональной среде. Многочисленные исследования проблемы адаптации молодого человека к изменяющимся условиям окружающей среды направлены на изучение факторов адаптации и личностных особенностей, адаптирующихся (Абрамова Г.С., Айрапетова С.Н., Алексеева О.Ф., Бодалев А.А., Венгер А.Л., Деркач А.А., Кон И.С., Посохова С.Т., Щербатых Ю.В. и др.).

Студент как субъект вузовской системы обладает колоссальными ресурсами. Он находится в возрасте наивысших, «пиковых» результатов в процессах биологического, психологического и социального развития. Это возраст оптимумов интеллектуальных и познавательных сил, наиболее активного нравственного и эстетического становления. В этой связи, период обучения в вузе выделяют в качестве центрального- периода онтогенетического развития человека (Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А.). Вместе с тем, надо отметить, что в студенчестве, особенно на начальном его этапе, обострены многие противоречия, провоцирующие самые разнообразные проблемы. Так, в 17-18 лет человеком переживается кризис идентичности, основной смысл которого — поиск себя, своей самоидентичности, самоидентичности. Это пора самоанализа и самооценок, личностных выборов и самоопределений. С перечисленными проблемами сталкивается практически каждый студент, и способ их разрешения либо содействует его личностному и профессиональному становлению, либо приводит к глубоким внутренним кризисам.

В числе важнейших проблем, с которыми сталкиваются студенты, находится проблема переживания, экзаменационных стрессов. Подготовка и

сдача экзаменов сопряжена с чрезвычайно большими нагрузками, для организма студентов. Интенсивная умственная деятельность и повышенная статическая нагрузка, нарушение режима отдыха и сна, эмоциональные переживания — все это приводит к перенапряжению нервной системы, отрицательно влияет на общее эмоциональное и физическое состояние личности студентов. Экзаменационный стресс нередко обуславливает так называемый экзаменационный невроз и занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение обучаемых (Щербатых Ю.В., 1999).

Таким образом, все более очевидным становится тот факт, что студентам необходима помощь специалистов, в полной мере владеющих психологическими знаниями. Сегодня такая помощь реальна и может осуществляться через психологическую службу вуза. Представители службы могут наиболее полно и всесторонне предоставить информацию, отражающую особенности развития каждого студента и социально-психологические процессы и явления, возникающие в студенческом коллективе в связи с адаптацией к обучению. Помощь психологической службы* направлена на поддержку и содействие процессу личностного и профессионального становления студента и обеспечение ему комфортности учебного труда. В настоящее время достаточно актуальным является поиск оптимальных методов психологической коррекции неблагоприятных психоэмоциональных состояний студентов. Часто для снятия личностных и социальных стрессов студенты используют алкоголь или фармакологические средства. В то же время следует активнее использовать в практике вузовского обучения эффективные методы коррекции стрессового состояния личности, которые не вызывают привыкания и, более того, оказывают позитивное влияние на личность студентов; повышают уровень их самооценки, адаптивности и стрессоустойчивости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология: Учебник для студентов вузов. Текст. 7 Г. С. Абрамова. - Екатеринбург: Деловая книга, 2002. - 704 с.
2. Абрамова, F.G. Практическая психология: Учебник для студентов вузов Текст. / Г. С. Абрамова. М.: Академический проект, 2002. 496 с.
3. Абульханова- Славская, К.А. Стратегия жизни Текст. / К.А. Абульханова-Славская.-М., 1991.--299 с.
4. Авраменко, Н.Н. Психологическое консультирование как средство личностного развития практических психологов в процессе их профессиональной подготовки: Автореф. дисс. . канд. психол. наук. — Калуга, 2003.-21 с.
5. Авирам, А. Проблемы гуманизации высшего образования Текст. / А. Авирам.//Высшее образование в Европе. 1991. № 36. Авцын, Я.П. Адаптация и дезадаптация с позиций патолога [Текст] / Я.П. Авцын. // Клиническая медицина. - 1974, — № 5, - С. 3-15.
6. Айзенк, Г.Ю. Структура личности Текст. / Г. Ю. Айзенк. — СПб., 1999.
7. Айштейн, В.Г. Преподаватель и студент: практика.общения Текст.7 В.Г. Айштейн: // Высшее образование в России. 1998, - № 2.
8. Айрапетова, С.Н. Проблемы изучения . образа жизни; студенческой молодежи Текст. / С.Н. Айрапетова. / Под ред. Л.Я. Рубиной. // Социальные проблемы образования. Свердловск, 1991.
9. Ю.Алексеева, О.Ф. Индивидуально-психологический фактор адаптации субъекта учебной деятельности (в контексте гуманизации образования) Дисс. . канд. псих. наук. -М., 1995.
10. Амонашвили, Ш.А. Личностно-гуманная основа педагогического процесса Текст. / Ш.А. Амонашвили. Минск, 1990.
11. Алешина, Ю.Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование Текст. / Ю.Е. Алешина. -М., 1994.

12. Амбрумова, А.Г., Тихоненко, В.А., Бергельсон, Л.Л. Социально-психологическая дезадаптация мышления и профилактика суицида Текст. / А.Г. Амбрумова, В.А.Тихоненко, Л.Л. Бергельсон. // Вопросы психологии. — 1981,- №4.
13. Анастази, А. А. Психологическое тестирование Текст. / А.А. Анастази. М., 1982.
14. Ананьев, Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста Текст. / Б.Г. Ананьев. // Современные психологические проблемы высшей школы. Л., 1974.
15. Ананьев, Б.Г. Психологическая структура человека как субъекта деятельности Текст. / Б.Г. Ананьев. // Человек и общество. Л., 1967. - 360 с.
16. Ананьев, Б.Г. Психофизиология студенческого возраста и усвоение знаний Текст. / Б.Г. Ананьев. // Вестник высшей школы. 1972, -№ 7.
17. Ананьев, Б.Г. Психология педагогической оценки. Избр. психол. труды. Т.2. Текст. / Б.Г. Ананьев. -М., 1980.
18. Ангеловски, К. Учителя и инновации Текст. / К. Ангеловски. М., 1991.
19. Андреев, В.И. Эвристика для творческого саморазвития. Казань, 1994.
20. Андреева, Д.А. и др. Изучение основных личностных характеристик современного студенчества Текст. / Д.А. Андреева и др. / Под ред. А.С. Пашкова. // Человек и общество. Л., 1971.