

*Шеленкова Наталія Леонідівна*  
*Щаблевська Вікторія Сергіївна*  
*Уманський державний педагогічний університет*  
*імені Павла Тичини*  
*м. Умань*

## **ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЙНОГО СТРЕСУ У СТУДЕНТІВ**

Студентський вік характеризується розмаїттям емоційних переживань. Проте, сильна орієнтація на переживання сьогодення, висока мотивація досягнень витісняють зі свідомості студента можливі побоювання, пов'язані з наслідками тривалого стресу. У цей час обмежені також здібності до релаксації та відпочинку через ті ж переконання у невичерпності власних фізичних і психічних ресурсів [2]. Стан внутрішньої напруги, як будь-яка надто емоційна подія або явище в житті людини, негативно впливає як на розумовий, так і на особистісний розвиток індивіда. Якщо психічна напруга буде продовжуватися досить довго, то разом з розвитком негативного досвіду може виникнути ситуація, у якій студент не захоче чи не зможе продовжити навчання у ВНЗ. Це пов'язано з тим, що психологічна напруга може впливати на розвиток психічних процесів, а наслідком цього може бути відсталість у навчанні, ускладнення стосунків у групі та небажання відвідувати заняття [4, с.21].

Доволі часто студенти мають справу з адаптаційним стресом, що негативно позначається на показниках їх розумової працездатності. Адаптаційний стрес – це стан, що триває від одного тижня до року й характеризується дезорієнтованістю, емоційною нестабільністю, тривожністю, гострим переживанням відчуженості, низькою результативністю, неадекватністю витрачених зусиль, страхом перед невизнанням тощо [1]. О.В. Гейник констатовано, що адаптаційний стрес буває двох типів: нормативний; затяжний. Нормативний стрес адаптації – це динамічний

природний процес, що передбачає повноцінне пристосування студентів до нестандартних умов навчання у вузі й розглядається як конструктивний момент мобілізації сил для успішної адаптації. Затяжний стрес адаптації – це стан, коли стресові ситуації конструктивно не вирішуються, а відкладаються, зволікаються або приховуються через неможливість або небажання їх вирішувати. Затяжний стрес розглянуто як дезадаптації, що унеможлиблює повноцінне функціонування у вищій школі. Така стресова ситуація може тривати більше року й актуалізуватися протягом наступних років навчання, а за певних умов – не вирішуватися аж до закінчення вузу. Нормативний і затяжний адаптаційний стрес можуть носити хвилеподібний характер залежно від соціально-психологічних проблем, з якими можуть зіштовхнутися першокурсники в процесі адаптації. Вони мають також індивідуальний характер. Так, для одного певна стресова ситуація може вже бути вирішеною, а для інших - перебувати в стадії активізації [1].

На наявність стресового навантаження на особистість студентів в умовах навчання у вузах наголошувала й Т.І. Пашукова. На її думку, у студентів воно породжується ситуаціями заліково-екзаменаційної сесії. Під час сесії зростає як тривожність, так і егоцентризм, що є показником особистісної адаптації й захисту від стресу. У студентів-заочників стресові й дістресові стани виражені ще в більшій мірі, ніж у студентів стаціонарного відділення. Причиною тому служить більша кількість чинних стресорів, серед яких несформовані стосунки з викладачами, невпорядкованість побуту в приїжджих і порушення норм психічної гігієни в наслідок особливостей складання навчального [5, с.193-195].

На думку Р.Р. Набіуліної, ті ж самі події життя студентів можуть мати різне стресове навантаження залежно від їхньої суб'єктивної оцінки. Після когнітивної оцінки ситуації індивід розпочинає розробку механізмів для подолання стресу, тобто властиво до копінгу. У випадку неуспішного копінгу, стресор зберігається й виникає необхідність подальших спроб подолання. Із цього видно, що структура

копінг-процесу починається зі сприйняття стресу, далі – когнітивна оцінка, виготовлення стратегії подолання й оцінка результату дій [3, с.16].

Незважаючи на значну індивідуальну розмаїтість поведження в стресі, більшістю дослідниками дотримано єдина класифікація способів подолання: копінг, націлений на оцінку; копінг, націлений на проблему; копінг, націлений на емоції. Якщо на стресор можливо вплинути об'єктивно, то така спроба буде адекватною копінговою реакцією. Якщо через об'єктивні причини індивід не може вплинути на ситуацію й змінити її, то адекватним функціональним способом подолання є втеча. Якщо людина об'єктивно не може не уникнути ситуації, не вплинути на неї, то функціонально адекватною копінговою реакцією є когнітивна переоцінка ситуації, надання їй іншого змісту.

Цілеспрямоване поведження на усунення або втеча від погрози (боротьба або відступ), призначена для зміни стресового зв'язку з фізичним або соціальним середовищем, розглядається як активна копінг-реакція. Пасивна копінг-реакція являє собою інтрапсихічні форми подолання стресу, які є захисними механізмами, призначені для зниження емоційного порушення раніше, ніж зміниться ситуація.

В умовах адаптаційного періоду з метою забезпечення оптимального рівня розумової працездатності студентів-першокурсників важливим є використання ними адаптивних (активних) копінг-реакцій.

### **Література:**

1. Гейник О. В. Проблеми профілактики стресових ситуацій при підготовці учнів до вступу до вищого закладу освіти / О. В. Гейник // Наука і освіта. – 2000. – № 1/2. – С. 167–168.
2. Демченко В. А. Самосвідомість як фактор психологічної адаптації першокурсників до навчальної діяльності: дис. ... канд. психол. наук: [спец.] 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія / Вікторія Анатоліївна Демченко ; ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – Х., 2006. – 206 с.
3. Набиуллина Р. Р. Механизмы психологической защиты и совладания со

стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция): учеб. пособие / Р. Р. Набиуллина, И. В. Тухтарева. – Казань: Казан. гос. мед. Академия, 2003. – 98 с.

4. Научитель О. Д. Адаптація студентів у вузі / Олена Давидівна Научитель // *Практ. психологія й соц. робота.* – 2001. – № 7. – С. 21–23.
5. Пашукова Т. И. Эгоцентрические реакции при стрессе / Татьяна Ивановна Пашукова // *Наука і освіта.* 2000. – № 1/2. – С. 193–195.