

Таким образом, в современной научной литературе термин «стресс» применяется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как напряжение или возбуждение под влиянием любых внешних стимулов или событий. В настоящее время эти стимулы и события чаще стали называть «стрессором», «стресс-фактором». Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения. В-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое требование или вредное воздействие. Функцией этих физических реакций, вероятно, является поддержка поведенческих действий и психических процессов по преодолению этого состояния. Проведенный анализ основных определений «стресса» в психологии позволяет сделать вывод о терминологической разносторонности понятия. При этом, современный спорт – это деятельность преимущественно в условиях ярко выраженного стресса, особенно если она осуществляется на уровне соревнований крупного масштаба.

Список литературы

1. Психологическая деятельность в экстремальных условиях: учеб. Пособ. Под ред. А.Н. Блеера. - 2008.
2. Стресс и тревога в спорте: Международный сб. с 84 научных статей./ сост. Ю. Л. Ханнин.- М. Физкультура и спорт, 1983. - 288 с.
3. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях.- М.. Физкультура и спорт, Б. А. Вяткин- 1981. - 112с.
4. Хекалов, Е.М. Неблагоприятные психические состояния спортсменов, их диагностика и регуляция / Хекалов Е.М.: Учебное пособие. - 2-е изд. - М.: Советский спорт, 2003. -64 с.

СТРЕСС И ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ К ВУЗУ СТУДЕНТОВ-СИРОТ

*Р.Р. Кутькина, Т.Е. Косаревская
Витебск, УО «ВГУ им. П.М. Машерава»*

Интенсивное изучение различных форм стресса и его влияния на жизнедеятельность и здоровье человека является одним из ведущих направлений прикладных психологических исследований. Особую значимость проблематика стресса приобретает в связи с социально-психологической адаптацией детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, при вступлении их в самостоятельную жизнь.

Адаптация детей-сирот в вузе – это сложный многоуровневый процесс приспособления и утверждения личности в новых для нее условиях социальной среды на стадии самостоятельного жизнеустройства. Он включает в себя учебно-профессиональный, социально-психологический и социально-правовой аспекты. Процесс адаптации в этот период времени направлен на формирование позитивной жизненной установки сироты в социуме, связан с жилищно-бытовым обустройством и сопровождается активным освоени-

ем новой позиции, налаживанием социальных связей, усвоением новых социальных ролей, профессиональным становлением.

Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что адаптация детей-сирот к самостоятельной жизнедеятельности не всегда протекает успешно. Дети-сироты и особенно выпускники интернатных учреждений сталкиваются с широким спектром трудностей, что приводит к дезадаптации [1, 2, 3].

Дезадаптация характеризуется совокупностью признаков, свидетельствующих о несоответствии психофизиологических и личностных особенностей человека требованиям ситуации. Это ведет к возникновению неблагоприятного эмоционального состояния, общему угнетению физиологических систем, нервным срывам, болезням, в особо острых случаях – суицидам. Возможны снижение самооценки, напряжение в межличностных отношениях, непринятие норм и ценностей новой социальной среды.

Материалы и методы. В течение ряда лет в УО «ВГУ им. П.М. Машерова» психологической службой проводилось комплексное исследование проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе [2].

Изучались факторы, влияющие на успешность адаптационного процесса в вузе; характеристики устойчивых личностных качеств и актуального эмоционального состояния студентов.

Основными исследовательскими методами были: 16PF (личностный опросник), самооценочная методика Спилбергера-Ханина, методика диагностики социально-психологической адаптации К.Роджерса и Р.Даймонда (шкала адаптации), опросы, анкеты, беседы со студентами.

Результаты и их обсуждение. Результаты исследования показали, что к стрессогенным факторам, влияющим на успешность адаптационного процесса в вузе, относятся как внешние, так и внутренние факторы.

Внешние факторы:

- Новая социальная ситуация, а именно студенческий образ жизни. Новизна большого города, особенности самостоятельной жизни, насыщенность общения контактами с незнакомыми людьми, множество непривычных ситуаций создают дополнительное напряжение.
- Организация жизни на факультете, взаимодействие с кураторами, преподавателями, студентами в группе. Может возникнуть страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх быть непринятым в кругу сверстников, проблемы во взаимоотношениях с преподавателями и т. д.
- Проживание в общежитии, которое предполагает пересечение личных пространств, интересов, требований

К внутренним факторам относятся индивидуально-типологические и личностные характеристики студента-первокурсника.

- Тип нервной системы, темпераментные особенности.
- Исполнительские характеристики (уровень сформированности общеучебных умений и навыков, учебные способности).
- Способность к саморегуляции (эмоциональная устойчивость, волевые характеристики, наличие эффективных способов совладания в стрессовых ситуациях).

- Уровни самооценки и притязаний, сформировавшиеся жизненные стереотипы, установки, степень мотивированности на учебу.

Условия жизни и развития детей-сирот, воспитывающихся в интернатах, формируют у воспитанников ряд личностных качеств, которые впоследствии проявляются в неконструктивных копинг-стратегиях (стратегиях преодоления стресса). Можно говорить о формировании у сирот особой внутренней позиции, которую называют «психологическое капсулирование». Эта позиция выражается в отчужденном отношении к другим и к себе (восприятие себя «ничейным»), отсутствии самостоятельности и ответственности за свое поведение, непростроенности жизненных планов [1].

Возникающая в условиях интернатного воспитания психологическая защищенность носит примитивный, компенсаторный характер и может рассматриваться как квазизащищенность. Такая ситуация развития приводит к тому, что внутренняя позиция человека становится отчужденной ко всему социуму, что проявляется в наличии иждивенческих установок, несостоятельности жизненных планов.

Развитие самосознания у сирот имеет определенную специфику. Для детей-сирот характерно ситуативное, «сиюминутное» проживание жизни. Это приводит к отвержению опыта, когда отдельные пережитые эпизоды не становятся событиями жизни, не входят в личный психологический опыт, что препятствует развитию адекватной самооценки и уровня притязаний. Воспитанникам детских домов свойственно нарушение ролевой идентификации. Отсутствуют образцы для освоения таких социальных ролей, как супруг, родитель, партнер.

Заключение. Эффективность адаптации студентов-сирот зависит от ряда условий. Внешние условия предполагают наличие в социальной среде необходимых адаптационных ресурсов, позволяющих сироте включиться в общественную жизнь в качестве полноправного участника. К ним следует отнести государственные гарантии и дополнительные льготы (социальные, медицинские, образовательные и т. д.), положительное ценностное отношение окружающих, наличие социальной сети, способствующей развитию и совершенствованию социальных навыков.

Внутренние (личностные) условия – это, прежде всего, желание и готовность сироты включиться в социум, наличие личностных ресурсов (способностей, навыков, адекватной самооценки и уровня притязаний, самостоятельности). Важную роль в этом процессе играет профессиональное самоопределение и профессиональное становление.

Учитывая сложность и специфику жизнедеятельности детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, существует объективная необходимость в их социально-педагогическом и психологическом сопровождении во время обучения в вузе.

Список литературы

1. Зарецкий В.К. Пути решения проблемы сиротства в России / В.К. Зарецкий, М.О. Дубровская и др. – М.: ООО «Вопросы психологии», 2002.

2. Косаревская Т.Е., Кутькина Р.Р. Психологические проблемы адаптации студентов-первокурсников к вузу: Методические рекомендации / Т.Е. Косаревская, Р.Р. Кутькина. Витебск: Издательство УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2006.
3. Шелег Л.А. Показатели эффективности постинтернатной адаптации детей-сирот // Адукацыя і выхаванне, 2007, №11.

ШКОЛЬНЫЙ СТРЕСС МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ – СПОСОБЫ ОЦЕНКИ

*С.В. Лоллини, В.А. Лоллини
Витебск УО «ВГУ им. П.М. Машерова», Витебск УО «ВГМУ»*

Понятие “Эмоциональный стресс” не имеет четкого определения [3]. По сущности это – психофизиологическое состояние, развивающееся в ответ на негативную оцениваемую “Конфликтную” ситуацию, при котором человек не может удовлетворить жизненно необходимые биологические или социальные потребности [7]. Эмоциональный стресс может возникнуть также в прагматической неопределенности, когда неясны, или не определены характер, объем и продолжительность предстоящих действий. Он сопровождается разнообразным спектром соматических, эндокринных, вегетативных реакций и в том числе реакциями сердечно-сосудистой системы [5].

Дети являются наиболее ранимой и самой чувствительной к неблагоприятным воздействиям внешней среды возрастной группой. Изменения в состоянии здоровья школьников обусловлены комплексным влиянием факторов окружающей среды, среди которых по интенсивности воздействия не последнее место занимает организация обучения в школе. Психологическое и физиологическое влияние школьных инноваций требует от детей невероятного напряжения регуляторных механизмов, способности быстрой адаптации к изменяющимся условиям. Еще в 1911 г. П. Жане отмечал, что все невротические расстройства являются нарушением приспособления к новым внешним и внутренним обстоятельствам, обнаруживаемым «в моменты, когда индивидуальная и социальная эволюция становится наиболее трудной» [2]. При этом в первую очередь страдают тонкие и высокоспециализированные особенности личностной индивидуальной приспособляемости (самоконтроль, самооценка и др.).

Целью нашей работы явилось изучение личностной адаптации и дезадаптации младших школьников к школьному обучению.

Материал и методы. В качестве оперативных показателей личностной адаптации рассматривали уровень самооценки, уровень притязаний в «школьной» сфере и уровень школьной тревожности [4]. Самооценка определялась по методике «кружков». Уровень притязаний определяли путем оценки выполнения заданий различной сложности. По итогам все дети были разделены на три группы: 1 группа – дети с завышенным уровнем притязаний в школьной сфере; 2 группа – испытуемые с заниженным уровнем притязаний; 3 группа – ученики с адекватным уровнем притязаний. Для изучения школьной тревожности использовались два вопросника для учи-