

УДК 159.9 + 159. 923.5

Андреянна Алексеевна Иванченко,

доктор психологических наук, доцент,

профессор кафедры психологии Межрегиональной Академии управления персоналом;

Александр Владимирович Тимченко,

доктор психологических наук, профессор,

профессор Научно-исследовательской лаборатории экстремальной и кризисной психологии Национального университета гражданской защиты Украины;

Евгений Валентинович Заика,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии

факультета психологии Харьковского национального университета

имени В.Н. Каразина.

СТУДЕНЧЕСКИЕ СТРЕССЫ: ПУТИ ИХ ПСИХОПРОФИЛАКТИКИ И ПРЕОДОЛЕНИЯ

Представлены результаты экспериментального исследования путей формирования саногенных качеств личности. Установлено, что студенты часто используют деструктивные пути преодоления стресса. Разработана система саногенных организационно-психологических способов стрессопротекции.

Keywords: стресс, стрессоустойчивость, саногенные качества, система оздоровления Рэйки, медитация, игровые тренинги познавательных процессов.

Хроническое стрессогенное состояние – как явление – приобретает в Украине все более массовый характер и ежегодно охватывает сотни тысяч учащихся, что подтверждает **актуальность** изучения вопроса стрессоустойчивости. В 2017-2018 годах нами было проведено исследование с **целью** изучения саногенных, противокризисных качеств личности и создания эффективной системы оптимальных приемов стрессопротекции. Респондентами выступили 246 студентов Харьковских университетов.

Гипотеза исследования: превентивная работа по нивелированию стрессо-кризисных факторов состоит и в осознании человеком возможности совладания со стрессом собственными силами [3; 4; 5], и в использовании традиционных/нетрадиционных релаксационно-тренинговых технологий как дополнительных, но эффективных, саногенных средств самовосстановления организма, а также противодействия негативному воздействию стресса на психосоматическое здоровье и жизненную активность [1, с 155-182; 2].

На основе результатов наших исследований установлено следующее:

1. В процессе обучения в ВУЗе большинство студентов постоянно (или периодически) переживают, в той или иной степени, различные стрессы, связанные с их жизненными, бытовыми, семейными проблемами, сложностями в межличностном общении, финансовыми трудностями и другими.

2. Ведущее место занимают проблемы, связанные непосредственно с учебой, т.е. с неудачами в учебе, постэкзаменационной неудовлетворенностью, отсутствием позитивного одобрения в процессе обучения, нехваткой времени на учебу, конфликтами с преподавателями и сокурсниками и т.п.

3. Большинство студентов стихийно выработали у себя и часто применяют ряд спонтанных (осознаваемых/неосознаваемых) приемов снятия стрессовых напряжений: среди них присутствуют как конструктивные (общение с друзьями, хобби, музыка, спорт), так и явно деструктивные (алкоголь, курение, безудержный/беспорядочный секс, интернет, бесцельное просмотр телевизора, пассивное лежание в течение многих часов и другие).

Исходя из этой, в целом, удручающей, картины нами поставлена **задача** разработать конструктивные приемы снятия стресса у студентов (в первую очередь связанного с учебой), в которых сочетаются не только высокая продуктивность в устранении стресса, но и сравнительная легкость их применения, интересность самой процедуры и общеразвивающий саногенный эффект. Все профилактические пути были разделены на 2 качественно разные группы: А) меры, направленные на рационализацию быта, общения и учебного процесса студентов; Б) специально разработанные и уже апробированные нами

психологические приемы стрессорезистентности: система самооздоровления Рэйки, медитация, игровые тренинги по развитию познавательных процессов и жизнестроительной креативности [2], а именно:

А) антистрессовые организационные средства, т.е. связанные с организацией учебного процесса в ВУЗе (например, проведение лекций в диалоговой и игровой форме, психологическое сопровождение студентов, включение музыки во время перерывов, разнообразие ассортимента питания в кафе ВУЗов, чередование аудиторных и спортивных занятий, организация настольных игр и развлекательных мероприятий во внеучебное время;

Б) собственно психологические методы снятия стресса:

- система самооздоровления Рэйки, которая способствует гармонизации внутренней биоэнергии человека, активизирует беспрепятственную энергоциркуляцию в теле; она представляет собой комплекс мер по восстановлению психо-биоэнергетического баланса организма, будучи в то же время мощной действенной технологией для целостного развития личности – совершенствования мышления, интеллекта и проявления динамически нарастающей жизнестроительной креативности. [2, с. 303-360];

- трансцендентальная медитация Махариши (ТММ) – это простая, естественная умственная процедура, основанная на древних традициях тибетских и индийских йогов, которая занимает 15-20 мин. Научный анализ результатов ТММ, свидетельствует о ее положительном влиянии на восприятие, память, мышление, воображение, интеллект; ТММ способствует снижению негативных эмоций и усилению работоспособности [2, с. 364-386];

- игровые тренинги познавательных процессов и раскрытия жизнестроительной креативности: разработанная нами система тренингов (по совершенствованию логического мышления, памяти, воображения, саморегуляции) включает в себя более 20 различных блоков игр и упражнений, каждый из которых обеспечивает развитие конкретных аспектов познавательной сферы ребенка/студента, например, составление предложений из трех несвязанных слов, поиск общих признаков для двух

или трех предметов, классификация предметов по разным основаниям, формулировка типа предметов для всех знакомых предметов, выражение заданной мысли другими словами, поиск возможных причин событий и другие [2, с. 227-301; 3].

Выводы: древневосточные техники самовосстановления организма и развивающие тренинги способствуют улучшению интегрального состояния мозга, работы когнитивной сферы, познавательных процессов, здоровья, активности, нервной регуляции метаболизма в организме, активации антистрессовых гормонов, раскрытию собственной жизнесозидающей креативности и повышению стрессоустойчивости в трудных жизненных и учебных ситуациях. **Перспективы** дальнейших исследований: (а) изучить психо-соматофизиологическую резистентность респондентов разных возрастных и этнических категорий; (б) более детально подтвердить позитивность древних восточноазиатских антистрессовое влияние на жизнедеятельность личности.

ЛІТЕРАТУРА

1. Ivanchenko, A. (2017). *Zhiznesozidaiushchaia kreativnost kak lichnostnyi fenomen. Monografiia [Creative life-orientation as a personal phenomenon. Monograph]*. Saarbrucken, Germany: LAP LAMBERT Acad. Publish. [in Russian].

2. Ivanchenko, A. & Zaika, E. (2017). *Myshlenie i zhiznesozidaiushchaia kreativnost lichnosti: puti razvitiia. Monografiia [Thinking and Personality's creative life-orientation: ways of development. Monograph]*. Saarbrucken, Germany: LAP LAMBERT Acad. Publish. [in Russian].

3. Sadkovyi, V.P., & Timchenko, O.V. (Eds.) (2017). *Aktualni doslidzhennia v suchasni vitchyznianiі ekstremalniі ta kryzovii psikhologii. Monohrafiia [Current research in contemporary domestic extreme and crisis psychology. Monograph]*. Kharkiv: FOP Mezina V.V. [in Ukrainian]

4. Walach, H., Nord, E., Zier, C., Dietz-Waschkowski, B., Kersig, S., & Schupbach, H. (2007). Mindfulness-based stress reduction as a method for personnel development: A pilot evaluation. *International J. of Stress Management*, 14, 188-198.

5. West, J., Liang, B., & Spinazzola, J. (2017). Trauma sensitive yoga as a complementary treatment for posttraumatic stress disorder: A qualitative descriptive analysis. *International Journal of Stress Management*, 24(2), 173-195.