

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

самостійної роботи, методичні рекомендації щодо добору індивідуальних самостійних завдань з урахуванням психологічних характеристик студентів та ін.

1. Буряк В. Керування самостійною роботою студентів // Вища школа. – 2001. – № 4 – 5. – С. 48 – 52.

2. Герман Н., Тягунова Н. Адаптація форм організації самостійної роботи студентів до сучасних технологій навчання // Вища школа. – 2001. – № 4 – 5. – С. 53 – 61.

3. Демченко О. Дидактична система організації самостійної роботи студентів // Рідна школа. – 2006. – № 5. – С. 68 – 70.

4. Заика Е. Психологические вопросы организации самостоятельной работы студентов в ВУЗе // Практична психологія та соціальна робота. – 2002. – № 5. – С. 13 – 19.

5. Ковальова О. Роль самостійної роботи студентів у процесі вивчення курсу історії

педагогіки // Рідна школа. – 2003. – № 4. – С. 45 – 47.

6. Турияница В., Лемак М. Самостійна робота студентів як важлива складова комплексної підготовки фахівців у розрізі кредитно-модульної системи навчання та шляхи її реалізації на сучасному етапі реформування вищої школи // Науковий вісник Ужгородського національного університету: Серія “Педагогіка. Соціальна робота”. – Ужгород, 2004. – Вип. 7. – С. 192 – 194.

7. Чепіль М. Теоретико-методологічні засади патріотичного виховання учнівської і студентської молоді // Щоквартальний науково-педагогічний та економічний журнал “Молодь і ринок”. – Дрогобич, 2006. – № 5. – С. 14 – 18.

8. Щербань П. Національна спрямованість – неодмінна умова підвищення ефективності вищої освіти // Вища освіта України. – 2006. – № 2. – С. 107 – 110.

Ірина Середницька, кандидат психологічних наук, викладач

кафедри практичної психології

Дрогобицького державного педагогічного університету

імені Івана Франка

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Стресостійкість як спосіб попередження конфліктів у студентській молоді. У статті подано теоретичний аналіз стресостійкості як способу уникнення конфліктів у студентському колективі. Показано особливості перебігу стресових ситуацій на фоні кризи юнацького віку. Стаття пропонує найоптимальніші шляхи опанування стресовими ситуаціями, що виникають у середовищі студентів.

Постановка проблеми. Будь-яка діяльність, включаючи спілкування, супроводжується емоційним реагуванням на ситуації, що виникають. Проте емоційні реакції не завжди мають позитивний характер. Якщо брати до уваги студентський вік, то тут помітна велика кількість стресових ситуацій. Через неможливість зорієнтуватися у них та відсутність міцних адаптивних механізмів як наслідок будь-якого конфлікту виникає стрес. Що стосується переживань студентів, то вони носять особливий характер, бо проходять через призму кризи юнацького віку.

Мета статті. Цей вік характеризується усвідомленням власної індивідуальності, неповторності, несхожості на інших людей. Тому в процесі дослідження особливостей реагування

на конфлікти, а саме, стресостійкості студентів було поставлено такі завдання:

- з'ясувати основні причини виникнення конфліктів у студентському середовищі;

- охарактеризувати основні чинники емоційної нестабільності особистості;

- визначити шляхи формування стресостійкості у студентів.

Виклад основного матеріалу. Об'єктом дослідження виступають фактори, які впливають на рівень стресостійкості студентів

Вступ у пору юності збігається, як правило, з яскравим проявом характерологічних рис особистості, прагненням визначити своє майбутнє місце у житті. Криза юнацького віку пов'язана з переоцінкою життєвих цінностей. У цьому віці основна увага зосереджується на розвитку

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

мотиваційної сфери особистості: визначенні свого місця в житті, формуванні свого світогляду та його впливу на пізнавальну діяльність, самосвідомість і моральну свідомість. Вирішального значення набуває динаміка “внутрішньої позиції” особистості, що формується у цей час.

Саме ця внутрішня позиція зумовлює певну структуру юнацького ставлення до дійсності, до навколишніх, до людей і до себе. Кризь неї і “заломлюються” впливи, що йдуть від навколишніх і які стають фактором розвитку особистості [4].

Вступ молодого людини у життя опосередковується системою освіти. Провідною характеристикою особистості в період юнацького віку Е. Еріксон вважає потребу експериментувати з суспільними нормами і настановами. Ролі, які засвоює молодь, на певний час визначають особистісний спосіб існування. Вхідження у нові ролі пов’язані зі зміною соціального статусу вимагають певної адаптації, дія механізмів якої полягає у тому, щоб реальна поведінка відповідала очікуваній [1].

Якщо об’єктивними показниками соціальної адаптованості є ступінь відповідності нормативної та реальної моделі способу життя, то суб’єктивно ступінь соціальної адаптованості людини стосовно свого становища в суспільстві виявляється у її соціальному самопочутті. Якщо процес зіставлення реального способу життя з нормативним становить соціальну адаптацію індивіда, то процес зіставлення реального способу життя з ідеальним – психологічну адаптацію. Суб’єктивним показником ступеня психологічної адаптованості виступає психологічне самопочуття особистості [4].

Юнацький вік, на погляд Е. Еріксона, відбувається навколо кризи ідентичності, яка складається із серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікації та самовизначень. Якщо юнаку не вдається розв’язати ці завдання, у нього формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може йти за такими напрямками:

- уникнення психологічної інтимності, тісних міжособистісних контактів;
- втрата відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослості й змін в своєму житті;
- розмивання продуктивних, творчих здібностей, невміння мобілізувати свої внутрішні ресурси і зосередитися на основній діяльності;
- формування “негативної ідентичності”, відмова від самовизначення та вибір негативних зразків для наслідування.

Криза юнацького віку нерідко стимулюється такими відносинами, що складаються в сім’ї. Дослідники виокремлюють три основні типи неправильного батьківського ставлення до молоді.

- Домінантне ставлення характеризується суворим постійним контролем. Іноді батьки суворо поводяться з дітьми, критикують їх, іноді карають. У відповідь юнаки і дівчата виявляють непокору, перебувають у стані боротьби з батьками. Однак не завжди домінантне ставлення батьків веде до негативних наслідків. Це залежить від того, чи сприймає молода людина домінантне ставлення як прояв безперечного авторитету батьків. Догматична поведінка може прийматися юнаком чи дівчиною, якщо батьківські принципи видаються їм добре обґрунтованими, такими, що мають цілі, і є поміркованими [4].

- Відчужуюче ставлення має дві специфічні риси:

- а) індиферентність (байдужість) з боку одного чи двох батьків стосовно дитини;
- б) сувора, негнучка поведінка батьків до дитини.

Кінцевим результатом відчужуючої домашньої атмосфери є руйнування стосунків батьків і дітей, й відсутність сімейної згуртованості. І домінантне, і відчужуюче ставлення можуть викликати агресію з боку дитини, втечі з дому та кризовий стан.

- Симбіотичний тип батьківського ставлення характеризується прагненням батьків встановити з дитиною тісний емоційний контакт, брати участь у всіх, навіть незначних подіях її життя. При цьому дитина може перетворитися в істоту, яка не має своєї індивідуальності, а є засобом й знаряддям для задоволення егоцентричних потреб батьків.

Перелічені типи батьківського ставлення до юнаків стають причинами конфліктів, що виникають в сім’ї.

Значущими в студентському середовищі є конфлікти у вищій школі. Взаємовідносини “викладач-студент”, “студент-викладач”, “студент-студент” основні у соціально-педагогічному процесі.

Чимало конфліктних ситуацій у студентському віці виникає стосовно питань створення власної сім’ї, дошлюбних статевих відносин, вірності партнеру, перспектив спільного майбутнього, виховання дітей [1].

Практично неминучим наслідком будь-якого конфлікту у студентів є стрес. Стрес – складова нашого життя, у помірних дозах він надає життю смаку й аромату, як зазначав першовідкривач

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

цього явища канадський фізіолог Г. Сельє. Стрес – це завжди напруження захисних сил, мобілізація внутрішніх ресурсів організму, що виникають для енергетичного забезпечення можливості розв’язання нових завдань. Незначні стресові ситуації нешкідливі й приємні. Евстрес супроводжується позитивними емоціями в студентській молоді. Шкідливий стрес – дистрес – знижує стійкість людини до несприятливих факторів, виснажує її, є підґрунтям захворювань, що мають назву психосоматозів [5].

Важливо навчитися молоді реагувати на будь-яку ситуацію не лише емоційно, а й раціонально, оцінюючи її можливі наслідки, передбачаючи можливості її виникнення і розгортання. Якщо стресових ситуацій не дуже багато, якщо вони не занадто інтенсивні, вчасне реагування на них стає своєрідною гімнастикою, психічним загартуванням [5]. Перелік причин стресів у студентському середовищі безмежний.

Стрес у молоді може бути викликаний факторами пов’язаними із навчанням й діяльністю у навчальному закладі, або подіями в особистому житті. Навчання становить основний аспект життя більшості молоді, звідси найпоширенішими причинами стресових ситуацій є:

- нецікаве навчання, байдуже ставлення до майбутньої професії;
- перевантаження або недостатня завантаженість у навчальній діяльності;
- погані фізичні умови (шум, холод);
- недостатнє забезпечення навчальними посібниками, словниками;
- конфлікт ролей;
- неадекватне оцінювання знань студентів;
- професійна перспектива можливість працевлаштування за спеціальністю та багато інших.

Однак лише навчальною діяльністю не обмежується життєдіяльність особистості студента. Чимало причин стресів у молоді виникає в сім’ї чи у більш широкому соціальному середовищі. Наведемо їх перелік:

- проблеми із здоров’ям;
- смерть близьких;
- укладання шлюбу;
- скрутне матеріальне становище;
- злочини, крадіжки;
- неблагополуччя в сім’ї;
- розлучення;
- інтимні стосунки, вірність партнеру;
- складні стосунки з батьками, друзями та навколишніми.

Такі причини, як економічний хаос, зниження виробництва і рівня життя, невизначеність напрямку реформ у державі, злочинна діяльність, зростання інфляції, девальвація духовних цінностей, розчарування у можливості що-небудь змінити, зневіра у сили, нездатність зрозуміти істинну суть життя – викликають величезну кількість стресів у великій групі молоді.

З метою виявлення особливостей стресових ситуацій у студентському середовищі було проведено дослідження в Дрогобицькому державному педагогічному університеті імені Івана Франка. Експериментальні дані дають змогу ще раз констатувати, що студенти є однією із соціальних груп, що переживає велику кількість стресових ситуацій. Як свідчать результати, більша кількість респондентів (80%) переживають негативні емоції через незадовільне матеріальне становище.

Неможливість самоствердитися	40%
Відсутність об’єктивного оцінювання знань викладачів	51%
Серйозні конфлікти з батьками	34%
Зневіра в майбутньому	29%
Неможливість щось змінити	17%
Відсутність взаєморозуміння з ровесниками	16%

Суттєвим є той факт, що студенти останніх курсів навчання (IV і V), які брали участь в експериментальному дослідженні, мають велику кількість стресів через відсутність впевненості, що отримана освіта надасть можливість працювати й отримувати належне матеріальне задоволення. Можна помітити відмінності в переживанні стресових ситуацій як у хлопців, так і в дівчат.

Емоційна сфера дівчат доволі часто перебуває через напруження, яке пов’язане з труднощами особистого життя, пошуку партнера, інтимних стосунків, одруження, сімейного життя та виховання дітей.

Тому можна зауважити, що спектр переживань дівчат є набагато ширший від хлопців, хоча це не є вказівкою на силу переживань. Основним уданій ситуації є вироблення адекватних способів щодо подолання стресу або “загартовування” до нього, тобто наявність та тренування стресостійкості.

Перебуваючи в стресовій ситуації, молоді особи втрачають психічну гнучкість, сприймаючи все надто прямолінійно. Для молодіжного середовища характерні п’ять типів ставлення до стресових ситуацій.

Ігноруюче ставлення. Молода особа не хоче або не може реально оцінити наслідки того, що відбувається. Вона будь-яким чином намагається

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК СПОСІБ ПОПЕРЕДЖЕННЯ КОНФЛІКТІВ У СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

не помічати непорозуміння, конфліктів, що виникають у стосунках з навколишніми. Обирається ця страусова політика, можливо, тоді, коли особистість не має внутрішніх ресурсів, енергії, сили для того, щоб реально оцінити ситуацію. Ігноруюче ставлення неможливе, коли воно є віддаленим результатом психічної травми, що її зазнали в дитинстві.

За зневагу до стресових ситуацій, невміння змінити свої прагнення, цінності, уподобання, небажання пошуку нової життєвої траєкторії молодь може розплачуватися місяцями і навіть роками. Дехто відчуватиме постійну втому, буде скаржитися на виснаження, інші – не можуть подолати емоційного вакууму, самотності в навколишньому світі [4].

Перебільшене ставлення. Замість ігнорування симптомів кризи в молоді виникає паніка. Кожну, навіть, випадкову зміну обставин, вона фіксує як знак, що віщує про поглиблення страждань, зростання неприємностей. До свого здоров'я, психічного стану особа ставить як справжній іпохондрик, гіперболізуючи кожну деталь. Такий добровільний полон не дозволяє молодій людині не брати на себе відповідальність, приймати самостійні рішення.

Демонстративне ставлення. Деякі молоді люди постійно підкреслюють, що їхня стресова ситуація найбільчша, що доля до них несправедлива, а життєвих випробувань у їхньому житті багато. Особа постійно скаржиться, щоб отримати співчуття, щоб постійно відчувати інтерес, допомогу інших.

Волонтаристське ставлення. Потрапивши у стресову ситуацію, молода людина з волонтаристським ставленням починає з подвійною енергією заперечувати дійсність. Вона не приймає реальності, незважаючи на її погіршення і пов'язане з цим зниження працездатності. В молодій особі завжди є чіткий план дій, мета, від якої не можна відступати. Вона не приймає своїх слабкостей, не дозволяє собі відпочити, побути слабкою, втомленою.

Продуктивне ставлення. Це ставлення означає тверезе й терпляче сприймання себе і навколишніх. Продуктивне ставлення до стресових ситуацій передбачає володіння молодою особою усіма стратегіями самоопанування [4].

Опанування потрібне молоді для забезпечення та підтримання певного рівня психічного та фізичного здоров'я та хоча б мінімальне самоприйняття, задоволення власною стресостійкістю, адаптованістю.

Опанування може бути повністю усвідомленим, так і несвідомим.

Класичні захисні механізми, описані З. Фройдом, такі, як раціоналізація, проекція, заперечення, витіснення є відомими прикладами опанування молодих людей [3]. Опанування – така поведінка, яка використовується особами для керування власним передбаченням і переживанням стресової ситуації. Це безперервні спроби в думках і діях відповідати конкретним вимогам, що їх диктує, передбачає ситуація [2].

Проблемно-сфокусоване опанування – це опанування, коли взаємозв'язок людини і з середовищем змінюється завдяки діям подолання стресових ситуацій.

Емоційно-сфокусоване опанування – опанування, коли змінюється лише спосіб інтерпретації ситуації, що відбувається.

Тип опанування – уникнення – може комбінуватися як із проблемно сфокусованим, так із емоційно - сфокусованим опануванням.

З поширених стратегій опанування, які обирає молодь, варто назвати прагнення просто відволіктися, переключитися на щось інше. Схожою за дією є й стратегія релаксації, що допомагає переключити увагу, змінити масштаби у власному життєвому світі.

Серед стратегій, які обирають студенти, є перевизначення ситуації, її нове тлумачення. Інколи продуктивною стратегією молоді стає зовні пасивне реагування на те, що трапилося, так звана стратегія прийняття – погодження з тим, що проблема насправді є, хоча немає її розв'язку [3].

Важлива також стратегія емоційного відреагування, прояв почуттів у відповідь на стресову ситуацію. Молодій особі інколи варто посумувати, поскаржитися, покричати, поплакати, щоб раціонально розв'язати складне завдання.

До стратегій опанування традиційно відносять також пошук підтримки, коли юнак звертається до рідних, друзів, знайомих, психолога, психотерапевта, щоб поділитися своїми проблемами.

Висновки. І нарешті, стратегією опанування студентів є пряма дія, спрямована на розв'язання стресової ситуації або хоча б пошук конкретної інформації про можливості такої дії.

Пошукова активність у будь-яких ситуаціях є стрижнем стресостійкості життєвої стратегії студентської молоді. Це основний спосіб адаптації до сучасного мінливого світу і одночасно засіб удосконалення себе й соціального доквілля [7].

Опанування виконує функцію поступового розв'язання стресової ситуації. Подальше наше дослідження пов'язане із вивченням екзаменаційних стресів у студентів-першокурсників.

МУЗИЧНІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ГІМНАЗІЙ ГАЛИЧИНИ (НА ПРИКЛАДІ ПЕРЕМИШЛЯ)

1. Андупов А. Я., Шитилов А. И. Конфликтология. Методичний посібник: У 2 ч. – К., 1998. – Ч1.: – М., 1999. – 104 с. *Психологія життєвих криз особистості.* – С. 58 – 62.
2. Василюк Ф. Е. типология переживания различных критических ситуаций // *Психологический журнал.* – М., 1995. – №5. – С. 104 – 114. *5. Селье Г. Стресс без дистресса.* – М., 1979. – 239 с.
3. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – С- Пб., 2002. – 529 с. *6. Суворова В. В. Психофизиология стресса.* – М., 1975. – 312 с.
4. *Життєві кризи особистості: Науково-методичний посібник: У 2 ч. – К., 1998. – Ч1.: Психологія життєвих криз особистості.* – С. 58 – 62. *7. Штайнер К. Как снять стресс.* – М., 1993. – 398 с.

Ірина Бермес, кандидат мистецтвознавства, доцент

кафедри методики музичного виховання і диригування
Дрогобицького державного педагогічного університету
імені Івана Франка

МУЗИЧНІ ТРАДИЦІЇ УКРАЇНСЬКИХ ГІМНАЗІЙ ГАЛИЧИНИ (НА ПРИКЛАДІ ПЕРЕМИШЛЯ)

У статті досліджуються проблеми розвитку музичних традицій у Перемишлянській гімназії у ХХ столітті.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій. Важливою умовою забезпечення розбудови системи освіти в незалежній Українській державі є вивчення й узагальнення досвіду минулого, особливо в закладах альтернативного типу, таких, як гімназії. Необхідність такого підходу обґрунтовується сучасною педагогічною теорією і практикою, які доводять ефективність співіснування новизни і традицій.

Відомо, що музично-естетичному вихованню учнів у гімназіях Галичини надавалося важливого значення, тут були створені сприятливі умови для гармонійного розвитку особистості дитини – “мірила всіх речей”. Освітньо-виховний процес мав гуманістичну спрямованість, на що й сьогодні спрямована педагогічна думка в Україні.

Музичні традиції шкільної, частково й гімназійної освіти минулого були предметом досліджень С.Горбенка, Т.Грищенко, О.Лобової, В.Кузьмичової, О.Цвігун.

Музична освіта і виховання учнів Галичини у 20 – 30-х роках ХХ ст. стала об’єктом дисертаційного дослідження О.Поясик.

Українське музичне життя Перемишля (1900 – 1999) багатогранно окреслено в кандидатській дисертації О.Попович, проте не акцентовано уваги на шкільництві, музичному вихованні у навчальних закладах.

Деякі аспекти культурно-мистецького життя гімназій Галичини побіжно розглядаються у працях В.Барвінського, З.Лиська, М.Загайкевич, Б.Фільц.

Мета статті. Визначити пріоритетні засади музичного виховання гімназійної молоді, парадигма якого спрямована на гуманізацію та гуманітаризацію шкільної освіти. Об’єктом вибрано Перемишльську гімназію, традиції якої майже не висвітлювалися у музикознавчій і педагогічній літературі.

Виклад основного матеріалу. У 30-х роках ХІХ століття у Галичині було засновано низку гімназій, які стали потужними освітніми та культурними центрами виховання української молоді. Хоча край перебував під юрисдикцією австрійської влади, урядом проводилися освітні реформи, які несли прогресивні зміни, зокрема й у галузі народної освіти.

Навчальні програми гімназій акцентували увагу на морально-релігійному вихованні, орієнтували на пріоритет гуманістичної сфери в розвитку особистості.

Перемишль як культурний центр Галичини у 20 – 30-х роках славився двома навчальними закладами: Дяко-вчительським інститутом та школою співу при греко-католицькому кафедральному соборі. Якщо перший підготував учителів і дяків, “сіячів розумного, доброго, вічного” для українських шкіл, то друга – співаків і дяків для українських церковних хорових колективів. Обидва освітні осередки заклали міцний фундамент для розбудови духовного і культурного життя учнівської молоді Перемишля на національних традиціях, стали справжньою кузницею підготовки професійних кадрів.

Українських навчальних закладів у Перемишлі