

Класифікація особистісних криз студентів.

Перебіг навчального процесу з його типовими стресами та випробуваннями загострює існуючі в особистості проблеми, нерідко призводячи до кризи, показником якої виступає руйнація життєвих планів з гострим почуттям безсилля власної волі. Крім того, трапляються й такі типові студентські психологічні проблеми, як неприйняття свого міжособистісного статусу в групі; конфліктні стосунки з викладачем чи адміністрацією; проблеми самореалізації творчо обдарованих студентів.

Гострим почуттям безсилля власної волі. Крім того, трапляються й такі типові студентські психологічні проблеми, як неприйняття свого міжособистісного статусу в групі; конфліктні стосунки з викладачем чи адміністрацією; проблеми самореалізації творчо обдарованих студентів.

Будь-яка з цих проблем (або їх комплекс) при загостренні може перерости в критичний стан, спровокувати замах на життя.

Розглянемо класифікацію найбільш типових криз, пов'язаних з циклом навчання у вищому навчальному закладі та орієнтовні шляхи виходу із кризової ситуації.

1. Криза першого курсу (криза адаптації до умов навчання у вузі).

Ця криза гостріше проявляється, як правило, у приїжджих (частіше – у вихідців з села) і зумовлюється не тільки незвичною ситуацією вузівського навчання, але й незвичністю нового місця проживання, не адаптованістю до умов не лише самостійного життя, але і життя в місті. До вступу у вищий навчальний заклад ці діти мали міцні емоційні зв'язки з батьками, не мали досвіду самостійного життя і вибрали фах (також заклад освіти) не самостійно, а з допомогою батьків. Звикнувши до повсякденної опіки батьків, до стабільного життя не перенасиченого інформацією, вони опиняються під впливом

сильнодіючих на психіку факторів. Це, насамперед, травмуюча розлука з близькими, не облаштованість побуту, відчуття ізольованості та втрати дружніх зв'язків (що є наслідком відриву від звичної життєвої ситуації). Крім того, необізнаність з умовами проживання в місті, так само як і з умовами навчання спричиняє відчуття власної безпорадності, дезорієнтації в ситуації. А це, в свою чергу, призводить до побоювання стати об'єктом кепкувань з боку інших. Цей страх обмежує дії новачка, робить його замкнутим, сором'язливим, скутим, змушує занурюватись і як наслідок може призводити до важких криз і патологічних наслідків.

Необізнаність з умовами проживання в місті, так само як і з умовами навчання спричиняє відчуття власної безпорадності, дезорієнтації в ситуації. А це, в свою чергу, призводить до побоювання стати об'єктом кепкувань з боку інших. Цей страх обмежує дії новачка, робить його замкнутим, сором'язливим, скутим, змушує занурюватись і як наслідок може призводити до важких криз і патологічних наслідків.

Ефективною допомогою у таких випадках, за умови, якщо дитина вчасно звернулась за допомогою до психолога, може бути психологічний тренінг, в якому беруть участь (крім самих першокурсників) студенти старших курсів, з якими в результаті неофіційного спілкування можна обговорювати питання, що турбують, знаходити вирішення для поставлених проблем.

2. Криза третього курсу (криза середини навчання).

Ця кризу також можна назвати екзистенціональною, адже саме в цей період відбувається переоцінка цінностей. Ця криза найбільш небезпечна за своїми результатами, адже за певних негативних умов може відбуватись втрата сенсу життя, саме цей чинник може призводити до самогубства.

Як не дивно, у багатьох студентів, які у свій час успішно адаптувалися до навчання у вищому закладі освіти, середина навчання не проходить гладко, і хоча ця криза (як і всі інші кризи студентського періоду життя) теж трапляється далеко не в усіх, але вона є таки досить поширеною.

Час, коли вона виникає, є дещо "розмитим" (у деякого вона починається відразу після закінчення адаптаційних процесів; а в інших тільки на четвертому курсі), так само як і типові прояви цієї кризи.

Проте найбільш поширеною "симптоматикою" цієї кризи є розчарування - у навчанні загалом, в обраному фаху й у власних перспективах та можливостях. У цей період відбувається справжня втрата сенсу - насамперед сенсу навчання. Запитання, які ставить собі студент, звучать так: "Для чого я вчуся? Навіщо мені вчитися далі?"

Втрата сенсу навчання супроводжується уявленням про відсутність перспектив, негативними відчуттями, пов'язаними із щоденним відвідуванням університету, інколи це супроводжується виключно критичним ставленням до викладачів. Підвищується втомлюваність; академічна успішність нерідко знижується (при цьому, що цікаво, подібну кризу часто переживають студенти з високою академічною успішністю).

Гострота цих переживань досить сильно варіює залежно від індивідуальності та загальної життєвої ситуації, але типовим є те, що колишній життєвий задум студента (скажімо, той, який він мав на першому курсі) руйнується або ставиться під серйозний сумнів - і це при повній відсутності будь-яких зовнішніх загроз для цього задуму.

У чому ж причина виникнення цієї кризи? І в кого вона насамперед виникає?

Як і багато інших криз, ця криза пов'язана з крахом певних ілюзій.

При вступі до вищого навчального закладу абітурієнт мріє про здобуття омріяної професії, про цікавість процесу навчання, захоплююче спілкування в студентському середовищі, знайомство з новими друзями, зростання своїх можливостей (зокрема у формуванні власних професійних якостей та умінь).

Студент третього курсу більш реалістично оцінює можливості власного працевлаштування - і виявляється, що цих можливостей зовсім не багато, до того ж вони не є надто привабливими. Те саме стосується влаштування

особистого життя. Водночас виникає і загострюється тривога в зв'язку з необхідністю професійної й особисто-сімейної самореалізації.

Профілактика подібних криз (а саме, запобігання занадто гострим проявам такої кризи) пов'язана з формуванням уміння самостійно ставити цілі і приймати рішення. Велику роль у цьому відіграє також минулий досвід взаємодії з реальністю, коли отримати ті чи інші блага можна було лише в результаті боротьби і праці. Саме такий досвід дає змогу цінувати навіть незначні досягнення, більш спокійно переживати розчарування; він також дає звичку систематичного докладання зусиль навіть за умов незначних результатів.

3. Криза п'ятого курсу (криза випускника).

Звернення з приводу вищеназваної кризи здебільшого мають місце уже після закінчення вищого закладу освіти (як правило, за два-три місяці після випускних іспитів).

Ця криза має певну типову динаміку. Перші її ознаки спостерігаються протягом весняного семестру п'ятого курсу. Вони проявляються у високій напруженості, підвищенні стурбованості, переживанні страху та невпевненості, у загальному відчутті психологічного дискомфорту. Як правило, п'ятикурсник пов'язує цей стан з наближенням захисту дипломної роботи та випускними іспитами. Але це не зовсім так: після закінчення випробувань цей стан не зникає.

Причина цієї кризи, пов'язана з найсуттєвішими джерелами страхів юнацького віку.

Загалом, їх можна інтерпретувати як страх власної нереалізованості - насамперед у двох важливих сферах: професійній (соціально-статусній) та сімейно-інтимній. Тому цей страх сильніше виражений в особистостях з вищим рівнем домагань і меншим вихідними можливостями їх реалізації. Відповідно цей страх переживається значно легше і спокійніше, якщо випускник уже хоча б частково реалізував себе в одній з цих сфер - наприклад, створив сім'ю чи влаштувався на роботу.

Допомога студентам з типовими психологічними проблемами передбачає кілька можливих шляхів:

Об'єктивація тривоги та страхів.

Цей шлях передбачає насамперед конкретизацію очікування п'ятикурсника щодо ситуації закінчення вузу. Необхідно, щоб розмите і невизначене почуття тривоги та побоювання об'єктивувалося в конкретному страхові: страхові не отримати диплом; страхові не влаштуватися на роботу; страхові опинитися без житла (страхові злиднів). Щоб ефективно боротися з почуттям страху, необхідно спочатку об'єктивувати його ("заземлити" його на щось); в іншому разі страх має тенденцію ставати безконтрольним і, підпорядковуючи несвідоме, а саме несвідоме, за визначенням З.Фрейда штовхає людину на самогубство;

- локалізація страху,

Коли страх є об'єктивованим (пов'язаним, скажімо, з праце влаштуванням), з'являється можливість працювати з ним на раціональному рівні;

- систематична десенсибілізація.

4. Криза відрахування

Ця криза буває спровокована ситуацією невдалого перескладання академзаборгованості і відрахуванням із вищого навчального закладу. Цікавою особливістю названої кризи є те, що про неї частіше розповідають психологу батьки відрахованого студента, а не сам студент.

Сама подія - відрахування з вузу - є тільки чинником, який запускає механізм особистісної кризи, але не є її причиною. Причина, на думку дослідників криється більш глибоко - її витoki у базовому протистоянні особистості та організації як джерела обмежень та регламентації.

Більшість студентів після проходження адаптації до умов навчання у вузі всерйоз сприймають "правила гри", існуючі в цій організації. Але не всім вдається підпорядкувати власне "Я" соціальній регламентації. Найчастіше така проблема (у різних формах) проявляється у тих студентів, які відчувають

за собою підтримку батьків і вже мають досвід обходження з їх допомогою встановлених правил. Саме тому психологічну допомогу доводиться надавати батькам, а не студентам. Найскладніше у цій ситуації - необхідність трансформації надзвичайно поширеного стереотипу про виправданість будь-якого методів допомоги своїй дитині. Як правило, той факт, що вміння батьків обійти закони (з метою забезпечити своїй дитині перебування в університеті й отримати диплом) заважає студенту адаптуватися до умов навчання, заперечується. Ще гострішою є ситуація, коли сім'я неповна коли мати вбачає сенс свого життя в соціальному облаштуванні своєї дитини.

Втім потрібно враховувати і вік батьків студентів, який часто не сприяє суттєвим особистісним змінам; крім того, ця проблема не може бути вирішена тільки за рахунок психологічних методів. Але слід зазначити основне – надзвичайно важлива роль спілкування в допомозі дітям, які знаходяться в стресовій ситуації - від цього може залежати їх життя.

Основним методом допомоги є спілкування з фахівцем, який шляхом віднайдення основної причини кризової ситуації, зорієнтовує свої сили на вихід із становища, головними серед яких мають бути любов до дитини, чесність з нею, компромісність та відвертість.

Список використаних джерел.

1. Варбан Є.О. Стратегії і прийоми психологічного подолання життєвих криз особистості // Практична психологія та соціальна робота. -№ 8, 9, - 1998.
2. Доній В.М. Життєві кризи особистості. - К.,1998.
3. Шихи Г. Возрастные кризисы. Ступени личностного роста. - СПб.: Ювента, 1999.
4. Хазратова Н. Психологічні проблеми та особистісні кризи студентського віку// Особистісні кризи студентського віку:Зб. Наук.статей/За ред. Т.М.Титаренкою – Луцьк, 2001.