

СОЦИАЛНО ИЗСЛЕДВАНЕ НА РОДИТЕЛИ-СТУДЕНТИ ЗА ПРЕВЕНЦИЯ НА СТРЕСА

Елка Русинова
Русенски университет „Ангел Кънчев“, Русе

Резюме

Значителен брой студенти поставят въпроса за груповата взаимопомощ под специализирано ръководство в университетите. Голям брой родители-студенти се нуждаят от социален отзвук на проблемите им, свързани с преодоляване на стреса в ежедневно обучение и грижа за децата в семейството. Този факт се утвърди като акцент в поэтапната работа за обучение на групи студенти-родители и превенцията на стреса. В статията се описва изследването по темата като начален етап от комплексна психосоциална работа с групи за споделяне на опит при учащи родители, които сами отглеждат и се грижат за децата си по време на следване във висшето училище. Студентът-родител е неминуемо по-натоварен с ангажменти и отговорности. Едновременно с това е изправен пред редица новости, свързани с усвояване на умения и навици при организиране на ежедневието. Динамичната промяна подлага студентите на стрес, който рефлектира върху личността, обучението в университета и психоемоционалния климат в семейството. Обект на настоящото изследване са социалните прояви на стрес като поведение на студентите и взаимодействието им със социалната среда във висшето училище и семейството. Целта на изследването е да се открият находки в зависимости, динамика и проявления на стрес сред семейните студенти с деца. Оформени са задачи и методи за целите на изследването. Допуска се, че по-голяма част от изследваните лица проявяват неустойчивост в стресови ситуации. Това повлиява качеството на обучението по университетските дисциплини от една страна и от друга – дава негативно отражение в родителството. В доклада се извеждат резултати, които отразяват процентните съотношения на стресогенните фактори и влиянието им върху обучението и семейните взаимодействия. Предложени са изводи и препоръки.

Ключови думи: превенция на стреса, социално изследване, студенти-родители, психосоциална работа, качество на висшето образование.

Key words: stress prevention, social study, students - parents, psycho-social work, quality of higher education.

JEL: A23, I23.

Увод

Предмет на изследването е комплексна психо- социална работа с групи за споделяне на опит при студенти – родители, които се грижат сами и отглеждат децата си по време на следване във висшето училище.

Предметът на проучването се представя като поведенческа реакция спрямо неблагоприятни аспекти, които съпътстват обучението и устойчивото развитие на висшите училища. Отражава се когнитивната, емоционална и психологична настройка при избора за вземане на решението.

В статията са представени резултати от конкретно проучване и изследване на социална група учащи родители с комплексна методика.

Голям е броят на педагози, психолози, и социални работници, които се занимават с преодоляване на стреса на личността и на работното място, [2, 6] Има множество на брой изследвания за стресогенните фактори, водещи до негативи за организма. [4, 7].

В научната литература са оскъдни описаните методи, подходи и похвати за превенция на стреса от едновременното обучение във висшето училище и родителстване в семейството на студенти.

Подобно на много други проблеми, засягащи психичното здраве и отражението му индиректно върху процеса на детското отглеждане,

стресът често пъти е неправилно разбран от студентите и интерпретиран по незавидно неподходящ начин от партньора в семейството.

Динамиката на стресорите в обучението сред студентите дава отражение на психоемоционалния климат в семейството и въздейства на отношенията родител – дете. Като социална единица студентът – родител е неминуемо по – натоварен с ангажменти и отговорности, като едновременно с това е изправен пред редица новости, свързани с усвояване на умения.

Значителен брой студенти – родители се нуждаят от специализирана помощ и социален отзвук във връзка с проблемите им и дефицита от умения за преодоляване на стреса в ежедневно обучение и грижа за децата.

Това предоставя нови възможности за изследване и работа с групи с идентична проблематика за усвояване на превантивни техники и разработване на социални умения за справяне със стресовите ситуации по време на следване.

Това би дало позитивен отзвук при грижите за децата в семейството и здравословен микроклимат в ежедневието.

Обект на настоящото изследване са социалните прояви на стрес като поведение на студентите, възникващи под влияние на факторите родителстване и следване и взаимодействието им със социалната среда във висшето училище и семейството.

Предмет на обследваната проблематика е изследването на стреса при учащи се студенти – родители.

Това изследване има значим ефект върху социално-психологическата роля на личността в двукомпонентния модел „родил – студент“. Фактът от взаимодействието на двата компонента е натоварен по смисъл, съдържание и форма на управление на личните ресурси.

Родителстването играе ключова роля по отношение на социалното взаимодействие на студента с членове на семейството /съпруг – съпруга – дете/.

Това не изключва ангажираността в учебния процес и усвояването на знания от университетските дисциплини. Този вид социална усложненост, довежда до промяна на нагласите, емоциите и трудностите при управление на собствените ресурси на студентите.

1. Цел и задачи на изследването

Целта на изследването е да се открият находки в зависимости, динамика и проявления на стрес сред семейните студенти с деца, да се установи въздействието му върху отношенията в семейния контекст и да се изведат препоръки за обучения.

Задачите на изследването са:

1. Да се установят компонентите на стресогените.
2. Да се анализира влиянието на различните фактори върху стреса.
3. Да се стимулира споделянето.
4. Да се установи степента на устойчивост по двойки „студент – родител“.
5. Да се набележат предпочитани стратегии за справяне.
6. Да се разгледат подходите като полезност на превенцията.
7. Да се апробират компоненти на междуличностно взаимодействие за превенция на стресогените.

2. Методи на изследването

Методите на изследване са:

1. Индивидуални консултативни сесии със студенти – родители.
2. Пряка анонимна анкета.
3. Тест на D. Keirssey (въпросник за определяне на психологически портрет) при семейните двойки.
4. Беседа и дискусия.

За постигане целите на изследването бяха включени учащи се родители (20 жени и 18 мъже) от различни университети в страната, (Русе, Силистра, Шумен, Велико Търново, Варна и София).

Възрастта им е от 22 до 34 години. Това даде възможност да се изследват и квалифицират по пол и курс на обучение във висшето училище (група I и II курс; група III и IV курс).

3. Етапи на изследването

Изследването премина през 6 основни етапа:

1. Формулиране на актуалния проблем на база индивидуални консултации и обследване на литература.
2. Извеждане и обосновка на обект, предмет, цел и задачи по социалната проблематика.
3. Съставяне на хипотезите и употреба на методика.
4. Договор за съгласие за провеждане на изследването с екипите от групите.
5. Систематизиране на данните.
6. Обобщаване на резултатите и оформяне на настоящият текстов материал.

4. Основни резултати от изследването

От направения анализ на резултатите от изследваните студенти чрез теста за определяне на стрес се установи, че 60 % са стресово застрасани, 28 % са в позиция на неустойчивост и само 12 % проявяват устойчиво поведение в стресови ситуации. Допуска се, че това обстоятелство е иницирано от усложнената житейска ситуация на родителстване и учене.

Прекалената ангажираност с няколко вида дейности, в частност нови и непознати увеличава високия процент на стрес сред студентите.

По полов признак разпределението е следното: мъжете са по-високо устойчиви на стрес (36 %) от жените (12 %), което класифицира студентката – майка като социално по – лабилна. Респективно стресово неустойчивите мъже са по-малко (27 %) от доста по-големия процент сред жените студентки (54 %). Друг изследван фактор е курсът на следване във висшето училище.

Разпределението е следното: студентите от първи и втори курс формират една група, а студентите от трети и четвърти курс – друга група. По този критерий разпределението в двете групи е почти идентично: при студентите от първи и втори курс – 42 %, а при студентите от трети и четвърти курс – 35 % (неустойчивост). Обяснението за този факт е, че независимо от курса на обучение във висшето училище родителстването се явява един от стресогенните фактори в ежедневието на студентите. Лекият превес в проценти сред студентите от първата група е показателен за повишената социална отговорност и необходимост от обучаване за справяне с нови предизвикателства и стрес.

Факт е, че с всяка изминала година от студентската и родителска практика стресът намалява, но не в значителна степен.

Този резултат от изследването от своя страна доказва, че много от младите хора в България, които съвместяват лично си израстване и образование със социалната си способност да родителстват попадат в групата на стресирани

лица, които трудно се адаптират към социално променящите се условия на живот.

От индивидуалните консултативни срещи, по време на които е направен и от теста на D. Keirssey става ясно, че независимо от психологичния портрет, всеки студент преживява обучението и родителстването като два отделни етапа, които си взаимодействат и се преживяват като предизвикателства, които дават отражение едно върху друго.

Резултатите от направената анкета показват, че недостатъчната организираност при обучението или липсата на компетенции за справяне с трудни ситуации са в основата на стресогенните фактори – 63 % при мъжете и 57 % при жените. Други фактори, оказващи влияние върху стреса са:

- Неадаптивност към грижите за детето в семейството – 31 %;
- Липса на концентрация по време на лекции – 36 %;
- Затруднения при подготовка на курсовите задачи – 41 %;
- Липса на знания за работа в екип – 44 %;
- Умения за съчетаване на дейности – 53 %;
- Нетолерантност към промени и изисквания – 74 %;
- Вътрешноличностни конфликти – 27 %;
- Проблем в междуличностната комуникация – 39 %.

От изследването бяха установени и обобщени следните резултати:

1. Студентите – родители изпитват трудност при съвместяване на двата вида дейности.

2. Висок процент при мъже и жени от всички курсове има липса на компетенции за управление на собствените ресурси.

3. По-голяма част от половината анкетираните изпитват трудности при организиране и управление на времето на различни задачи.

4. Близко 30 % от студентите изпитват несигурност и усещане за неудовлетвореност на междуличностно равнище.

5. Повече от 60 % от анкетираните студенти преживяват стрес.

6. Почти 2/3 от изследваните лица имат поведенчески симптоми при увеличаване на семейните проблеми, ниска продуктивност, недобра комуникация с колеги и преподаватели.

7. Липсата на социална подкрепа на студентите – родители влияе върху интензивността на стреса почти при всички анкетираните.

8. Само около 21 % не проявяват признаци на стрес.

След направените обобщения може да се разгледа стресът сред учащи се студенти – родители като организационен и социален феномен, а не като личен недостатък и да се предвидят като при всеки друг риск на безопасност за здравето – обученията в управление на стреса или работа по групи за увеличаване на възможностите за справяне със стреса.

Най-важният акцент е да се установят стресорите и дефицитите на студентите по отношение на тяхното обучение за справяне с житейски, социални ситуации, да се следи за динамиката на преживяванията и да се адаптира работа с групи за семейни студенти, които се грижат за децата си.

Изводи и препоръки

На база направените изследвания се оформиха следните изводи и препоръки:

1. Да се подходи към учащите родители с разбиране и да се въведе социално груповата работа за справяне със стреса.

2. Да се изготви ръководство за водене на групови срещи със студенти с идентични проблеми.

3. Предвид високия процент на стрес да се оформят студентски отворени групови срещи за обучение във висшето училище с цел устойчиво развитие на образованието и социална грижа за подпомагане на семейните и родителски взаимодействия.

4. Да се обсъдят възможности за изготвяне на индивидуални подходи за работа с отделен случай.

5. Висшите училища да вземат под внимание потребностите на социалните групи от индивидуални и групови консултации.

Литература

1. Бижков, Г. (1994). *Реформаторска педагогика*, София.
2. Иванов, П. (1999). *Методики за изследване на групата и колектива*, Шумен.
3. Крейг, Г. (2008). *Психология развития*, Питер: Мастер Психологии.
4. Кръстев, Л. (1999). *Ефекти и саморегулация на стреса*, Благоевград, УИ: Неофит Рилски.
5. Радославова, М., Величков, А. (2005). *Методи за психодиагностика*, София, „Пандора прим“.
6. Seyle, H. (2012). *The Nature of Stress*, retrieved in April 2012 from www.iner.com/articles/the-nature-of-stress.html
7. <http://medical.bg/stress/read84.html>

SOCIAL STUDY ON PARENTS-STUDENTS FOR STRESS PREVENTION

Elka Rusinova
University of Ruse, Ruse, Bulgaria

Abstract

Significant numbers of students place the question of group mutual aid under specialized authority in the universities. A great number of parents-students need a social response of their problems, connected with overcoming stress in daily education and child care in the family. This fact was established as an accent in the step by step training process of education of groups of parents-students and stress prevention. The article describes the study on this subject as an initial step of complex psycho-social work with groups for sharing experience with studying parents who bring up and care for their children during higher education study. The student-parent is inevitably more burdened with engagements and responsibilities. At the same time, they face a lot of novelties connected with the acquisition of skills and habits for daily life organization. This dynamic change puts the students under stress that reflects their personality, university education and psycho-emotional climate in the family. Subject of the present study are the social displays of stress as a student's behavior and their interaction with the social environment in the university and the family. Aim of the study is to discover finds in connections, dynamics and displays of stress among married students with children. Tasks and methods for the aims of the study were formed. It is presumed that the larger part of the investigated persons display instability in stress situations. This affects the quality of education in university subjects on the one part, and on the other – it exerts negative influence on parental cares. The report brings out results that reflect the percentage correlations of stress factors and their influence on education and family interactions. Conclusions and recommendations are proposed.