

## AUKŠTŪJŲ MOKYKLŲ PSICHOSOCIALINĖ MOKYMOSI APLINKA

Skirmantė Bendžiūtė, Jelena Stanislavovienė

*Vilniaus universiteto Medicinos fakulteto Sveikatos mokslų institutas*

**Raktažodžiai:** psichosocialinė mokymosi aplinka, studentai, universitetas, sveikata, stresas.

### Santrauka

Mokymosi aplinka daro tiesioginį poveikį studentų aukštesniųjų mąstymo įgūdžių ugdymui, psichologinei savijautai ir mokymuisi. Prie mokymosi efektyvumo prisideda psichosocialinė aplinka. Šią aplinką sudaro aukštosios mokyklos aplinka, studento, dėstytojų ir bendrakursių bei mokomosios medžiagos sąveika. Psichosocialiniai veiksniai yra labai reikšmingi prognozuojant studentų akademinę sėkmę. Akademiniai ir socialiniai reikalavimai gali sukelti ir emocinę įtampą. Svarbu įvertinti studentų patiriamus psichosocialinius veiksnius, turinčius įtakos jų psichologinei gerovei ir sveikatai. Tyrimo tikslas – remiantis moksliniais šaltiniais, apžvelgti psichosocialinius veiksnius, galinčius paveikti aukštųjų mokyklų studentų akademinį pasiekimą, sveikatą ir gerovę.

### Įvadas

Studentai – tai socialinė grupė, kuri daug dėmesio skiria mokymuisi [1]. 2018 metais aukščiausios kvalifikacijos specialistus šalyje rengė 42 aukštosios mokyklos: 20 universitetų ir 22 kolegijos (iš jų 7 universitetai ir 10 kolegijų – nevalstybiniai). 2018–2019 mokslo metų pradžioje šiose mokyklose studijavo 111,3 tūkst. studentų, iš jų universitetuose – 77,3 tūkst., kolegijose – 34 tūkstančiai.

Bendrojo ugdymo mokyklos aplinkos pakeitimas į aukštosios mokyklos aplinką laikomas dideliu gyvenimo iššūkiu [2]. Tai laikas, kai įvyksta daug gyvenimo pokyčių: pradedamos studijos naujoje aplinkoje, keliančioje naujus iššūkius ir reikalavimus. Aukštųjų mokyklų fizinė, socialinė, psichologinė aplinka, studentų tarpusavio santykiai, santykiai su akademinio personalu, gebėjimas įgyvendinti savo siekimus gali būti svarbūs studijuojančiųjų savijautai, todėl psichosocialinė aplinka laikoma vienu iš svarbiausių veiksnių, turinčių įtakos mokymosi efektyvumui ir studentų akademiniai sėkmei [3,4]. Daugeliui tai yra įdomus metas, bet neretai lydimas rimtų išbandymų, nes socialiniai ir aka-

deminiai reikalavimai gali kelti emocinę įtampą, o tai savo ruožtu daro įtaką akademinio gyvenimo kokybei ir asmens sveikatai [5–7]. Įvertinę mokymosi aplinką, D. Wynaden ir kiti (2013) nustatė, kad studentus galima priskirti rizikos grupei, nes amžius, kai dauguma jaunuolių pradeda studijuoti, sutampa su įvairių elgesio modelių ir psichikos sveikatos problemų pasireiškimo laiku [6]. Įvairių tyrimų duomenimis, iki 30 proc. studentų gali jausti depresijos ar nerimo simptomus. Neretai aukštųjų mokyklų studentai, norėdami įveikti gyvenimo sunkumus, naudoja įvairius streso ir emocinės įtampos mažinimo būdus, vartoja alkoholį. Visame pasaulyje vis labiau pripažįstama psichikos sveikatos atsparumo ugdymo svarba. Daugėja įrodymų, kad jaunų žmonių sveikatos stiprinimas yra ekonomiškai efektyvus ne tik jų sveikatai, bet ir šalies ekonomiam stabilumui bei socialinei gerovei. Nuo jaunų žmonių sveikatos priklauso jų indėlis į darbo rinką, šeimos ir visuomenės gyvenimą.

Pastaruoju metu Lietuvoje buvo labiau nagrinėjama psichosocialinė darbo ir mokyklų aplinka, nemažai mokslininkų skyrė dėmesį studentų sveikatai, gerovei ir gyvensenai. Manome, kad aukštųjų mokyklų psichosocialinės aplinkos ir jos poveikio studentų sveikatai ir gerovei supratimas gali prisidėti kuriant Lietuvos aukštųjų mokyklų studentų saugesnę ir palankesnę aplinką. Studentų psichosocialinės aplinkos gerinimas turėtų tapti vienu iš visuomenės psichikos sveikatos stiprinimo prioritetų.

**Tyrimo tikslas** – remiantis moksliniais šaltiniais, apžvelgti psichosocialinius veiksnius, galinčius paveikti aukštųjų mokyklų studentų akademinį pasiekimą, sveikatą ir gerovę.

### Tyrimo medžiaga ir metodai

Literatūros šaltinių ieškota mokslinėse duomenų bazėse PubMed, Medscape, ResearchGate ir specializuotoje paieškos sistemoje Google Scholar. Paieškai naudoti raktažodžiai ir jų kombinacijos: psychosocial learning environment, psychosocial factors, academic adjustment, lecturer-student relationship, course colleagues, self-esteem, bullying, adaptation, motivation, stress, mental illness. Atrinkti 2010-2020 metais publikuoti, laisvai prieinami anglų ir lietuvių kalbo-

mis straipsniai, kuriuose analizuojami aukštųjų mokyklų aplinkos psichosocialiniai veiksniai ir jų sąsajos su studentų akademiniais pasiekimais, sveikata ir gerove.

### Tyrimo rezultatai

**Psichosocialinės mokymosi aplinkos veiksniai.** Literatūroje nurodoma, kad psichosocialinė mokymosi aplinka – tai aplinka, apimanti psichologinius ir socialinius veiksnius, galinčius daryti įtaką studentų pasitenkinimui, sveikatai ir galimybės studijuoti [8]. Kai kuriuose šaltiniuose teigiama, kad psichosocialinė mokymosi aplinka susijusi su studentų, dėstytojų ir mokymosi auditorijoje metodo sąveika [3]. A. Bagdonas, V. Adaškevičienė teigia, kad „psichosocialinis“ – tai sudurtinis žodis, apibrėžiantis tam tikras psichologines (stresas, nerimas, savigrauža, depresija) ir socialines (išsilavinimas, gyvenamoji vieta, darbas ir kt.) charakteristikas, kurios gali turėti įtakos besimokančiojo fiziologiniams procesams [9]. Bendro sutarimo, kas turėtų būti vadinama aukštųjų mokyklų psichosocialine mokymosi aplinka, nėra. Mokslinėje literatūroje aptariami tokie psichosocialiniai veiksniai, kaip akademinė adaptacija, motyvacija, socialinė parama, studentų santykiai su dėstytojais ir bendrakursiais, mokymosi laiko valdymas, saviveiksmingumas, studentų akademinis efektyvumas, savigarba, akademinis krūvis, savivertė, pagalba ieškojimas ir kt. [4,7,10–12]. Šioje dalyje bus aptariami keletas pagrindinių psichosocialinių veiksnių, apie kuriuos dažniausiai kalbama aukštųjų mokyklų psichosocialinės aplinkos kontekste.

**Akademinė adaptacija.** Pirmieji studijų metai jaunuoliams yra didelis iššūkis, nes jie turi prisitaikyti prie naujos mokymosi aplinkos ir jos reikalavimų, prisiimti atsakomybę už save ir suprasti savo naują statusą. Prisitaikymas prie naujos mokymosi aplinkos laikomas pagrindiniu akademinų rezultatų kokybės veiksniu [4]. Studijų kokybė priklauso nuo to, kaip jaunuoliai pritampa prie akademinės bendruomenės gyvenimo [13]. Pasak A. Zulumskytės ir L. Galminaitės, studentai pasiekia geresnių mokymosi rezultatų, jei greitai ir lengvai prisitaiko prie universiteto aplinkos. Autorės išskyrė veiksnius, turinčius įtakos adaptacijai prie universiteto aplinkos: asmeninius, socialinius, intelektualinius, materialinius ir dvasinius. Šie veiksniai gali neigiamai veikti prisitaikymą prie naujos akademinės aplinkos. O tai savo ruožtu gali lemti blogesnę studijų kokybę [14].

pozityvūs santykiai su bendrakursiais ir dėstytojais, gebėjimas susitvarkyti su sudėtingesniu ir gausesniu mokymosi turiniu lemia pasitenkinimą pirmo kurso patirtimi ir pasilikimą toliau studijuoti. Anot mokslininkų, studentai, kurie buvo labiau motyvuoti įgyti akademinų žinių ir atlikti mokslinius darbus bei labiau patenkinti pasirinkta studijų programa, lengviau prisitaikė prie naujos akademinės aplinkos [15].

Kai kurie autoriai teigia, kad nauja mokymosi aplinka turi įtakos studentų emocinei savijautai. Pirmosios savaitės naujoje akademinėje aplinkoje vadinamos vienišumo laikotarpiu. Tolesnė situacija priklauso nuo to, ar studentams pavyksta užmegzti ryšį su universiteto bendruomenės nariais ir ar jie pritampa prie akademinės aplinkos. Studentų negebėjimas prisitaikyti prie naujos mokymosi įstaigos gali lemti nusivylimą ir studijų nutraukimą [7,16].

Moksliniai tyrimai rodo, kad didesnę prisitaikymo iššūkį patiria studentai, kilę iš mažų miestų ar kaimų. Siekiant įgyti aukštąjį išsilavinimą prestižiniuose universitetuose, jaunuoliams tenka atsiskirti nuo šeimos, keisti gyvenamąją vietą ir persikelti į didmiesčius. Dėl to studentai dažniausiai patiria stresą [12]. Nustatyta, kad prisitaikyti prie naujos aplinkos padeda šeimos ir bendraamžių palaikymas. M. C. Elias, R. Mahyuddin ir J. Uli (2009) teigia, kad socialinė šeimos ir bendraamžių parama yra esminis veiksnys, leidžiantis pirmakursiams prisitaikyti prie naujos aplinkos. V. Chhuonas ir C. Hudley (2008) nurodo šias pagrindines socialinės paramos, gaunamos iš šeimos ir draugų, rūšis: patarimus ir grįžtamąjį ryšį, pasitikėjimo ir artumo ryšį, laiko leidimą kartu, finansinę pagalbą ir prieglobsčio siūlymą. Pasak autorių, aukštųjų mokyklų pirmakursiai, turintys didelę socialinę paramą, anksčiau prisitaiko prie naujos aplinkos [16].

Prisitaikymas prie mokymosi aplinkos turi stiprų ryšį su saviveiksmingumu [10,11,17]. Teigiama, kad akademinis saviveiksmingumas yra svarbus besimokant ir prisitaikant prie naujų mokymosi situacijų [15]. Kartais jaunuoliai nusivilia studijomis, nes jų lūkesčiai neatitinka realybės. Olandijos mokslininkai, išnagrinėję 243 pirmo kurso studentų patirtį, padarė išvadą, kad suvokimas, jog norimos specialybės studijos ne tokios, kokių buvo tikėtasi, gali nulemti akademinės adaptacijos procesą – studentai gali suabejoti, ar toliau tęsti studijas. Tai gali turėti neigiamos įtakos jų adaptacijai universitete. Su šia problema gali susidurti ir aukštesniųjų kursų studentai, nes šie dažnai tikisi, kad kitame kurse mokymosi programa patenkins jų lūkesčius [15].

**Studentų santykiai su dėstytojais.** Palankūs studentų ir dėstytojų santykiai yra svarbus veiksnys, gerinantis mokymosi rezultatus [10]. Tarpusavio ryšys turi įtakos jaunuolių savigarbai, akademiniam rezultatams ir socializacijai universitete [4].

Literatūroje gausu įrodymų, kad dėstytojų sukurta studijų atmosfera gali paskatinti studentus siekti sėkmės, arba atvirkščiai – slopinti jų siekius [18]. Draugiškai ir supratingai besielgiantys lektoriai prisideda prie studentų rezultatų gerinimo ir padeda išlaikyti jaunuolių susidomėjimą studijomis, o tai savo ruožtu lemia pozityvius bendrakursių santykius. Dėstytojo ir studento santykiai yra laikomi sėkmingo prisitaikymo prie socialinės ir akademinės aplinkos pagrindu.

Jaunuoliai, užmezgantys glaudžius santykius su lektoriais, labiau mėgaujasi mokymosi aplinka ir geriau sutaria su bendrakursiais [3,13].

Dėstytojai gali atlikti reikšmingą vaidmenį, formuodami jaunuolių savimonę ir lūkesčius, susijusius su studijų pasiekimais ir prasmingu gyvenimu po studijų. Kuo studentai geriau sutaria su lektoriais, tuo jie labiau patenkinti studijomis ir universitetu [3,10,19]. Dėstytojai, nepalaikantys kolegiško ryšio su studentais, gali neigiamai paveikti akademinis rezultatus, todėl galima daryti prielaidą, kad pozityvūs dėstytojų ir studentų santykiai yra labai svarbus mokymosi proceso veiksnys [10].

**Studentų santykiai su bendrakursiais.** Studentai nemažai laiko praleidžia aukštojo mokslo įstaigoje, dažnai bendrauja su bendrakursiais. Moksliniuose tyrimuose teigiama, kad jaunuolių santykiai su bendrakursiais turi tiesioginės įtakos prisitaikymui prie universiteto aplinkos ir akademiniam pasiekimams [11,20]. Jei santykiai su bendrakursiais nekolegiški, studentas jaučiasi atstumtas, patiria problemų grupiniuose užsiėmimuose, mokymosi aplinka tampa nemaloni [20].

Socialiniuose tinkluose pateikiama nemažai informacijos apie studentų patiriamas patyčias ir psichologinį smurtą. 2011 metais viename Suomijos universitete buvo atliktas tyrimas, kuriame dalyvavo 2805 studentai. Buvo nustatyta, kad apie 5 proc. studentų patyrė bendrakursių patyčias [21]. Autoriai pažymi, kad pastebėjo atvejų, kai studentai buvo skatinami būti aktyvūs ir reikšti savo nuomonę, bet kartais jie bijodavo bendrakursių reakcijos ir komentarų, kuriuos galima vertinti kaip naudingus ir palaikančius, bet dalis jaunuolių juos vertindavo kaip menkinančius ir žeminančius [21].

Nemažai tyrėjų nagrinėjo aukštųjų mokyklų aplinkoje pasireiškiančias patyčių formas: žodines patyčias (t. y. grubūs ir priešiški komentarai, pašaipos ir kritika, susijusi su asmeninėmis savybėmis), gandų ar apkalbų skleidimą ir socialinę atskirtį. M. Pörhölä ir kiti (2016), atlikę tyrimą nustatė, kad iš maždaug 8500 šalių keturiose (Argentinoje, Estijoje, Suomijoje ir Jungtinėse Amerikos Valstijose) universiteto studentų dažniausiai (nuo 11,5 iki 14 proc.) pasireiškiančios patyčios buvo su studijomis susijusi nepagrįsta kritika, menkinimas ir žeminimas [22].

Lietuva išsiskiria dažnomis patyčiomis, todėl galima spėti, kad mūsų šalies universitetuose ši problema taip pat aktuali. 2018 metais Lietuvos studentų sąjungos atlikto tyrimo duomenimis, iš 793 apklaustų studentų didžioji dalis patyrė nemalonų sarkazmą ir siekimą išjuokti ar pažeminti. 56 proc. jaunuolių mokymosi aplinkoje patyrė kito studento psichologinį smurtą [23]. Nors šie rezultatai neatskleidžia, ar studentai patyrė bendrakursių smurtą, galima numanyti, kad ši problema aktuali studijuojant pirmame kurse. Apiben-

drinant galima pasakyti, kad santykiai su bendrakursiais yra svarbus veiksnys, turintis didelės įtakos studentų psichologinei būsenai ir pasitenkinimui mokymosi aplinka.

Deja, tiek Lietuvos, tiek užsienio mokslinėje literatūroje patyčių tema labiau nagrinėjama mokyklų kontekste, o aukštosiose mokyklose tokių tyrimų atlikta mažiau.

**Akademinis krūvis.** Palyginti su bendrojo ugdymo mokykla, mokymasis universitete yra kur kas sudėtingesnis [7]. Pasak mokslininkų, pirmo kurso studentai patiria akademinį stresą, nes jiems tenka didesnis mokymosi krūvis [4,24]. Universitete studijuojantys jaunuoliai dažnai susiduria su didesniu nei mokykloje informacijos kiekiu, jiems keliami aukštesni reikalavimai: atlikti namų darbus ir per gana trumpą laiką pasirengti atsiskaitymams, parengti kursinius darbus [7,25]. Siekdami aukštų rezultatų, studentai nuolat jaučia akademinę perkrovą. Teigiama, kad studentų įtampą veiksmingai mažina socializacija, nes tik tai jiems padeda atsiriboti nuo minčių apie mokslus. Vis dėlto dėl didelio mokymosi krūvio nukenčia jaunuolių laisvalaikis, įskaitant susitikimus su draugais [24].

**Saviveiksmingumas ir savivertė.** Saviveiksmingumas apibūdinamas kaip asmens tikėjimas savo gebėjimu sėkmingai atlikti akademinės užduotis, įgyvendinti savo tikslus [10,11,17]. Studentų atkaklumas ir pastangos lemia aukštus studijų rezultatus ir pasitenkinimą universitetu [11,17,26]. Anot mokslininkų, besimokantys jaunuoliai, kurių saviveiksmingumo lygis yra aukštas, siekdami savo tikslų, mokosi nuolat, atlieka sudėtingas užduotis, randa efektyvių būdų įveikti sunkumus. Dažniausiai šie studentai pasirenka studijuoti sudėtingas pažangiausių sričių specialybes. Ir priešingai – studentai, kurių saviveiksmingumas menkas, vengia sunkių užduočių, nuvertina savo pastangas, susigyvena su asmeniniais trūkumais, sumenkina savo siekius ir patiria psichologinę įtampą. Žinoma, kad poveikį saviveiksmingumui daro ir lektorių požiūris į studentus. Įrodyta, kad pagarbus dėstytojų pastabų dėl atlikto darbo trūkumų teikimas ugdo besimokančiųjų saviveiksmingumą, o nekorektiškas bendravimas gali neigiamai paveikti jaunuolių pasitikėjimą savo akademinio darbu [17]. Kita vertus, remiantis A. Ahmadu ir T. Safaria (2013), per didelę dėstytojų pagalbą gali turėti neigiamos įtakos studentų pasitikėjimui atlikti akademinį darbą. Dažni lektorių nurodymai gali ugdyti žemą studentų saviveiksmingumą [17].

K. Grøtan savo tyrimuose nurodo, kad žemas saviveiksmingumo lygis gali lemti studentų žemesnę motyvaciją, prastesnius pasiekimus ir mažesnes ambicijas [26]. Kiti autoriai patvirtina, kad jaunuoliai, kurių saviveiksmingumas žemas, dažniausiai vengia atlikti sunkias užduotis, sumenkina savo pastangas, nuvertina

savo galimybes ir patiria psichologinę įtampą [10,17,27].

Savivertė – tai savęs priėmimo, asmeninio įvertinimo ir pagarbos sau būseną, galinti daryti įtaką jaunuolių pasiekimams [27,28]. Žinoma, kad tarp akademinį pasiekimų ir jaunuolių savivertės yra abipusis ryšys. Jei didėja besimokančiojo savivertė, gerėja ir jo studijų rezultatai. Kita vertus, aukštas išsilavinimo lygis ir akademiniai pasiekimai didina studento savivertę [29]. Studentas, kurio savivertė žema, blogai jaučiasi. Dažniausiai jam trūksta motyvacijos, neretai jis neturi galios išreikšti save, savo gebėjimų ir jausmų. Visa tai gali pakenkti jo studijų sėkmei ir savijautai [29,30].

**Motyvacija.** Motyvacija apibūdinama kaip skatinanti jėga, susijusi su įvairiais aspektais: smalsumu, atkaklumu ir mokymusi [31]. Tai impulsas, paskata mokytis ir atlikti kitas akademinės veiklas [32]. Motyvacija gali būti skirstoma į vidinę ir išorinę. [31]. Vidinė motyvacija apibūdinama kaip malonumą ir pasitenkinimą teikiantis įsitraukimas į tam tikrą veiklą. Ši motyvacija atlieka svarbų vaidmenį siekiant užsibrėžtų mokymosi rezultatų, atspindi besimokančiojo polinkį mokytis ir įsisavinti žinias [33]. Vidinė motyvacija suvokiama kaip kylanti iš prigimtinių psichologinių kompetencijos ir apsisprendimo poreikių [31]. Išorinę motyvaciją lemia išorinė kontrolė [33]. Ji skatina jaunuolius atlikti tam tikrus veiksmus, už kuriuos jie bus apdovanoti, pavyzdžiui, gaus gerus įvertinimus [32].

Nustatyta, kad studentai, kurių motyvacijos lygis aukštas, geba savarankiškai įsisavinti žinias, atsakingiau prisiima atsakomybę už mokymąsi, atkakliai siekia tikslo ir jų akademiniai rezultatai yra geresni nei jaunuolių, kurių motyvacija žema [34]. Saudo Arabijos Odontologijos koledžo studentų tyrime nustatytas teigiamas statistiškai reikšmingas koreliacijos ryšys tarp akademinų rezultatų ir daugumos motyvacijos subskalių ( $r = 0,2997$ ,  $p = 0,0001$ ) [34].

**Psichosocialinių veiksnių įtaka studentų sveikatai.** Moksliniai tyrimai atskleidė, kad aukščiau aprašyti psichosocialiniai veiksniai turi įtakos ne tik studentų akademiniam pasiekimams, bet ir sveikatai. Įvairūs tyrimai rodo, kad neigiama psichosocialinė mokymosi aplinka lemia studentų nerimo, streso ir depresijos pasireiškimą [35–37]. Žinoma, kad stresas yra susijęs su sudėtingu prisitaikymu aukštojoje mokykloje, ypač kalbant apie pirmo kurso studentus. Jaunuoliai, patyrę didesnę stresą, sunkiau prisitaikė prie universiteto aplinkos, buvo nepatenkinti savo akademinė pažanga [11]. Amerikos koledžų sveikatos asociacija (2009) nustatė, kad stresas yra dažniausias sveikatos veiksnys, trukdantis studentams pasiekti aukštų akademinų rezultatų [11]. Nors stresas nėra liga, trumpas pozityvus stresas mobilizuoja žmogaus pajėgumus ir padeda įveikti iššūkius, bet ilgai trunkantis arba pernelyg stiprus stresas gali sutrikdyti sveikatą [38]. Depresiniai sutrikimai savo ruožtu gali silpninti pažinimo

funkciją, skatinti nepakankamą supratimo ir susidomėjimo kitais jausmą, lemti energijos stygių. Visa tai veikia atmintį ir susikaupimą, todėl sunkina naujų žinių įsisavinimą, gebėjimą susidoroti su egzaminais ir kitomis sunkiomis situacijomis. Šios problemos gali sustiprinti beviltiškumo ir neadekvatumo suvokimą [26]. A. M. Bassols ir kiti (2014) atliko tyrimą, siekdami palyginti, kaip nerimas ir depresija kinta studijuojant pirmame ir šeštame kursuose. Rezultatai parodė, kad pirmojo kurso studentams pasireiškė stipresni nerimo simptomai nei šeštojo, o studijuojant vis aukštesniame kurse depresijos ir nerimo simptomai pamažu stiprėjo [39].

Yra autorių, įrodžiusių, kad akademinis stresas gali būti susijęs su širdies ir kraujagyslių sistemos ligomis, imuniteto sutrikimais, virusinėmis ir bakterinėmis infekcijomis, kontaktiniu dermatitu ir astma [33,39]. Nemažai tyrimų parodė, kad akademinis stresas gali lemti apetito stoką, pabloginti skrandžio, dvylikapirštės ir storosios žarnos judrumą [35,40]. Nustatyta, kad kai kurie studentai dėl streso, susijusio su psichosocialine mokymosi aplinka, jaučia apetito stoką, kiti įtampą bando mažinti valgydami [41]. Jausdami įtampą, jaunuoliai dažniau vartoja greitąjį maistą, kaloringus patiekalus ir užkandžius, kuriuose yra daug riebalų ir cukraus. Tai gali lemti antsvorį ir nutukimą [42].

Įvairūs autoriai nurodo, kad bandydami įveikti įtampą, kylančią dėl iššūkių akademinėje aplinkoje, jaunuoliai imasi įvairių įveikos būdų: nuo problemų sprendimo, pagalbos ieškojimo, sveikos mitybos, meditacijos ar kitos malonios veiklos, raminamųjų vaistų ir pan. iki žalingų įpročių [5,7]. Žinoma, kad tarp studentų plačiai paplitęs rūkymas, o psichologinis stresas akademinėje aplinkoje laikomas viena pagrindinių šio žalingo įpročio priežasčių [43,44].

Taigi, aukštojoje mokykloje patiriami psichosocialiniai veiksniai ir jų poveikis (pavyzdžiui, persivalgymas, žalingi įpročiai) gali pakenkti studentų sveikatai ir turėti įtakos įvairių ligų pasireiškimui.

## Išvados

1. Mokslinėje literatūroje aptariami įvairūs psichosocialiniai veiksniai, su kuriais tenka susidurti aukštųjų mokyklų studentams. Tarp jų minima akademinė adaptacija, motyvacija, socialinė parama, studentų santykiai su dėstytojais ir bendrakursiais, mokymosi laiko valdymas, akademinis krūvis, saviveiksmingumas, savivertė, pagalbos ieškojimas ir kt.

2. Aprašyti psichosocialiniai veiksniai turi glaudų ryšį su akademiniais pasiekimais. Teigiama psichosocialinė aplinka gali palankiai veikti studentų savivertę, saviveiksmingumą, motyvaciją. Ir atvirkščiai – nepalanki psichosocialinė mokymosi aplinka, nedraugiški santykiai su bendrakursiais, konfliktai su dėstytojais, jų paramos stygius, didelis akademinis krūvis ir kt. gali didinti stresą, skatinti žalingus streso

įveikos būdus ir provokuoti sveikatos sutrikimus. Mokslininkai pabrėžia, kad labai retai stiprias stresines reakcijas sukelia pavieniai veiksniai – dažniau veikia tam tikra veiksnių kombinacija [9].

3. Aukštųjų mokyklų aplinkoje studentai praleidžia reikšmingą laiko dalį, todėl galima teigti, kad jų psichologinė ir socialinė gerovė yra ir aukštosios mokyklos bendruomenės rūpestis. Rūpinantis psichosocialine aukštųjų mokyklų aplinka galima reikšmingai prisidėti gerinant studentų akademinį pasiekimus ir sveikatos rodiklius.

#### Literatūra

- Palinauskienė LR, Rakauskienė V. Kolegijos studentų psichemocinė savijauta, 2018;110-7.
- Hassel S, Ridout N. An investigation of first-year students' and lecturers' expectations of university education. *Frontiers Psychology* 2018;8:2218. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02218>
- Ogbuanya TC, Attahiru A, Tiough DM, Olubunmi M. Influence of psychosocial environment on students' achievement in Basic Electricity in Government Technical Colleges in Niger State, Nigeria. *Global Journal of Pure and Applied Mathematics* 2017;13(8):4199-221.
- Sommer M, Dumont K. Psychosocial factors predicting academic performance of students at a historically disadvantaged university. *South African Journal Psychology* 2011;41(3):386-95. <https://doi.org/10.1177/008124631104100312>
- Dudaitė J, Ustilaitė S. Mykolo Romerio universiteto studentų patiriamo streso įveikos strategijos. *Societal Studies* 2014;6(3):633-47. <https://doi.org/10.13165/SMS-14-6-3-11>
- Yu L, Daniel DT, Zhu X. The influence of personal well-being on learning achievement in university students over time: mediating or moderating effects of internal and external university engagement. *Frontiers in Psychology* 2018;8:2287. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02287>
- Salami S. Psychosocial predictors of adjustment among first year college of education students. *Online Submission* 2011;8(2):239-48.
- Nettasinghe NAR, Samarasinghe K. Psycho-social learning environment from nurse students' perspective. *Universal Journal Educational Research* 2018;6(12):2707-14. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061202>
- Bagdonas A, Adaškevičienė V. Bendrojo lavinimo mokyklų pedagogų psichosocialinės nuostatos raiška ir jai įtaką darantys veiksniai. *Manifestation of Comprehensive School Teachers' Psycho-Social Attitude* 2010;68(3):60-70. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=sih&AN=53384080&site=ehost-live>
- Kolo AG, Munira W, Wan B, Ahmad NB. Influence of psychosocial factors on student's academic performance in one of Nigerian colleges of education research question research objective hypothesis 2017;2(1):10.
- Krumrei-Mancuso EJ, Newton FB, Kim E, Wilcox D. Psychosocial factors predicting first-year college student success. *Journal College Student Development* 2013;54(3):247-66. <https://doi.org/10.1353/csd.2013.0034>
- van Breda AD. Students are humans too: Psychosocial vulnerability of first-year students at the University of Johannesburg. *South African Journal High Education* 2017;31(5):246-62. <https://doi.org/10.20853/31-5-1567>
- Mičiulienė R, Pugevičius A, Pugevičienė D. Studentų adaptacijos savaitės programos vertinimas studijų kokybės aspektu. *Management Theory and Studies Rural Business and Infrastructure Development* 2015;37(1):104-13. <https://doi.org/10.15544/mts.2015.10>
- Marcinkevičienė V. Adaptacijos kolegijoje reikšmė Justino Vienožinskio menų fakulteto pirmo kurso studentų studijų rezultatams. 2012;1-8.
- van Rooij ECM, Jansen EPWA, van de Grift WJCM. First-year university students' academic success: the importance of academic adjustment. *European Journal of Psychology of Education* 2018;33(4):749-67. <https://doi.org/10.1007/s10212-017-0347-8>
- Al-Mahrooqi R, Denman C. Adaptation and first-year university students in the Sultanate of Oman. In: *Issues in English Education in the Arab World* 2015.
- Ahmad A. Effects of self-efficacy on students' academic performance. *Journal of Educational, Health and Community Psychology* 2013;2(1):22-9.
- Malik A, Adnan M. The influence of psychosocial learning environment on HOTS in statistic education. *Journal of Advanced Research in Social and Behavioural Sciences* 2018;11(1).
- Nyadanu SD, Garglo MY, Adampah T, Garglo RL. The impact of lecturer-student relationship on self-esteem and academic performance at higher education. *Journal of Social Science Studies* 2014;2(1):264. <https://doi.org/10.5296/jsss.v2i1.6772>
- Durón-Ramos MF, García Vázquez FI, Lagares LP. Positive psychosocial factors Associated with the University Student's Engagement. *The Open Psychology Journal* 2019;11(1):292-300. <https://doi.org/10.2174/1874350101811010292>
- Cowie H, Myers C-A. Bullying amongst University Students in the UK. *International Journal of Emotional Education* 2014;6(1):66-75. <http://search.proquest.com/docview/1526112097?accountid=14520%5Chttp://mm9cr9ys3l.search.serialssolutions.com/?genre=article&sid=ProQ:&atitle=Bullying+amongst+University+Students+in+the+UK&title=International+Journal+of+Emotional+Education&issn=&date=2014>
- Pörhölä M, Almonkari M, Kunttu K. Bullying and social anxiety experiences in university learning situations. *Social Psychology of Education* 2019;22(3):723-42. <https://doi.org/10.1007/s11218-019-09496-4>
- Lietuvos studentų sąjunga. *Psichologinės studentų būklės ir pagalbos tyrimas* 2018.
- Chun Ng K. A review of academic stress among Hong Kong

- undergraduate students. *Journal of Modern Education Review* 2016;6(8):531-40.  
[https://doi.org/10.15341/jmer\(2155-7993\)/08.06.2016/003](https://doi.org/10.15341/jmer(2155-7993)/08.06.2016/003)
25. Maheswari MR, Maheswari K. A study on self-esteem among the college students. *IOSR Journal of Humanities and Social Science* 2016;21(10):8-10.  
<https://doi.org/10.9790/0837-2109122124>
26. Grotan K, Sund ER, Bjerkeset O. Mental health, academic self-efficacy and study progress among college students - the SHoT study, Norway. *Frontiers in Psychology* 2019;10:45.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00045>
27. Jonušienė D. Psichikos sveikatos problema studijų procese. *Tiltai*, 2015;68(4):115-25.  
<https://doi.org/10.15181/tbb.v68i4.954>
28. Ümmet D. Self esteem among college students: a study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 2015;174:1623-9.  
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.01.813>
29. Jirdehi M, Asgari F, Tabari R, Leyli E. Study the relationship between medical sciences students' self-esteem and academic achievement of Guilan university of medical sciences. *Journal of Education and Health Promotion* 2018;7(1):52.  
[https://doi.org/10.4103/jehp.jehp\\_136\\_17](https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_136_17)
30. Abdulghani AH, Almelhem M, Basmaih G, Alhumud A, Alotaibi R, Wali A, et al. Does self-esteem lead to high achievement of the science college's students? A study from the six health science colleges. *Saudi Journal of Biological Sciences*. 2020;27(2):636-42.  
<https://doi.org/10.1016/j.sjbs.2019.11.026>
31. Ayub N. Effect of intrinsic and extrinsic motivation on academic performance. *Pakistan Business Review* 2014;8:1-11. <https://www.researchgate.net/publication/255712855>
32. Kairys A, Liniauskaitė A, Brazdeikienė L, Bakševičius L, Čepienė R, Mažeikaitė-Gylienė Ž, ir kt. Studentų akademinės motyvacijos skalės (SAMS-21) struktūra. *Psichologija, Vilniaus Universitetas*, 2017;55(55):41.  
<https://doi.org/10.15388/Psichol.2017.55.10735>
33. Kunanithaworn N, Wongpakaran T, Wongpakaran N, Paiboon-sithiwong S, Songtrijuck N, Kuntawong P, et al. Factors associated with motivation in medical education: factors associated with motivation in medical education: a path analysis. *BMC Medical Education* 2018;18(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12909-018-1256-5>
34. Almalki SA. Influence of motivation on academic performance among dental college students. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences* 2019;7(8):1374-81.  
<https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.319>
35. Assaf AM. Stress-induced immune-related diseases and health outcomes of pharmacy students: A pilot study. *Saudi Pharmaceutical Journal* 2013;21(1):35-44.  
<https://doi.org/10.1016/j.jsps.2012.02.006>
36. Huerta-Franco M-R. Effects of occupational stress on the gastrointestinal tract. *World Journal of Gastrointestinal Pathophysiology* 2013;4(4):108.  
<https://doi.org/10.4291/wjgp.v4.i4.108>
37. Žemaitienė N, Bulotaitė L, Jusienė R, Vergyga A. Sveikatos psichologija, 2011:305.
38. Sapranavičiūtė L, Perminas A. Universiteto studentų naudojamų streso įveikimo strategijų ir nusiskundimų sveikata sąsajos. *Visuomenės sveikata*, 2011;1(52):98-107.
39. Eckberg N, Pidgeon AM, Magyar H. Examining the psychosocial and academic factors predicting depression and anxiety symptomology across first-year and later-year university students. *European Scientific Journal* 2017;13(17):1.  
<https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n17p1>
40. Marshall GD. The adverse effects of psychological stress on immunoregulatory balance: Applications to human inflammatory diseases. *Immunology and Allergy Clinics of North America*. NIH Public Access 2011;31:133-40.  
<https://doi.org/10.1016/j.iac.2010.09.013>
41. Yau YHC, Potenza MN. Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*. NIH Public Access 2013;38:255-67.
42. Ely A V, Cusack A. The binge and the brain. *Cerebrum* 2015. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27358667>
43. Celano CM, Villegas AC, Albanese AM, Gaggin HK, Huffman JC. Depression and anxiety in heart failure: a review. *Harvard Review of Psychiatry* 2018;26:175-84.  
<https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000162>
44. Hossain S, Hossain S, Ahmed F, Islam R, Sikder T, Rahman A. Prevalence tobacco smoking and factors associated with the initiation of smoking among University Students in Dhaka, Bangladesh. *Central Asian Journal of Global Health* 2017;6(1).  
<https://doi.org/10.5195/CAJGH.2017.244>

## THE PSYCHOSOCIAL LEARNING ENVIRONMENT OF HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: LITERATURE REVIEW

S. Bendžiūtė, J. Stanislavovienė

Keywords: psychosocial learning environment, students, university, health, stress.

### Summary

The learning environment has a direct impact on the development of students' advanced thinking skills, psychological well-being and learning. The psychosocial environment contributes to learning effectiveness. This environment consists of the environment of the high school, the interaction of the student, teachers and classmates and teaching materials. Psychosocial factors are very important in predicting students' academic success. Academic and social demands can also cause emotional tension. It is important to assess the psychosocial factors experienced by students that affect their psychological well-being and health. Thus, the authors of this article aimed to review, based on scientific sources, the psychosocial factors that high school students face and that may affect their academic achievement, health, and well-being.

Correspondence to: [jelena.stanislavoviene@mf.vu.lt](mailto:jelena.stanislavoviene@mf.vu.lt)