

УДК: 37.159:922+369.724.4

**В.А. Лей, аспирант**

**А.В. Завтур**

**А.С. Шмитько**

*Севастопольский национальный технический университет*

*ул. Университетская, 33, г. Севастополь, Украина, 99053*

*E-mail: root@sevgtu.sebastopol.ua*

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ: ЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ АСПЕКТ**

*Рассмотрены теоретические и прикладные аспекты проблемы студенческой стрессоустойчивости в контексте синдрома эмоционального выгорания. Приведены результаты психолого-педагогического исследования.*

**Ключевые слова:** *проблема эмоционального выгорания, экзаменационный стресс, студенческая аудитория.*

**Постановка проблемы.** Современная модернизация системы высшего образования в Украине носит многофункциональный характер. Сегодня она нацелена не только на обучение, воспитание и развитие, но и на здоровьесбережение как условие социальной стабильности человека. Вот почему внимание к студенческой популяции и укреплению индивидуального здоровья составляет актуальную задачу высшей школы.

**Анализ последних исследований и публикаций, выделение нерешённой части проблемы.** Проблемам профилактики молодежных психосоматических расстройств посвящены работы В.Д. Тополянского, В.Д. Струковской и др. Вопросы рациональной организации учебной деятельности студентов рассмотрены в трудах В.А. Ионова и А.А. Слободянюка и др. Научная популяризация здорового образа жизни представлена в работах Н.М. Амосова, П. Брэга и др. К сожалению, в современных публикациях, посвященных педагогике здоровья, недостаточно внимания уделяется проблеме экзаменационного стресса и сохранения оптимальной работоспособности студентов. Данное исследование посвящено сокращению «белых пятен» в проблеме синдрома эмоционального выгорания студентов.

**Цель статьи** – анализ теоретического материала и проведение эмпирического исследования по проблеме стрессоустойчивости в студенческой среде с точки зрения здоровьесберегающих приоритетов.

**Изложение основного материала.** Стресс преследует современного человека повсюду, являясь характерной чертой времени и неотъемлемой составляющей жизни человека. В научный оборот данный термин ввел в 1936 г. выдающийся канадский физиолог Г. Селье (1907–1982 гг.), разработавший общую концепцию стресса как приспособительной реакции организма на воздействие экстремальных факторов [1, с. 274]. По классическому определению Г. Селье, стресс является неспецифическим ответом организма на любое предъявленное ему требование. Этот ответ представляет собой напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей и приспособление к возросшим требованиям.

Термин «неспецифический» в данном случае обозначает то общее, что свойственно всем приспособительным реакциям организма. Необходимость перестройки организма, адаптация к любому внешнему воздействию – это и есть сущность стресса. И не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой человек столкнулся. Важна лишь степень потребности в перестройке или адаптации [2, с. 192].

В развитии адаптационного синдрома, или стресса, Г. Селье выделял три стадии:

1. Стадия тревоги, продолжающаяся несколько часов с момента начала действия стрессового фактора. Изменения на данной стадии связаны с психическим и физиологическим дискомфортом, потерей веса. Устойчивость организма к повреждающему фактору на стадии тревоги временно снижается.

2. Стадия резистентности, или адаптации. Если организм не погиб в первые часы действия стрессового фактора, он через некоторое время приспосабливается к нему, приучается существовать в экстремальных условиях.

3. Стадия истощения, наступающая при длительном воздействии повреждающего фактора. На данной стадии устойчивость к вредному фактору снова снижается, адаптация пропадает, в организме появляются изменения, похожие на старение. Селье называл такие изменения wear&tear (от англ. wear and tear – износ, изнашивание, утомление).

Стресс может не только понизить, но и повысить устойчивость организма к негативным факторам. Для разведения этих полярных функций стресса Г. Селье предложил различать собственно «стресс» как необходимый организму механизм преодоления неблагоприятных внешних воздействий и «дистресс» как состояние, вредное для здоровья. Слово «дистресс» означает «истощение», «несчастье».

Дистресс возникает в тех случаях, когда механизмы сопротивляемости организма недостаточно эффективны, или когда они «истощают свой ресурс» при длительном и интенсивном стрессирующем воздействии. Таким образом, состояние дистресса фактически соответствует третьей из выделенных Селье фаз стрессового реагирования. Именно с ней и надо бороться. Точнее – стараться не допустить перехода стресса в дистресс.

Здесь подойдет аналогия с температурой нашего тела. Современная медицина рекомендует: до определенного порога (примерно до 38 градусов) температуру сбивать фармпрепаратами не стоит. Ведь ее повышение означает, что активизировалась иммунная система, и организм пытается справиться своими силами. Принимая жаропонижающие средства, человек дает искусственный сигнал к свертыванию активности и не столько помогает, сколько мешает иммунной системе сделать свое дело. Применение медикаментов оправдано лишь в том случае, если температура «зашкалила» за определенный предел. Примерно такая же картина наблюдается и со стрессом.

Понимание природы стресса подталкивает к выводу о том, что стремление избежать стрессов вообще – неверная стратегия поведения. И дело не только в том, что это практически невозможно. Гораздо важнее, что в фазе сопротивления источнику стресса организм человека гораздо устойчивее к неблагоприятным внешним воздействиям, чем в состоянии полного покоя и расслабленности. «Закалять» организм полезно не только физически, но и эмоционально.

Способность организма справляться с перегрузками называют стрессоустойчивостью. Теории стрессоустойчивости посвящен отдельный блок соционики – науки о переработке информации человеческим интеллектом. Соционика позволяет прогнозировать поведение человека в самых разнообразных ситуациях, в том числе и стрессовых. Согласно теории стрессоустойчивости все люди делятся на 4 группы: стрессонеустойчивые, стрессотренируемые, стрессотормозные и стрессоустойчивые.

«Стрессонеустойчивых» характеризует максимальная ригидность по отношению к внешним событиям. Они не склонны менять свое поведение и адаптироваться к внешнему миру. Поэтому любое неблагоприятное внешнее событие или даже намек на его возможность в будущем для них – стресс. В самой стрессовой ситуации люди стрессонеустойчивых типов склонны к повышенной эмоциональности, возбудимы и неуравновешенны. От них не стоит ждать быстрых и конструктивных решений в напряженные моменты.

«Стрессотренируемые» готовы к переменам, но стараются трансформировать свою жизнь постепенно, непринужденно, безболезненно. Если же это по объективным причинам невозможно, они делаются раздражительными или впадают в депрессию. Однако по мере повторения напряженных ситуаций «стрессотренируемые» привыкают и начинают реагировать более спокойно. Зрелые, опытные представители данного типа вполне способны быть лидерами в экстремальных ситуациях.

«Стрессотормозные» отличаются жесткостью своих жизненных принципов. К внезапным внешним изменениям относятся достаточно спокойно. Они не готовы меняться постепенно, но могут пойти на быстрое изменение той или иной сферы их жизни, например, резко сменить работу. Люди данного типа способны быть лидерами во время «точечных» перемен, так как ожидают фиксации их нового статус-кво. Если же стрессы чередуются, или имеют вялотекущий характер, такие люди постепенно теряют присутствие духа.

«Стрессоустойчивые» готовы относительно спокойно принимать любые перемены, какой бы характер – длительный или мгновенный – они ни носили. Все стабильное и заранее predetermined им чуждо и вызывает иронию. Представители данного типа обычно сами начинают процессы преобразований. При этом в самый острый момент могут отойти в сторону, так как при всей любви к переменам вовсе не в восторге от возможности нанесения ущерба себе. Умеют эффективно действовать в нестабильных условиях, но плохо приспособлены для работы в организациях с устоявшимися традициями. Стрессом для них являются только самые тяжелые события, касающиеся их самих или близких. Нередко «стрессоустойчивые» выбирают профессии, связанные с риском.



Рисунок 1 – Типы людей по фактору стрессоустойчивости

Профилактика стрессов должна начинаться с выяснения причин, их порождающих. Перечень причин стрессов необъятен. В качестве стрессоров могут выступать международные конфликты, нестабильность политической обстановки, социально-экономические кризисы и др. Значительная часть провоцирующих стресс факторов связана с выполнением профессиональных обязанностей. В теории менеджмента выделяют следующие организационные факторы, способные вызвать стресс:

- перегрузка или слишком малая рабочая нагрузка;
- конфликт ролей;
- неопределенность ролей;
- неинтересная работа;
- плохие физические условия (шум, холод и пр.);
- неправильное соотношение между полномочиями и ответственностью;
- плохие каналы обмена информацией в организации.

Рассмотрим проблему стрессоустойчивости применительно к студенческой аудитории. Одной из самых главных причин стресса у студентов является экзамен. Экзаменационная сессия как эмоциональный фактор воздействует на студентов по-разному. Те, кто полностью уверен в себе, переживает незначительное волнение. У тех, кто знает, что его подготовка недостаточна, эмоции будут более сильные. Это в определенной мере способствует мобилизации знаний и может обеспечить успешность [2, с. 70]. Таким образом, эмоциональный подъем и волнение выполняют здесь мобилизующую роль.

Нередко эмоциональные переживания достигают чрезмерной силы и мешают реализовать имеющиеся знания. В состоянии эмоционального переживания, вызванного экзаменами, юноши-студенты оказываются более реактивными, а девушки – более стабильными. В целом структура переживаний студентов на экзамене необыкновенно сложна. В современной науке пока не сложилось сколько-нибудь полного представления по данной проблеме.

Реакции юношей по сравнению с реакциями девушек чаще бывают самозащитными. Такие реакции дают больший процент внешнеобвинительных реакций и меньший процент самообвинительных реакций за неуспехи на экзамене. Девушки-студентки имеют более высокую тревожность перед экзаменом и менее уверены в себе по сравнению с юношами.

Вопрос регуляции напряженных стрессовых состояний в условиях вуза представляется весьма актуальным. Психологический аспект предэкзаменационного состояния студента является важной частью проблемы адаптации и повышения эффективности процесса обучения.

Результаты конкретных психологических исследований свидетельствуют о типично низкой адаптивности в предэкзаменационном стрессе студентов. По мнению З.А. Агеевой, в среднем только 1/4 часть первокурсников подтверждает на экзамене результаты текущей успеваемости. Неумение актуализировать свои внутренние резервы для достижения результатов, отсутствие навыков саморегуляции в напряженных экзаменационных ситуациях, высокая значимость оценки являются причинами срывов на экзаменах, особенно на первом курсе.

В такой ситуации возникает необходимость психологической помощи по регуляции состояний студентов, поскольку у них в период обучения на первом курсе еще недостаточно сформированы навыки противостояния разрушающему воздействию стресса.

В период сессии часть студентов испытывает чувство неуверенности в себе, отрицательно оценивает свою способность сдать экзаменационную сессию при достаточно высокой социально-психологической потребности к самоутверждению в учебной деятельности и в структуре студенческой группы.

Возникающее состояние психологического напряжения часто не носит мобилизующего характера. Непосредственно перед экзаменом повышается удельный вес эмоционального компонента в противовес когнитивному компоненту. Предэкзаменационное состояние характеризуется как напряженная относительно непродолжительная реакция на экзаменационную ситуацию. Уровень психологического напряжения студента зависит от задач и условий экзаменов, индивидуальных особенностей, знаний и умений студента, от личности преподавателя.

У студентов с низкой успеваемостью отмечается более выраженное снижение общего функционального состояния, более высокий уровень личностной тревожности, который проявляется в агрессии, апатии, избегании и пассивном переживании ситуации. Преобладание агрессивных стереотипов поведения наблюдается в ситуации «провала», то есть при невозможности адекватно справиться с экзаменационной сессией. Здесь срабатывают психологические механизмы защиты своего «Я» в самых различных вариантах.

В ходе исследования нами была проведена диагностика такого психологического феномена как «синдром эмоционального выгорания» (СЭВ), который возникает у человека в процессе выполнения различных видов деятельности и при длительном ряде неблагоприятных стресс-факторов, в данном случае – сессии в университете. Опрос разработан В.В. Бойко.

Эмоциональное выгорание связывается с механизмом психологической защиты, а именно – с полным или частичным исключением эмоций в ответ на психотравмирующие воздействия. «Выгорание»

– это отчасти функциональный стереотип, поскольку позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы.

Приведем некоторые примеры. Среди профессий, в которых СЭВ встречается наиболее часто (от 30 до 90 % работающих), следует отметить врачей, учителей, психологов, социальных работников, спасателей, работников правоохранительных органов [3, с. 78]. Почти 80 % врачей-психиатров, психотерапевтов и медицинских сестер психиатрических отделений имеют признаки синдрома выгорания различной степени выраженности. В 5 % определяется выраженная фаза истощения, которая проявляется эмоциональным истощением и психосоматическими нарушениями. Те или иные симптомы выгорания имеют 85 % социальных работников.

Среди врачей общей практики обнаруживается высокий уровень тревоги в 41 % случаев, клинически выраженная депрессия – в 26 % случаев. Примерно 30 % врачей используют медикаментозные средства для коррекции эмоционального напряжения. СЭВ обнаруживается примерно у трети сотрудников уголовно-исполнительной системы, непосредственно общающихся с осужденными.

Материал теста В.В. Бойко состоит из 84 утверждений, к которым испытуемый должен выразить свое отношение в виде однозначных ответов «да» или «нет». Методика позволяет выделить следующие три фазы развития стресса: «напряжение», «резистенция», «истощение».

Для каждой из указанных фаз определены ведущие симптомы «выгорания», разработана методика количественного определения степени их выраженности. Ниже приводится перечень выявляемых симптомов на разных стадиях развития «эмоционального выгорания».

1. «Напряжение»:

- переживание психотравмирующих обстоятельств;
- неудовлетворенность собой;
- «загнанность в клетку»;
- тревога и депрессия.

2. «Резистенция»:

- неадекватное эмоциональное избирательное реагирование;
- эмоционально-нравственная дезориентация;
- расширение сферы экономии эмоций;
- редукция обязанностей.

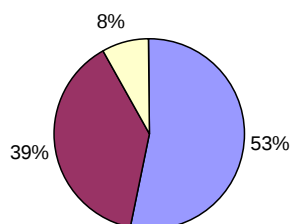
3. «Истощение»:

- эмоциональный дефицит;
- эмоциональная отстраненность;
- личностная отстраненность (деперсонализация);
- психосоматические и психовегетативные нарушения.

Разработчиком теста применена усложненная схема подсчетов результатов тестирования. Каждый вариант ответа предварительно оценен экспертами тем или иным числом баллов, которые указываются в «ключе». Это сделано потому, что признаки, включенные в симптом, имеют разное значение в определении его тяжести. Максимальную оценку – 10 баллов получил от экспертов признак, наиболее показательный для данного симптома.

Существует трехступенчатая система получения показателей: количественный расчет выраженности отдельного симптома, суммирование показателей симптомов по каждой из фаз «выгорания», определение итогового показателя синдрома «эмоционального выгорания» как сумма показателей всех 12-ти симптомов. Интерпретация основывается на качественно-количественном анализе, который проводится путем сравнения результатов внутри каждой фазы. При этом важно выделить, к какой фазе формирования стресса относятся доминирующие симптомы и в какой фазе их наибольшее число.

В анонимном опросе приняли участие 69 респондентов. Состав – студенты III курса факультета Экономики и менеджмента. Возрастная аудитория опрашиваемых: 19 – 21 год. Сформированность фаз развития стресса у студентов представлена на рисунке 2.



53 % студентов – I фаза развития стресса  
«напряжение»  
39 % студентов – II фаза развития стресса  
«резистенция»  
8 % студентов – III фаза развития стресса  
«истощение»

Рисунок 2 – Сформированность фаз развития стресса в студенческой аудитории

Интерпретация полученных данных:

53 % респондентов (37 студентов) набрали 36 и менее баллов, что свидетельствует о хорошей устойчивости к воздействию стресса на организм. Прогноз оптимистичный. Но, в то же время, многие из них ощущают проявление следующих симптомов:

- переживание психотравмирующих обстоятельств – 37 % студентов;
- неудовлетворенность собой – 9 %;
- «загнанность в клетку» – 2 %;
- тревога – 5 %.

41 % опрошенных набрали до 60 баллов, что позволяет сказать о том, что II фаза – «резистенция» находится в стадии формирования у 29 человек; стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на их жизнь, и они им не очень сопротивляются. Некоторые из них ощущают проявление симптомов:

- неадекватное эмоциональное избирательное реагирование – 6 % студентов;
- эмоционально-нравственная дезориентация – 4 %;
- расширение сферы экономии эмоций – 27 %;
- редукция обязанностей – 4 %.

6 % респондентов (3 студента) набрали 61 и более баллов, что, в свою очередь, является сигналом высокой уязвимости для стресса и свидетельствует о том, что III фаза стресса – «истощение» сформировалась. Из них ощущают проявление симптомов:

- эмоциональный дефицит – 1 % студентов;
- эмоциональная отстраненность – 1 %;
- личностная отстраненность (деперсонализация) – 1 %;
- психосоматические и психовегетативные нарушения – 0 %.

**Выводы.** Исследование студентов III курса факультета Экономики и менеджмента в период экзаменационной сессии показало, что доминирующим симптомом является переживание психотравмирующих обстоятельств во всем симптоме эмоционального выгорания. Лишь у трех студентов эмоциональная симптоматика «выгорания» отягощает психическое состояние личности и требует коррекции.

Что же можно порекомендовать студентам в период сессии?

1. Научиться формировать субъективную модель экзаменационной ситуации (изучать причины стресса, анализировать собственные ошибки в экзаменационной ситуации, искать консультативную помощь).

2. Произвести коррекцию действий в экзаменационной ситуации, то есть наблюдать за собственным состоянием, опираться на пример успешных студентов.

3. Выработать волевые личностные качества, препятствующие эмоциональному возбуждению.

4. Проводить индивидуальную психологическую самоконсультацию с проигрыванием предстоящей экзаменационной ситуации.

5. Применять методику отвлечения, то есть включения внутреннего контура регулирования собственных психических состояний на экзаменах.

**Перспективы дальнейших исследований.** Исследование проблемы стрессоустойчивости в студенческой среде целесообразно продолжать применительно к техническим специальностям. Расширение поля исследования может способствовать более комплексной оптимизации задачи здоровьесбережения университетской молодежи.

#### **Библиографический список**

1. Психология и этика делового общения: учебник для студентов вузов / под ред. Лавриненко В.Н. — М.: ЮНИТИ\_ДАНА, 2007. — 415 с.
2. Столяренко Л.Д. Психология: учеб. для вузов / Л.Д. Столяренко. — СПб.: Лидер, 2005. — 592 с.
3. Тополянский В.Д. Психосоматические расстройства / В.Д. Тополянский, В.Д. Струковская. — М.: Педагогика, 1986. — 156 с.

*Поступила в редакцию 06.03.2009 г.*