

УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Нагирнер И.И.

Саратовская государственная юридическая академия, Саратов, irinanagirner@yandex.ru

В данной статье рассматриваются условия взаимодействия всех участников образовательного процесса в вузе. Цель работы: разработать перечень направлений, которые позволят сформировать технологию реализации формирования стрессоустойчивости. Особое внимание уделяется особенностям образовательной политики вуза относительно реализации бесконфликтного пространства. Делается акцент на создании психологически комфортной среды, минимизации стресса. Проведена диагностика профессорско-преподавательского состава вуза на предмет знания, выявления и преодоления стресса. Результаты исследования: выяснено, что в целом профессорско-преподавательский состав вуза обладает достаточной информацией относительно проблем, связанных со стрессом, но все эти знания базируются в основном на личном опыте и интуиции. Научными подходами для преодоления данной проблемы они практически не пользуются. Начаты разработки спецкурса «Стратегии управления стрессом». Он будет включать в себя как теоретические, так и практические занятия по преодолению стресса.

Ключевые слова: стресс, образовательная среда, бесконфликтное пространство, технология, вуз

FORMATION CONDITIONS OF STRESS IN THE EDUCATIONAL PROCESS OF THE UNIVERSITY

Nagirner I.I.

Saratov State Academy of Law, Saratov, irinanagirner@yandex.ru

This article discusses the conditions of interaction of all participants in the educational process in high school. Objective: To develop a list of areas that will shape the implementation of the technology of forming stress. Particular attention is paid to the peculiarities of the educational policy of the University regarding the implementation of conflict-free space. The emphasis is on creating a psychologically comfortable environment, minimizing the stress. Diagnostics of the faculty of the university for the knowledge to identify and cope with stress. Results: found that, in general, the teaching staff of the university has sufficient information on the problems associated with stress, but this knowledge is based mainly on personal experience and intuition. The scientific approach to overcome this problem, they practically do not use. The development of a special course «Strategies for Stress Management». It will include both theoretical and practical classes on stress management.

Keywords: stress, educational environment, conflict-free space, technology, university

Современная ситуация, складывающаяся в системе российского образования, акцентирует внимание на развитии личности, актуализирует потребность задействования личностных ресурсов с целью обеспечения эффективности учебной деятельности обучающихся и их индивидуальной комфортности, стабильности физического и психического здоровья.

В условиях современных образовательных реалий учебная деятельность студентов характеризуется потенциальной возможностью возникновения и развития разнообразных стрессовых ситуаций, воздействием стресс-факторов различной природы, находящихся как в функциональном пространстве самой учебной деятельности, так и во внешнем по отношению к ней социальном поле.

Эмпирическое исследование, проведенное нами, позволило выяснить основные стрессоры, являющиеся определяющими для студентов в учебной деятельности: это большая

учебная нагрузка, проблемы личностного плана, страх перед будущим, неумение правильно организовать свой режим дня, неумение правильно распорядиться ограниченными финансовыми ресурсами.

При этом проявление стресса у студентов выражается в основном на психологическом уровне (биологические признаки стресса проявляются достаточно редко): ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами, плохое настроение, депрессия, страх, тревога, низкая работоспособность, повышенная утомляемость, спешка, ощущение постоянной нехватки времени, потеря уверенности, снижение самооценки, повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания. Основными организационными факторами, потенциально приводящими к стрессу, являются экзамены (зачеты), организуемые в период сессии, которые ведут к нарушению психологического плана и вызывают негативные последствия в регуляции физиологических функций организма. Исследование уровня экзаменационного волнения у студентов показало, что он составляет 6,9 балла по 10-балльной шкале.

Исследуя период подготовки студентов к экзаменам, Ю.В. Щербатых выделяет ряд неблагоприятных факторов, которые оказывают существенное влияние на личность студента: это интенсивная интеллектуальная деятельность; увеличенная статическая нагрузка при ограниченной двигательной активности; нарушение привычного жизненного цикла; выраженные эмоциональные переживания и повышенная мобилизация волевых функций [5].

Стресс, возникающий у студентов в период сессии (по определению Ю.В. Щербатых, «экзаменационный стресс»), на наш взгляд, является «пиковой» формой учебного стресса, который развивается в течение всей учебной деятельности и проявляется в различных формах психической активности (страх, вызванный вероятностью получения негативной оценки; тревога за исход сессии и в этой связи низкая вероятность получения определенных учебных и социальных предпочтений; чувство тревожного ожидания возможной неудачи, которое приобретает высокую интенсивность и сопровождается выраженным нарушением соответствующей формы деятельности). Возникновение подобных состояний обусловлено самими ходом учебной деятельности студентов, влияние которой в сессионный период получает наиболее выраженную означенность.

Следуя концепции Г. Селье [3], отметим, что экзаменационный стресс у студентов характеризуется наличием предложенных Г. Селье фаз, отражающих процесс развития психологического напряжения:

– первая фаза, тревоги (мобилизации), характеризуется возникновением ситуации неопределенности, в которую «погружается» студент в период, предшествующий сдаче

экзамена (зачета). В этой фазе получает активацию психологическое напряжение, которое сопровождается повышенной мобилизацией психологических и физиологических ресурсов организма;

– во второй фазе, адаптации, которая, как правило, наступает непосредственно на экзамене (зачете), организм за счет использования мобилизационных резервов осуществляет психологическую и физиологическую перестройку, активно воздействуя на экзаменационный стресс-фактор и подавляя его. В том случае, когда сила стресс-фактора оказывается выше, возможности организма истощаются, наступает следующая фаза — истощения. Причем данная фаза может возникнуть в любой временной отрезок сессии (либо на первом экзамене, либо в середине, либо в конце сессионного периода).

Очевидно, что в данном случае интенсивность и продолжительность нормальной адаптационной реакции зависят не только и не столько от специфики стрессора, сколько от личностной оценки величины стресс-фактора и возможных последствий его воздействия для самого студента.

В исследованиях В.И Дунай, В.Н. Сидоренко, Н.Г. Аринчиной, О.И. Августинович [2] приводятся экспериментальные данные комплексной оценки проявлений экзаменационного стресса у студентов (оценке подвергались когнитивные, поведенческие признаки стресса, его эмоциональные и физиологические симптомы).

Современные студенты, испытывающие значительные интеллектуальные и эмоциональные нагрузки, обусловленные высоким темпом учебной деятельности, необходимостью переработки большого объема информации в условиях интенсификации образовательного процесса в вузе, подвержены развитию стрессиндуцированных расстройств, выражающихся в нарушении психических и физиологических функций организма и снижении уровня стрессоустойчивости. Особенно ярко это проявляется в период экзаменационной сессии, которая, по сути, является пиковым периодом учебной деятельности, представляя модель психического напряжения, в которой интегрируется большинство неблагоприятных стресс-факторов.

Современная образовательная политика, направленная на обеспечение реализации индивидуальных траекторий развития обучающихся, в качестве основных требований закрепляет создание в образовательном пространстве условий, обеспечивающих готовность всех участников образовательных отношений к организации деятельности на основе бесконфликтного взаимодействия, минимизации негативных последствий стрессовых ситуаций и формирования в этой связи стрессоустойчивости личности.

Это согласуется с требованиями ФГОС ВПО, которые определяют основные направления работы вуза, связанные с обеспечением условий реализации основных

образовательных программ в части обеспеченности кадровыми, информационными и материально-техническими ресурсами. Мы полагаем, что работа по формированию стрессоустойчивости должна органически встраиваться во все направления деятельности вуза, она является основой функционирования всех структурных подразделений и приоритетом деятельности участников образовательных отношений.

В этой связи важным условием формирования стрессоустойчивости является направленность образовательной политики вуза в области качества образования на сохранение и развитие психического и физического здоровья обучающихся за счет выработки и соблюдения единых требований к организации образовательного процесса. При этом приоритеты образовательной политики закрепляются в нормативных документах вуза и получают статус обязательных для исполнения всеми участниками образовательных отношений.

Образовательная политика вуза должна быть ориентирована на создание психологически комфортной образовательной среды за счет повышения компетентности всех субъектов образовательного процесса, минимизацию стрессовых влияний образовательного пространства за счет изучения стрессовых факторов, создания условий бесконфликтного межличностного взаимодействия, развития субъектных механизмов стрессоустойчивости студентов в процессе изучения учебных дисциплин посредством вооружения их основными стратегиями управления стрессом.

Говоря о направленности образовательной политики вуза на обеспечение формирования стрессоустойчивости и выделяя этот аспект в качестве приоритетного условия, полагаем, что в образовательной системе должно быть разработано соответствующее технологическое обеспечение, позволяющее содержательно и инструментально организовать процесс формирования стрессоустойчивости обучающихся.

При этом технология должна быть построена с учетом следующих постулатов:

- 1) технология представляет собой системный конструкт, обеспечивающий развитие стрессоустойчивости личности студента во всех ее структурных компонентах с ориентацией на структурное своеобразие учебной деятельности студентов, специфику стрессогенных факторов, возникающих в процессе ее осуществления;
- 2) структурная организация и содержательное наполнение технологии должны базироваться на нормативно-правовом фундаменте, регламентирующем отношения в сфере образования, принятых в науке теоретико-методологических подходах и принципах;
- 3) проектирование технологии осуществляется с учетом возможности реализации управленческих связей в образовательном процессе вуза в рамках интегративного единства и непротиворечивости управления со стороны преподавателя (внешний контур управления) и

самоуправления со стороны студентов (внутренний управленческий контур) в поле их совместной деятельности, что позволит обеспечить психологический комфорт и реализовать субъект-субъектную траекторию образовательного процесса;

4) технологические процедуры должны носить диагностический характер, обладать возможностью изменения в рамках критериального инструментария и коррекционных мероприятий.

На наш взгляд, технология формирования стрессоустойчивости должна структурно включать в себя ряд компонентов (целевой, содержательный, инструментальный, диагностический и результативный).

Целевой компонент определяет общую цель, которая заключается в формировании стрессоустойчивости личности посредством приобретения теоретических знаний и практических методов в сфере коррекции стресса.

Содержательный компонент включает специально разработанное содержание, представленное теоретическими разделами спецкурса «Стратегии управления стрессом», в рамках которого изучается теоретический материал и организуются практические занятия по овладению методами преодоления стресса. Их тематика направлена на изучение вопросов, связанных с рассмотрением теоретических аспектов стресса, стрессоустойчивости, освещением психолого-педагогических основ коммуникации и конфликтологии, способами профилактики и разрешения конфликтов в учебной деятельности, изучением методов саморегуляции и коррекции стрессового состояния.

Инструментальный блок содержит методы работы с обучающимися (такие как групповая дискуссия, анализ конкретных ситуаций, ролевые и деловые игры), упражнения (упражнения для развития навыков слушания, упражнения на овладение умениями ведения спора, диалога и дискуссии, упражнения на регуляцию эмоционального напряжения в процессе диалога, упражнения для регуляции эмоционального состояния, релаксационные упражнения, социально-психологический тренинг и др.) и формы (групповые, парные, индивидуальные) организации образовательного процесса, реализации учебного и методического обеспечения.

Диагностический компонент включает банк диагностических материалов для обеспечения мониторинга (самомониторинга) личностной успешности обучающихся. Он представлен в технологии уровнями, критериями, показателями и диагностическими материалами, которые позволяют осуществить оценку качества технологии.

В рамках результативного компонента оцениваются эффективность технологии и необходимость ее коррекции. Также он содержит результаты реализации технологии, которые определяются развитием компонентов стрессоустойчивости и позволяют

констатировать эффективность предлагаемых исследовательских, содержательных и методических решений.

Говоря о технологии формирования стрессоустойчивости личности студента, отметим, что она должна быть построена с учетом следующих постулатов:

- 1) технология представляет собой системный конструкт, обеспечивающий развитие стрессоустойчивости личности студента во всех ее структурных компонентах с ориентацией на структурное своеобразие учебной деятельности студентов, специфику стрессогенных факторов, возникающих в процессе ее осуществления;
- 2) структурная организация и содержательное наполнение технологии должны базироваться на нормативно-правовом фундаменте, регламентирующем отношения в сфере образования, принятых в науке теоретико-методологических подходах и принципах;
- 3) проектирование технологии осуществляется с учетом возможности реализации управленческих связей в образовательном процессе вуза в рамках интегративного единства и непротиворечивости управления со стороны преподавателя (внешний контур управления) и самоуправления со стороны студентов (внутренний управленческий контур) в поле их совместной деятельности, что позволит обеспечить психологический комфорт и реализовать субъект-субъектную траекторию образовательного процесса;
- 4) технологические процедуры должны носить диагностический характер, обладать возможностью изменения в рамках критериального инструментария и коррекционных мероприятий.

Предлагаемая технология формирования стрессоустойчивости представляет собой полный цикл организации обучения студентов в рамках принятой целевой установки и разработанного содержания. Она получает детализацию в технологической карте, представленной информационным (получение первичной информации о психофизиологическом состоянии обучающихся, определение основных направлений работы), функциональным (реализация содержания спецкурса и инструментальное сопровождение учебных занятий для формирования компонентов стрессоустойчивости), контрольным (получение информации по результатам итоговой диагностики об эффективности технологии и необходимости проведения корректирующих мероприятий) компонентами. Поэтому сегодня необходимы образовательные технологии, не только и не столько обеспечивающие передачу знаний, формирование умений и навыков, сколько помогающие студенту преодолевать «психологические барьеры», определять перспективу собственной деятельности и жизненной траектории, осознавать внутренние резервы своей личности с целью преодоления (недопущения) негативных последствий.

Весьма важным условием формирования стрессоустойчивости обучающихся является подготовка профессорско-преподавательского состава, уровень его стрессоустойчивости. В этой связи мы попытались выяснить, насколько преподаватели обладают теоретическими знаниями в области стресса, владеют практическими способами преодоления стресса (преподавателям предлагалось ответить на вопросы теста, позволяющего оценить уровень знаний, и опросника «Копинг-механизмы» Е. Хайма) [1]. Копинг-поведение представляет собой такую форму поведения субъекта, которая направлена на обеспечение приспособления (совладания) индивида к обстоятельствам среды и характеризуется его умением использовать определенные методы и средства для коррекции стресса и повышения адаптивных возможностей человека. При этом копинг-поведение является успешным, если оно обеспечивает минимизацию физиологических и психологических аспектов напряжения, предоставляет личности возможность восстановить дострессовое позитивное состояние и предотвратить психическое истощение организма и нарушение его физиологических функций.

Анализ результатов проведенной диагностики показал, что преподаватели, принявшие участие в диагностической работе, в целом обладают достаточными знаниями теории стресса и особенностей стресс-факторов, воздействующих на личность, как в образовательной, так и в социальной среде (показатель составил 0,7 (при max — 1)). Вместе с тем имеются некоторые затруднения в идентификации способов преодоления стресса (45%).

Оценка индивидуальных копинг-стратегий, которые используются педагогами (опросник Е. Хайма), показала, что в основном педагогами используются конструктивные адаптивные механизмы (54%) в когнитивной, поведенческой и эмоциональной сферах при разрешении стрессовых ситуаций. Проявление относительно адаптивных механизмов отмечено у 35% преподавателей, неадаптивных – у 11%. Этот факт говорит о том, что в целом преподаватели на субъективно-личностном уровне ориентированы на позитивные копинг-стратегии. Здесь следует отметить, что, применяя данные механизмы, педагоги ориентируются на свой жизненный и профессиональный опыт, интуицию. Научные способы преодоления стресса (ввиду недостаточности знаний в данной области) преподаватели практически не используют либо используют простейшие из них.

Учитывая результаты эмпирического исследования, полагаем, что в рамках организации курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки необходимо включать в учебные разделы модули, раскрывающие содержание основных категорий стресса и методов его коррекции. На наш взгляд, обучение по данным модулям необходимо проводить со всеми сотрудниками вуза, которые включаются между собой в различные социально-личностные контакты. В этом случае мы можем констатировать

системность и всеобщий характер работы по формированию стрессоустойчивости участников образовательных отношений (обучающихся и представителей постоянного состава вуза).

Формирование у студентов стрессоустойчивости возможно в случае применения в образовательной практике метода психической тренировки, в рамках которого используются различные упражнения, позволяющие активизировать психические функции, обеспечить саморегуляцию психического состояния, сконцентрировать работу обучающихся на развитие тех или иных компонентов психики (например, упражнения на регуляцию эмоционального напряжения, упражнения на овладение умениями ведения диалога, упражнения на осознание пространственной организации общения, упражнения на саморегуляцию эмоционального состояния, упражнения на ситуативную саморегуляцию во время стрессовых ситуаций и т.д.).

Одной из разновидностей метода психической тренировки является метод аутопсихической регуляции (аутогенной тренировки), основная цель которого состоит в самостоятельной регуляции человеком мышечного тонуса, возбудимости нервной системы, в отработке уверенности, настойчивости и целеустремленности.

С помощью аутогенной тренировки обеспечивается влияние на психические и вегетативные процессы в организме человека, в том числе те, которые не поддаются произвольной сознательной регуляции. Навыки аутогенной тренировки позволяют студентам снижать уровень эмоционального напряжения, особенно в условиях воздействия экзаменационного стресса, обрести положительный эмоциональный заряд на успех, уверенность в своих силах, обеспечивают развитие организованности, самообладания, самоконтроля, повышают уровень стрессоустойчивости.

Таким образом, создание представленных выше условий, носящих организационный и психолого-педагогический характер, представляется важным направлением деятельности вуза по формированию стрессоустойчивости.

Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: Развитие и преодоление / В.А. Бодров. М.: ПЭРСЭ, 2006. — 528 с.
2. Дунай В.И. Особенности проявления стресса у студентов с учетом условий их проживания / В.И. Дунай, В.Н. Сидоренко, Н.Г. Аринчина, О.И. Августинovich // Военная медицина: научно-практический рецензируемый журнал. Белорусский государственный медицинский университет. Изд-во «Белорусский Дом печати». 2012. — № 2. — С. 44–47.

3. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. — 124 с.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. Изд. 2-е / Ю.В.Щербатых. СПб.: Питер, 2012. — 256 с.
5. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс / Ю.В. Щербатых. Воронеж, 2000. — С. 18–55.

Рецензенты:

Калинина Н.В., д.псих.н, доцент, профессор кафедры психологии и педагогики ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный университет», г. Ульяновск;

Лукьянова М.И., д.п.н., профессор, заведующая кафедрой менеджмента и образовательных технологий факультета дополнительного образования ФГБОУ ВПО «Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова», г. Ульяновск.