

Исследование стресса у участников образовательного процесса

В статье рассматривается понятие и факторы *стресса*. Проведенное исследование среди старшеклассников и учителей школы позволило выявить наличие, причины стресса, разработать и провести программу по снижению стресса.

Ключевые слова: *стресс, источники школьного стресса, факторы стресса у старшеклассников и учителей.*

В период реформирования системы образования меняется нагрузка на всех участников образовательного процесса. Это ведет к формированию стресса, что, в свою очередь, может сказываться на качестве обучения, психофизиологическом состоянии участников образовательного процесса. Высокий уровень психической устойчивости к стрессам является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья личности. Помочь преодолеть учебный стресс призвана служба психофизиологического сопровождения учебного процесса.

Стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в ответ на различные экстремальные воздействия [2]. По мнению Г. Селье, стресс – это неспецифическая реакция организма на любой стрессор. Стресс включает в себя физиологические, психологические, интеллектуальные и другие компоненты. С его помощью организм как бы мобилизует себя целиком на приспособление к новой ситуации, приводя в действие неспецифические защитные механизмы, обеспечивающие сопротивление или адаптацию [4].

Особую роль в возникновении стресса Г. Селье придавал познавательным процессам и личностным факторам. Именно поэтому на интенсивность стресса и на его специфику личность реагирует по-разному: что является обычным состоянием для одного человека, может быть стрессом для другого. В зависимости от индивидуальных особенностей стресс может воздействовать мобилизующе (активизировать адаптационные ресурсы человека) или разрушающе. Многое зависит от физиологического состояния, свойств темперамента, от опыта переработки информации. К примеру, известно, что у экстравертов тормозные процессы развиваются более быстро и нормализуются медленнее при стрессовых воздействиях, чем у интровертов [2, 4].

Слабые воздействия не приводят к стрессу, стресс возникает только тогда, когда влияние стрессора превосходит приспособительные возможности человека, при сенсорной депривации, информационном голоде, при информационной перегрузке, быстрых темпах изменений, социальной изоляции.

Положительное влияние стресса умеренной силы проявляется в ряде психологических свойств: улучшении внимания, памяти, мышления, в повышении заинтересованности человека, в достижении поставленной цели, в усилении волевых качеств и др. [5].

Негативное влияние стресса на организм человека проявляется чаще всего в изменении эмоционального, физиологического, интеллектуального состояния (учащается пульс и сердцебиение, повышается кровяное давление, напрягаются мышцы, появляется тревога, страх, раздражительность и нервозность по незначительным поводам, повышается утомляемость, возникает безразличие к окружающим и своей собственной судьбе, меняется поведение человека, возни-

кают трудности с принятием решения, снижается концентрация внимания, появляется ощущение контроля над собой и ситуацией и др.).

Чрезмерно высокий уровень тревоги может явиться сигналом нарушения психической адаптации, что впоследствии может привести к склонности отрицательно оценивать ситуации, ощущать собственную недостаточность, эмоциональную неадекватность, эгоцентризм, пассивность, конфликтность, рассеянность и др. [1].

Выделяют следующие факторы стресса: физиологический, поведенческий, субъективный, социально-психологический. Каждый из уровней имеет свои признаки проявления.

Со стрессом учащиеся сталкиваются с первых дней пребывания в школе. Это связано с тем, что часто учащиеся не готовы к новой для них роли школьника, к выполнению требований учителя, к пониманию и запоминанию нового материала. Также источниками стресса в школе являются: постоянный рост потока информации; трудности в отношениях с одноклассниками и учителями, особенно это касается учащихся, до школы не посещавших детский сад, какие-либо кружки или секции, в которых они могли бы приобрести необходимый опыт общения; чрезмерная укомплектованность классов часто ведет к эмоциональной перегрузке, к снижению успеваемости и др.

Деятельность учителя по своему характеру стрессогенна, так как требует высокой степени напряжения, необходимости быстро принимать ответственные решения, постоянно саморегулировать свое психоэмоциональное состояние. Не случайно в последнее время все чаще и чаще пишут об эмоциональном выгорании учителей. Учитель не имеет права на ошибку, вследствие этого он увеличивает время на подготовку за счет работы на дому, что приводит к переутомлению, интеллектуальному стрессу. Кроме того, реформирование образования ставит учителя перед не всегда продуманными нововведениями, часто меняющимися требованиями, проверками, создавая дополнительное напряжение. Таким образом, различные требования профессиональной среды превышают адаптационные возможности учителя и формирует у него сначала кратковременный, а впоследствии хронический стресс.

Исследование стресса проводилось в несколько этапов: первый – на базе МОУ СОШ № 86 города Новосибирска среди учителей (8 чел.) и учащихся старших классов (18 чел.), второй – на базе Сибирского государственного университета путей сообщения среди преподавателей и студентов различных специальностей (в настоящее время результаты исследования находятся в обработке).

Целью исследования стало выявление стресса, факторов, формирующих стресс у участников образовательного процесса, а также апробация авторского теста «Ассоциативное рисование «Семь-Я».

В исследовании использовались следующие методики: анкета «Факторы, вызывающие стресс у старшеклассников», «Факторы, вызывающие стресс у учителя», психометрический тест С. Деллингер (адаптация А.А. Алексеева, Л.А. Громовой), авторский тест «Ассоциативное рисование «Семь-Я» [3].

В ходе первого этапа исследования были получены следующие результаты (рис. 1).

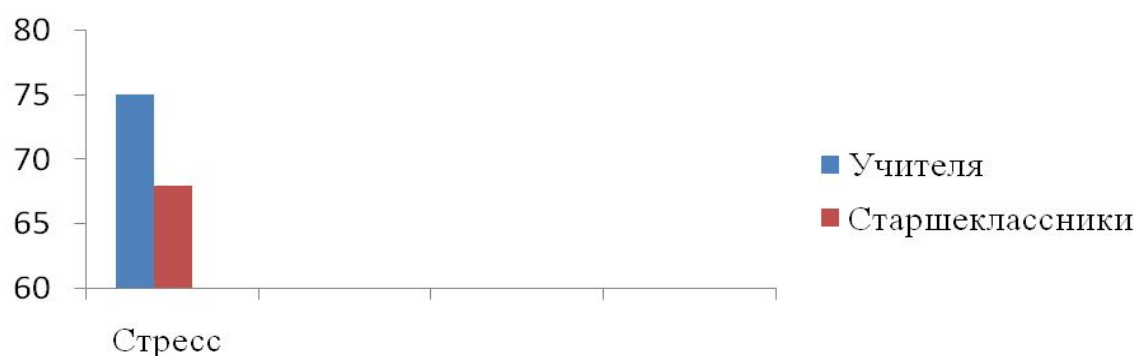


Рис. 1. Процентное соотношение стресса у учителей и старшекласников до психокоррекционно-информационных мероприятий

Как следует из рис. 1, испытывают стресс 75 % учителей, 68 % старшекласников. Это достаточно высокий процент. Рассмотрим далее, что формирует стресс, какие преобладают стрессоры у учителей и старшекласников (рис. 2).

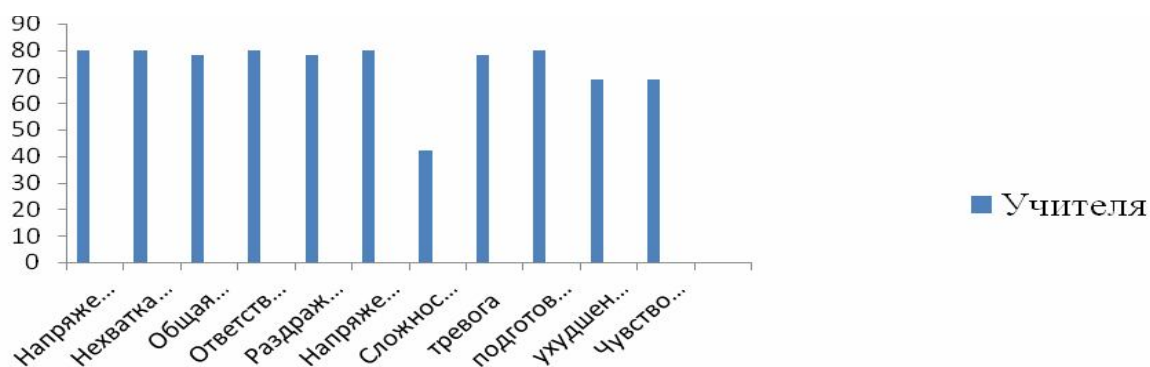


Рис. 2. Основные факторы, формирующие стресс у учителей

Основными факторами, формирующими стресс у учителей, стали: напряженность труда, нехватка времени, ответственность, общая атмосфера напряженности, связанная с реформированием системы образования, подготовка учеников к сдаче ЕГЭ (80 %); общая утомляемость, раздражительность, тревога (78 %); ухудшение здоровья, чувство вины (69 %).

Старшекласники назвали следующие факторы, вызывающие стресс: подготовка и сдача ЕГЭ (89 %), нехватка времени, интенсивность учебы (86 %), необходимость делать не то, что нравится, а то, что нужно (80 %), напряженность в семейных отношениях (75 %), плохое самочувствие (73 %) – см. рис. 3.

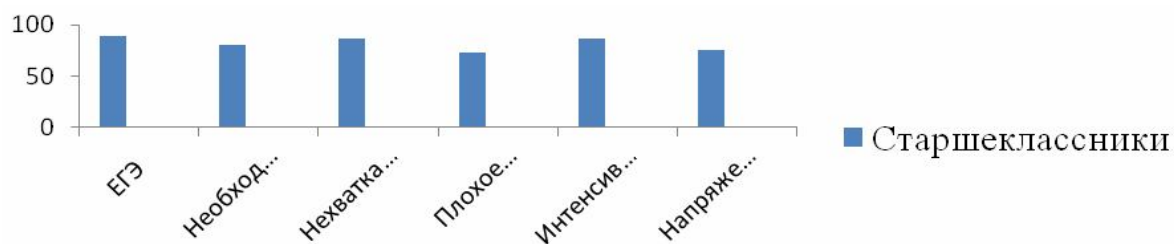


Рис. 3. Основные факторы, формирующие стресс у старшекласников

Самостоятельно (нормально) справляются со стрессом 45 % учителей и 23 % старшеклассников. О необходимости проведения мер профилактики, коррекции стресса высказались 89 % учителей, аналогичное мнение выразили 58 % старшеклассников.

Разные типы личности по-разному реагируют на стресс. С помощью психометрического теста С. Деллингер были выявлены типы личности респондентов, характеристики личных качеств и особенности поведения в типичных ситуациях.

Точность диагностики с помощью психометрического метода достигает 85 %. Зная тип личности по С. Деллингер, можно определить сценарий поведения человека в определенных ситуациях [6].

Для учителей характерно разнообразие типов личности с преобладанием типа личности «квадрат». Учителя знают, чего хотят, последовательны в действиях, ответственные, исполнительны, имеют лидерские, коммуникативные качества, хорошую саморегуляцию. Из-за чрезмерной ответственности, исполнительности возможно формирование стресса.

Для старшеклассников также характерно разнообразие типов личности, в данной группе преобладает тип личности «зигзаг» (7 чел.). Это характеризует группу как творческую, оригинальную, с преобладанием синтетического стиля мышления, склонную к разнообразию, независимости, конфликтности, высокой эмоциональности. Стресс у большинства старшеклассников возникает по причине вынужденности делать то, что надо, а не то, чего хочешь; отсутствия интереса; однообразия на уроках; недосформированности системы саморегуляции.

Далее был проведен проективный тест «Ассоциативное рисование «Семь-Я» с целью диагностики стресса и актуальных проблем, качества межличностного общения, взаимоотношений в семье, стилей поведения в конфликтных ситуациях, ролевых предпочтений, индивидуально-личностных особенностей [3].

Проективная методика «Тест ассоциативного рисования «Семь – Я» подтвердила результаты анкетирования: так, в состоянии стресса находятся 71 % учителей и 4 % – в состоянии начальной фазы стресса. Имеют стресс 66 % старшеклассников, начальную фазу стресса из них имеют 4 %.

По данной методике основные факторы, приводящие к стрессу у учителей, связаны с личностной сферой, личностными особенностями, высоким уровнем тревоги, внутренней агрессией.

Актуальные проблемы у старшеклассников связаны с наличием внутриличностного конфликта, сложными отношениями в семье и в группе, негативным отношением к себе.

Индивидуальные особенности личности учителей и старшеклассников, факторы, влияющие на формирование у них стресса, выявленные с помощью теста С. Деллингер, теста «Ассоциативного рисования «Семь-Я», анкетирования, позволили сформировать программу по снижению стресса. Со старшеклассниками были проведены информационно-обучающие встречи «Как психологически подготовить себя к успешной сдаче ЕГЭ», «Пять шагов удержания внимания», «Скорая помощь при стрессе». С учителями проводились информационно-тренинговые занятия по снижению уровня стресса.

В заключение первого этапа исследования было проведено повторное тестирование участников образовательного процесса, выявившее значительное снижение числа лиц, имеющих стресс (рис. 4).

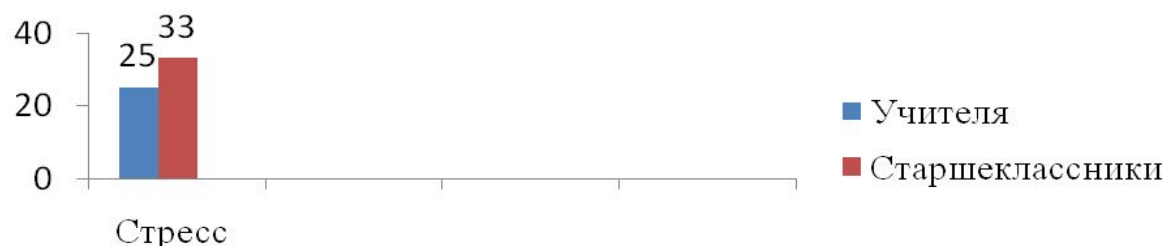


Рис. 4. Процентное соотношение стресса у учителей и старшекласников после психокоррекционно-информационных мероприятий

Как видно из соотношения рис. 1 и рис. 4, процент учителей, имеющих стресс, снизился до 25 %, что на 50 % меньше, чем было до психокоррекционно-информационных мероприятий. У старшекласников также наблюдается снижение стресса на 35 %.

В заключение следует отметить, что обеспечение психологического сопровождения является неотъемлемой частью образовательного процесса, требует индивидуального подхода к личности ученика и учителя, является одним из ведущих направлений профилактики и коррекции стресса в системе образования.

Библиографический список

1. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л.: Изд-во ЛГУ, 1988. 270 с.
2. Демидова Л.И. Психологические средства адаптации лиц в социуме (на примере лиц с ограниченными возможностями в передвижении): Автореф. ... канд. психол. наук. Новосибирск, 2005. 24 с.
3. Демидова Л.И. Современные методы исследования личности // Вестник Сибирского государственного университета путей сообщения. 2012. № 27. С. 132–135.
4. Селье Г. Стресс без дистресса. СПб.: Лейла, 1994. 123 с.
5. Тигронян Р.А. Стресс и его значение для организма. М.: Стройиздат, 2005. 128 с.
6. Психология и реабилитация. URL: <http://www.soulfit.ru/psihogeometricheskij/> (дата обращения: 25.07.2014).

Demidova L.I. Study of Stress of Participants of Educational Process. The article discusses the concept of stress factors, sources of school-stress. The study of high school students and teachers at the school revealed the presence, causes of stress, develop and implement a program to reduce stress.

Key words: *stress, sources of school stress, stress factors among high school students and teachers.*

Демидова Лариса Иосифовна – кандидат психологических наук, доцент кафедры «Профессиональное обучение, педагогика и психология» СГУПС. Область научных интересов – общая психология, консультативно-коррекционная психология, конфликтология, медицина. E-mail: pedagogika@stu.ru