

УДК 378.4

Зёлко Александра Сергеевна,

Zelko Alexandra Sergeevna,

кандидат педагогических наук, доцент кафедры педагогики и образовательных технологий Высшей школы педагогики Балтийского федерального университета имени Иммануила Канта
akademus07@rambler.ru

candidate of pedagogical sciences, associate Professor of the chair of pedagogy and educational technologies of the Higher school of pedagogy Baltic Federal University of Immanuel Kant
akademus07@rambler.ru

ИССЛЕДОВАНИЕ УСТОЙЧИВОСТИ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ СТРЕССУ СТУДЕНТОВ-ГУМАНИТАРИЕВ

THE RESEARCH OF THE EMOTIONAL STRESS RESISTANCE OF HUMANITIES STUDENTS

в статье дается определение понятию «стресс», раскрывается классификация поведенческих типов личности, описано исследование и отражаются результаты по выявлению типа поведенческой активности студентов, обучающихся по гуманитарному направлению.

This article defines the concept of "stress", reveals behavioral classification of personality types, describes the research and the results to identify the type of behavioral activity of students enrolled in the humanities field.

Ключевые слова: стресс, высшая школа, студенты-гуманитарии.

Keywords: stress, high school, humanities students

Введение

Экстремальные условия труда и обитания современного человека стимулируют развитие стресса. Особенно это проявляется в настоящее время, когда наша страна находится на стадии политического и социального реформирования.

Мощное воздействие стресс-факторов современной жизни вызывает защитную реакцию с целью сохранения целостного организма. В ряде случаев испытываемые трудности достигают такой степени, что возникает реальная угроза возникновения у человека состояний дезадаптации и появления психогенно обусловленных расстройств.

Одним из факторов, способствующих возникновению негативных последствий стресса, повышению риска психосоматических заболеваний является так называемый тип поведения А. Около 40 лет назад американскими кардиологами М. Фридманом и Р. Розенманом была высказана гипотеза о существовании поведенческого типа личности, названного ими типом А, носители которого во много раз более предрасположены к серьезным заболеваниям. Под типом А подразумеваются поведенческие черты личности, которой присуща длительная борьба за достижение цели при сопротивлении со стороны В отличие от типа А, лица типа Б в своей приспособительной реакции зачастую уходят от решения возникающих проблем.

Развитие личности студента в вузе — это диалектический процесс создания предпосылок к изменению, возникновению и разрешения противоречий. У студентов вузов наблюдается противоречие между стремлением овладеть профессией, успешно закончить обучение и переживаниями, вызываемыми объемом задач и сложностью обязанностей, то есть противоречие между отношением к цели деятельности и отношением к ее процессу. Степень осознания этих противоречий может быть различной, а иногда противоречия вообще не осознаются. Осознание противоречий в свете общественно значимых целей и профессиональных требований — предпосылка такого разрешения студентами противоречий, которое способствует восходящему развитию их личности как будущих профессионалов [1]. В противном случае противоречия могут привести к возникновению эмоционального стресса.

Материалы Исследования

Под стрессом мы, вслед за В.А. Бодровым, понимаем «функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (угроза, опасность, сложность или вредность условий жизни и деятельности)» [2; 21].

Для изучения устойчивости студентов к эмоциональному стрессу была использована методика «Тип поведенческой активности» Л.И. Вассермана и Н.В. Гуменюка, основанная на классическом варианте опросника Дженкинса и применяемая для диагностики выраженности поведения типа А [3]. Это типологический личностный опросник, предназначенный для диагностики типов поведения человека, уровня его общей активности, и, вытекающих из этого, особенностей личности.

В зависимости от общей суммы набранных баллов испытуемый может быть отнесен к тому или иному типу поведенческой активности.

Авторами-разработчиками теста выделены следующие 5 типов:

1. Выраженная поведенческая активности Типа А. Гиперактивная, сверхэнергичная, нетерпеливая, импульсивная личность.

2. Тенденция к поведенческой активности типа – А (условно – тип А1). Энергичная, стремящаяся к соревновательности, без амбициозности и агрессивности, с повышенной деловой активностью личность.

3. Промежуточный (переходный) тип личностной активности – тип АБ. Сбалансированная, с неявной склонностью к доминированию, уверенная, эмоционально-стабильная личность.

4. Тенденция к поведенческой активности типа – Б (условно – Б1). Рациональная, осторожная, неторопливая, с умеренной активностью личность.

5. Выраженный поведенческий тип личностной активности – тип Б. Неуверенная, сомневающаяся, избегающая ответственности, пассивная личность.

В исследовании принимали участие студенты-бакалавры Высшей школы педагогики. Экспериментальная выборка являлась гетерогенной по половому составу, средний возраст испытуемых 19,5 лет.

Обсуждение результатов

Анализ полученных результатов и рассмотрение тенденций, характерных для исследуемой выборки показал, что в целом, для студентов характерно преобладание типа поведения АБ (66%), при котором демонстрируется промежуточный тип поведения в стрессовой ситуации. Этот тип поведения отличает активная и целенаправленная деловитость, умение сбалансировать деловую активность, напряженную работу со сменой занятий и умело организованным отдыхом, разносторонность интересов. Студенты типа АБ не показывают явной склонности к доминированию, но в определенных ситуациях и обстоятельствах уверенно берут на себя роль лидера; для них характерна эмоциональная стабильность и предсказуемость в поведении, относительная устойчивость к действию стрессогенных факторов, хорошая приспособляемость к различным видам деятельности. Возможно, это связано со спецификой выбранной студентами-испытуемыми будущей профессией.

Несколько менее распространен тип поведения Б1 - 26% испытуемых. Отличительными признаками его является приспособительная реакция ухода от решения возникающих проблем. Отсутствие честолюбивых устремлений, повышенной увлеченности работой, ощущения нехватки времени, умение чередовать работу и отдых приводят к ограничению влияния на таких студентов отрицательных факторов современной жизни. После испытанного нервноэмоционального напряжения такие ребята стремятся наиболее полно восстановить свои силы, прибегая к полноценному отдыху. Другим важным механизмом психологической защиты лиц поведенческого типа Б является то, что эти лица хорошо соизмеряют свои жизненные устремления и имеющиеся у них для этого возможности. Поэтому у таких студентов не возникают ситуации, когда различные потребности, перерастающие в мотивацию, не могут быть удовлетворены из-за недостатка физических и психических ресурсов.

Только у 8% студентов был диагностирован тип поведения А1. Это менее выраженный тип поведенческой активности, способной стать фактором риска психосоматических заболеваний. Для этих испытуемых характерны повышенная деловая активность, напористость, увлеченность работой, целеустремленность, чувствительность к похвале и критике; неустойчивость настроения и поведения в стрессонасыщенных ситуациях, стремление к соревновательности, однако без амбициозности и агрессивности.

Заключение

В заключение отметим, что не всякое воздействие вызывает стресс. Слабые воздействия не приводят к стрессу, он возникает лишь тогда, когда влияние стрессора (непривычного для человека объекта, явления или каких-либо других факторов внешней среды) превосходит обычные приспособительные возможности индивида. Стресс может возникнуть в тех случаях, когда внешняя ситуация воспринимается индивидом как предъявление требования, угрожающего превысить его способности и ресурсы. При этом он должен ожидать больших различий между затратами на удовлетворение требований и последствиями их удовлетворения или неудовлетворения [4].

Таким образом, стресс возникает только тогда, когда студент оценил, что внешнее и внутреннее требования вызывают чрезмерное напряжение сил или превосходят его ресурсы. Данная сторона стрессорных реакций на социогенные факторы подчеркивает необходимость личностного подхода к данной проблеме. Не все факторы современной жизни влияют лишь на лиц поведенческого типа А и не влияют на других людей. Здесь важную роль играют механизмы приспособления личности к условиям внешней среды. Студенты, не имеющие типа А (тип Б), в своей приспособительной реакции зачастую уходят от решения возникающих проблем. Их менее выраженная жизненная активность служит для них своеобразной защитной реакцией от чрезмерного нервно-психического напряжения. Наибольший режим благоприятствования для людей типа А в современном обществе дается им ценой хронического психоэмоционального напряжения. Предположительно стиль поведения формируется в более широком контексте и определяется не столько внешними условиями или половой принадлежностью, сколько личностными особенностями, типом воспитания в семье, особенностями мотивации деятельности.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ССЫЛКИ

1. *Мычко Е.И., Зёлко А.С.* Роль педагогической поддержки в развитии личности студентов высшего учебного заведения // Вестник БФУ им. И. Канта. Вып. 4: Сер. Педагогические и психологические науки. Калининград: Изд-во БФУ им. И.Канта, 2011.
2. *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006.
3. <http://psylist.net/praktikum/00070.htm> [дата обращения 06.04.2014]
4. *Зёлко А.С.* К вопросу о возникновении экзаменационного стресса // Актуальные проблемы формирования личности курсанта: Материалы XXIV межвузовской научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава «Совершенствование образовательных технологий». Научно-методический сборник № 24. Калининград: КПИ ФСБ России, 2008. 196 с.