

Л.Б. Воронкина

**Повышение стрессоустойчивости слушателей
Подготовительного факультета ПГЛУ
в период итоговой аттестации**

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что в современных социальных условиях очень выражена проблема социальной значимости человека, при этом здоровье, в том числе и психологическое, является одним из важных объективных условий жизнедеятельности. Среди множества факторов, определяющих работоспособность и другие характеристики здоровья, большую роль играет психическая устойчивость к стрессовым ситуациям, или стрессоустойчивость. Высокий уровень стрессоустойчивости является залогом сохранения, развития и укрепления здоровья и профессионального долголетия личности.

Формирование стрессоустойчивости является залогом психологического здоровья старшеклассников и непременным условием социальной стабильности. Нарастающие нагрузки, как умственные, так и психические, на нервную систему и психику современных старшеклассников приводит к формированию эмоционального напряжения, которое

выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний. В настоящее время на передний план выходит забота о сохранении психологического здоровья и формировании стрессоустойчивости современного старшеклассника. Путь к психическому здоровью – это путь к интегральной личности, не разрываемой изнутри конфликтами мотивов, сомнений, неуверенностью в себе. На этом пути важно познавать особенности своей психики, что позволит не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать самих себя и свое взаимодействие с внешним миром.

Одной из важнейших стрессогенных ситуаций для старшеклассника является окончание школы, а в современных условиях это еще и итоговая аттестация (ЕГЭ). Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для учеников еще и потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько выпускники готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость. Процедура прохождения Единого государственного экзамена – деятельность сложная, отличающаяся от привычного опыта учеников и предъявляющая особые требования к уровню развития психических функций.

Стрессоустойчивость, таким образом, представляет собой совокупность личностных качеств, позволяющих человеку переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями профессиональной деятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья. Вместе с тем, искусственное занижение уровня чувствительности к внешним раздражителям, сопряженное с этим качеством, в некоторых случаях может привести к черствости, отсутствию сильных эмоций и безразличию – т.е. к свойствам, которые нередко приводят к негативным результатам в семейной и общественной жизни человека. То есть, стрессоустойчивость – это самооценка способности и возможности преодоления экстремальной ситуации связанная с ресурсом личности или запасом, потенциалом различных структурно-функциональных характеристик, обеспечивающих общие виды жизнедеятельности и специфические формы поведения, реагирования, адаптации и т.д.

Необходимо отметить, что стресс – это сложное, неоднозначное явление. Стрессам подвержен каждый человек вне зависимости от своих половозрастных или социодемографических характеристик. Пока мы живем и взаимодействуем с окружающей нас средой путем осущест-

вления каких-либо поведенческих актов, или общаемся с самим собой, актуализируя тот или иной мотив деятельности, обдумывая свои планы на день грядущий или анализируя день прошедший, мы в той или иной мере подвергаемся стрессу в различной степени его выраженности.

Понятия стресса и стрессоустойчивости тесно взаимосвязаны, поэтому необходимо подробное рассмотрение обоих терминов. В переводе с английского языка «стресс» обозначает давление, натяжение, усилие, а также внешнее воздействие, создающее это состояние. Предполагается, что английское слово «stress» происходит от латинского «stringere» – затягивать.

Понятие «стресс» подвергалось со временем существенным изменениям и стало более широким. Слово «стрессор» стало обозначать не только физическое, но и чисто психологическое воздействие, а слово «стресс»-реакцию не только на физически вредные воздействия, но и на любые события, вызывающие отрицательные эмоции.

Селье выделил три стадии стресса. Первая – реакция тревоги, выражающаяся в мобилизации всех ресурсов организма. За ней наступает стадия сопротивления, когда организму удается (за счет предшествующей мобилизации) успешно справиться с внешними воздействиями. В этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость. Если же действие вредоносных факторов долго не удастся устранить и преодолеть, наступает третья стадия – истощение. Приспособительные возможности организма снижаются. В этот период он хуже сопротивляется новым «вредностям», увеличивается опасность заболевания. Позднее Селье предложил различать два вида стресса: дистресс (от английского слова distress – истощение, несчастье) и эустресс. Сам по себе эустресс Селье стал рассматривать как положительный фактор, источник повышения активности, радости от усилия и успешного преодоления. При эустрессе происходит активизации процессов самосознания, осмысления действительности, памяти. Дистресс же наступает лишь при очень частых и чрезмерных стрессах, в таких сочетаниях неблагоприятных факторов, когда преобладает не радость преодоления, а чувство беспомощности, безнадежности, сознание чрезмерности, непосильности и нежелательности, «обидной несправедливости» требуемых усилий.

В последние годы отмечают условность полного разделения физиологического и психического стресса. Физиологический стресс связан с реальным раздражителем. Психологический стресс характерен тем, что во время него человек оценивает предстоящую ситуацию на основе индивидуальных знаний и опыта как угрожающую, трудную. В свою очередь психологический стресс делится на информационный и эмоцио-

нальный. Информационный стресс развивается тогда, когда возникает информационная перегрузка, т.е. человек не справляется с задачей, не успевает принимать верные решения в требуемом темпе при высокой степени ответственности. Для этого вида стресса характерно ухудшение памяти, снижение концентрации внимания и усиление отвлекаемости.

Эмоциональный стресс появляется в ситуациях угрозы, опасности, обиды и т.д., когда человек в течение длительного времени остается один на один со своими переживаниями. При этом отмечается рост напряжения, беспокойства, тревоги. Ухудшается сон. Аккуратные люди могут стать неряхами, а общительные – замкнутыми. Возможно как появление депрессии, беспомощности, так и эмоциональных взрывов. Этот вид стресса опасен тем, что в его проявлении возникают мысли и фразы, содержащие угрозу самоубийства.

В некоторых классификациях выделяют виды стресса по следующим критериям:

Критерий стрессора:

Стрессоры – разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния – стресса.

а) стрессоры физиологические – чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температуры, болевые стимулы и т.д.

б) стрессоры психологические – факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасностью, информационная перегрузка и т.д.

Критерий формы:

а) стресс полезный – эустресс,

б) стресс вредоносный – дистресс.

Чаще всего под стрессом понимают реакции именно на негативные воздействия внешней среды или внешних факторов.

Чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий:

- положительный эмоциональный фон;
- опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее;
- одобрение действий индивидуума со стороны социальной среды;
- наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса.

Переход стресса в дистресс возможен при отсутствии этих факторов, или же при наличии других факторов как объективного, так и субъективного характера:

- эмоционально-когнитивные факторы: недостаток нужной информации, негативный прогноз ситуации, чувство беспомощности перед возникшей проблемой и т.д.;

- чрезмерная сила стресса, превышающая адаптационные возможности организма;
- большая продолжительность стрессорного воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса.

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости, данный феномен (качество, черта, свойство) рассматривается в основном с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на продуктивность (успешность) деятельности.

Психологов всегда интересовал вопрос о том, как и почему разные люди по-разному реагируют на стресс. Почему, находясь в одних и тех же критических условиях, одни проявляют оптимизм, а другие – паническую тревогу? В настоящее время накоплено большое количество экспериментальных данных, на основе которых создано множество концепций, пытающихся объяснить индивидуальные различия в поведении людей в стрессовых ситуациях. Однако как справедливо замечают Дж. Брайт и Ф. Джонс, «психологи еще только начинают распутывать скрытую взаимосвязь между стрессорами и состоянием человека».

На базе Подготовительного факультета ПГЛУ разработана и апробирована комплексная программа повышения стрессоустойчивости старшеклассников в период итоговой аттестации. В рамках деятельности Подготовительного факультета данная программа заявлена как «Психологическое сопровождение ЕГЭ-классов». Она включает в себя:

1) диагностический блок, направленный на определение личностных особенностей слушателей Подготовительного факультета, изучение их профнаправленности, измерение уровня тревожности и стрессоустойчивости;

2) групповую консультативную работу по применению социально-психологических технологий формирования стрессоустойчивости старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации.

В результате проводимой работы установлена значимость субъективных представлений у старшеклассников, в частности идеального и реального «Я» как фактора повышения стрессоустойчивости, разработаны практические мероприятия по психопрофилактике стресса, с учетом индивидуальных методов уменьшения стрессового состояния и уточнения основных, ведущих психологических факторов стрессоустойчивости человека.

В целом отмечается не только повышение общей стрессоустойчивости, но и повышение уровня личностного роста. Таким образом, данная программа не только зарекомендовала себя как эффективная, но и не имеющая аналогов в учреждениях подобного типа.