

О.Ю. Иванова¹
Л.П. Николаева²

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС КАК
ФАКТОР НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ
УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Эмоциональный стресс у студентов, возникающий в процессе учебной деятельности, является одним из факторов нарушения психического здоровья. Основное направление коррекционной работы направлено на снижение эмоционального стресса с использованием различных техник коррекции.

Ключевые слова: эмоциональный стресс, здоровье, психическое здоровье, коррекция, техники коррекции.

В настоящее время проблема психического здоровья студентов является актуальной. Огромный поток информации, который обрушивается на человека, не дает возможности быстро и качественно ее проанализировать и принять решение.

Вместе с тем, следует отметить, что понятие «здоровье» для большинства ассоциируется в основном с телом, с физическим состоянием. Для того чтобы быть здоровыми, люди стараются правильно питаться, отказываются от вредных привычек, занимаются спортом. А культуру мыслей, эмоций, взаимоотношений с окружающим миром, как правило, не учитывают. Но зачастую именно разрушительные мысли, чувства, неправильное отношение к себе, окружающим, к самой жизни являются причиной многих заболеваний [1].

Психология здоровья исследует, как физическая болезнь затрагивает психическое благосостояние людей. Большой человек становится психически неуравновешенным, депрессивным. При этом, есть много других жизненных стрес-

¹ Кандидат психологических наук, доцент, декан факультета психологии и педагогики НОУ ВПО «Российский новый университет».

² Кандидат биологических наук, доцент, доцент кафедры психолого-педагогического образования НОУ ВПО «Российский новый университет».

О. Yu. Ivanova
L.P. Nikolaeva

**EMOTIONAL STRESS AS A FACTOR
OF STUDENTS MENTAL HEALTH
ABNORMALITIES IN THE PROCESS
OF LEARNING ACTIVITY**

The emotional stress in the students occurring in the process of learning activity is one of the factors of mental health abnormality. The main direction of remedial work is aimed at reducing the emotional stress using various techniques of correction.

Keywords: emotional stress, health, mental health, correction, correction techniques.

соров, которые еще больше усугубляют его состояние. Стрессоры включают биологические и медицинские проблемы, дополнительную соматизацию, чувство социальной отчужденности и стигматизации, резкое изменение социального статуса, прекращение социальной заботы об иждивенцах; потерю смысла жизни, стратегических целей и уверенности в своих силах. Эти стрессоры могут привести к высокой тревожности и депрессии, уменьшению чувства собственного достоинства и т.д. [2].

Психологический стресс поражает личность человека на биологическом, психологическом и поведенческом уровнях. В случае неоказания психологической помощи личность начинает деформироваться под влиянием болезненных переживаний. Известно, что в этом случае человек становится эмоционально взрывным, неуправляемо агрессивным, мстительным, подозрительным, замкнутым. Его отношение к миру и окружающим людям отягощено болезненным опытом и поэтому априори плохо. В поисках компенсации за боль человек начинает использовать девиантные формы поведения. Постепенно у него развивается комплекс «выключенности тела»: физическая и эмоциональная боль рождают мышечный панцирь, человек становится бесчувственным, обесценивающим переживания окружающих его людей циником. Чтобы

расслабиться, такому человеку нужно пережить еще более острое состояние – или прибегнуть к химическим веществам (алкоголь, наркотики и т.п.) [3; 4].

Этиология эмоционального стрессового расстройства установила, что от 50 до 80% людей, перенесших эмоциональный стресс, характеризуются повышенной ригидностью, затрудняющей гибкий подход в преодолении последствий травмы, а также понижением функционирования головного мозга и организма в целом.

Эмоциональному стрессу подвержен почти каждый человек в процессе взаимодействия со средой, а особенно – студенты в ходе учебных занятий. Поэтому выявление у студентов стрессовых состояний, вызванных фактом психической травмы, и оказание им первичной психологической помощи являются одной из задач практического психолога [5; 6].

В нашем исследовании приняли участие 50 студентов первого курса факультета психологии и педагогики РосНОУ. Состояние эмоционального стресса диагностировалось комплексом психологических и психофизиологических методик, таких, как состояние работоспособности, состояние сна, режима труда и отдыха, состояние здоровья, состояние эмоционально-волевой сферы.

Перед началом исследования с испытуемыми проводилась беседа, направленная на выявление факторов, оказывающих влияние на успешность или неуспешность включения студентов-первокурсников в учебно-познавательную и другие виды деятельности в вузе. В результате беседы с испытуемыми было выявлено, что наиболее значимыми факторами, с точки зрения студентов-первокурсников, являются следующие:

- не уверенность в собственных силах и способностях;
- неумение находить быстро контакт с новыми людьми;
- отсутствие четкой профессиональной ориентации;
- неумение быстро приспосабливаться к новым, изменяющимся условиям.

Исследование проводилось в сентябре 2012 года. Студенты обследовались в групповой форме по следующим методикам для диагностики психологических факторов (тревожности, мотивации, нервно-психической устойчивости, коммуникативных способностей и личностного адаптивного потенциала): «Шкала самооценки» (Спилбергер – Ханин), «Изучение мотивации обучения в вузе» (Т.И. Ильина) и Многоуров-

невый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО) (А.Г. Маклаков, С.П. Чермянин).

В исследовании студентов-первокурсников был выявлен уровень актуальной и личностной тревожности (см. табл. 1, 2).

Таблица 1

Показатели уровня актуальной тревожности студентов первого курса

Высокая	Средняя	Низкая
60% (30 чел.)	30% (15 чел.)	10% (5 чел.)

Интерпретируя полученные данные, можно заключить, что 60% обследуемых первокурсников имеют высокий уровень актуальной тревожности, у 30% этот показатель находится на среднем уровне и 10% студентов отмечено с низким уровнем реактивной тревожности.

Таблица 2

Показатели состояния личностной тревожности студентов первого курса

Высокая	Средняя	Низкая
14% (7 чел.)	22% (11 чел.)	66% (33 чел.)

Таким образом, 14% обследуемых студентов имеют высокий уровень личностной тревожности, то есть большинство ситуаций, в которых они оказываются, студенты воспринимают как угрожающие их престижу, самооценке, физическому здоровью, т.е. возникает эмоциональный стресс. Эмоциональное равновесие характерно для 22% опрошенных и у 66% доминирует мотив успеха, что позволяет считать препятствия преодолимыми (низкая тревожность).

Опросник «Адаптивность» (МЛО) направлен на изучение разных аспектов адаптации. Методика включает следующие шкалы: «Нервно-психическая устойчивость» (НПУ), «Личностный адаптационный потенциал» (ЛАП), «Коммуникативные способности» (КС), «Моральная нормативность» (МН) и «Шкала коррекции» (Д).

Основная шкала методики – «Личностный адаптационный потенциал» (ЛАП) – содержит информацию о поведенческой регуляции и коммуникативном потенциале человека и позволяет дифференцировать людей по степени устойчивости к воздействию психоэмоциональных стрессоров.

Результаты проведенного обследования испытуемых представлены в таблице 3.

Таблица 3

Уровень развития личностного адаптационного потенциала у студентов первого курса

Уровень регистрируемого показателя	Наименование шкал			
	НПУ	КС	МН	ЛАП
Высокий	14% (7 чел.)	28% (14 чел.)	18% (9 чел.)	20% (10 чел.)
Средний	56% (28 чел.)	50% (25 чел.)	56% (28 чел.)	54% (27 чел.)
Низкий	30% (15 чел.)	22% (11 чел.)	26% (13 чел.)	26% (13 чел.)

Полученные результаты, представленные в таблице 3, свидетельствуют о том, что низкой психической устойчивостью обладает треть опрошенных студентов первого курса. Средний уровень лабильности психических процессов отмечен у 56% и лишь 14% характеризуются высокой устойчивостью к изменяющимся условиям жизни и деятельности. У половины студентов, принимавших участие в исследовании, отмечаются средние коммуникативные способности, что составляет 50% от числа обследованных; у 22% коммуникативные способности находятся на недостаточно низком уровне, хотя почти у трети (28%) отмечается их высокое развитие. Данные по шкале «Моральная нормативность» говорят о том, что 26% студентов имеют низкий уровень по этому показателю. Высокая моральная устойчивость характерна для 18% опрошенных, и 56% студентов отличаются средним уровнем развития моральной нормативности.

Анализ результатов по шкале «Личностный адаптационный потенциал» показал, что высокой уровень развития личностного адаптационного потенциала отмечен у 20% студентов первого курса, 54% – характеризуются средним уровнем развития данного показателя и 26% имеют низкие адаптационные возможности.

Исследование мотивов обучения студентов в вузе осуществлялось с помощью методики «Изучение мотивации обучения в вузе», предложенной Т.И. Ильиной.

Анализ результатов исследования осуществлялся по трем основным шкалам:

- «Приобретение знаний» – стремление к приобретению знаний, любознательность;
- «Овладение профессией» – стремление овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества;

– «Получение диплома» – стремление приобрести диплом при формальном усвоении знаний, стремление к поиску обходных путей при сдаче экзаменов и зачетов.

Преобладание мотивов по первым двум шкалам свидетельствует об адекватном выборе студентами профессии и удовлетворенности ею. Следовательно, первые две шкалы соответствуют высокому уровню мотивации (2), а третья шкала – более низкому (1) (см. табл. 4).

Таблица 4

Выраженность вида мотивации студентов первого курса

I. Приобретение знаний	II. Овладение профессией	III. Получение диплома
18% (9 чел.)	38% (19 чел.)	44% (22 чел.)

Ориентация на получение диплома характерна для 44% опрошенных студентов. Адекватным их выбор назвать нельзя. Удовлетворены получаемой профессией 56% опрошенных студентов, из них 18% – мотивированы на приобретение знаний и 38% – на овладение профессией).

В результате проведенного исследования было установлено, что 44% обследовавшихся студентов первого курса не удается успешно адаптироваться к обучению в вузе и им требуется консультативная помощь психолога. Данная группа студентов испытывает трудности в преодолении эмоционального стресса, а также не владеет навыками психологической защиты и обладает повышенной фиксированностью на своих неудачах в процессе учебных занятий.

Коррекционная работа проводилась в нескольких направлениях: во-первых, диагностика эмоционально-волевой сферы; во-вторых, первичная психологическая реабилитация и психотерапевтическое сопровождение студентов; в-третьих, наблюдение за студентами, не имеющими острых психических травм, но, тем не менее, находящимися в состоянии эмоциональной подавленности, волевой угнетенности и личного дискомфорта; в-четвертых, проведение психотерапевтических бесед, направленных на улучшение состояния психического здоровья [7; 8].

Для диагностики эмоционального состояния студентов, перенесших эмоциональный стресс, применялись различные методы, такие, как:

- наблюдение за реакцией во время общения студентов с психологом, телесными сигналами бессознательных действий (скрытые эмоции, вытесненные, но актуальные переживания);

– анализ высказываний, которые помогают зафиксировать личное отношение студентов к стрессу и его значение;

– проективная рисуночная диагностика, которая позволяет выявить актуальные процессы эмоционально-волевой сферы, понять, как стресс изменил восприятие себя и окружающего мира и особенности реакции на произошедшее.

Для снижения эмоционального стресса у студентов использовались различные техники, удачно зарекомендовавшие себя в психотерапевтической практике. Индивидуально для каждого студента подбирались техники, это: эмпатийное слушание, техника глазодвигательной десенсибилизации, техника зрительно-кинестетической диссоциации, личностный рефрейминг, контекстуальный рефрейминг, метафорирование.

Эмпатийное слушание необходимо, поскольку человек испытывает потребность проговорить, эмоционально разрядить накопившиеся переживания по поводу травмы. Внедрение этой техники помогает человеку ощутить себя услышанным, легализовать травмирующее переживание, в ответ получить эмоциональную поддержку и принятие его со стороны психолога. Последнее нужно для человека в качестве средства, снимающего часть внутреннего эмоционального напряжения. Фиксация травмирующих переживаний в форме рисунка, метафоры, составленной человеком про себя истории разрешают направить в определенное русло эмоциональную энергию, понизить ее разрушительный потенциал, сделать управляемой и доступной для терапевтического понимания сознания.

Техника глазодвигательной десенсибилизации используется для уменьшения тревоги по отношению к некоторым пугающим ситуациям или объектам. Клиенту, находящемуся в расслабленном состоянии, предъявляется серия стимулов, сходных со стимулом, вызывающим беспокойство, до тех пор, пока реакция беспокойства окончательно не угасает. Ритмические, билатеральные движения глаз моделируют фазу стремительных движений глаз во время сна (REM-фаза), что приводит к естественной десенсибилизации памяти. Глазодвигательные реакции снижают фазу возбуждения, с которой соединены симптомы волнения, что приводит к восстановлению нейрологического баланса.

Техника зрительно-кинестетической диссоциации позволяет изменить восприятие запечатленной травмирующей ситуации. Критерием применения зрительно-кинестетической диссоциации является очень быстрая или немедленная реакция пациента на определенный стимул.

При «тревоге» и других реакциях страха, развивающихся в течение нескольких минут или часов, обычно более эффективно использовать переключатель. Данная техника основана на работе с визуальной, аудиальной и кинестетической составляющими системы восприятия человека. Интенсивность кинестетической составляющей описывает особенности травмирующих переживаний.

Личностный рефрейминг – это способ согласования частей личности, позволяющий утилизировать внутренний конфликт, который типичен для жертв катастроф и несчастных случаев. Этот конфликт порожден оппозиционными друг другу частями личности, например «желание» и «возможность», которые постоянно противоборствуют друг с другом за место в сознании человека. Разрешение внутреннего противоречия между частями личности снижает индуцированное ими внутреннее напряжение. Изменение значения частей личности в ходе рефрейминга помогает перейти от внутренне противоречивой личности к личности целостной [9].

Суть рефрейминга заключается в том, чтобы изменить значимость вещей или событий в разных перспективах или в разном контексте. *Контекстуальный рефрейминг* позволяет изменить стереотип восприятия происходящего. Меняется значение событий, произошедших с человеком. Они видятся по-другому, чем до этого, и преобразуются в положительные и адаптивные ресурсы. То, что ранее было поводом к личному бегству, сейчас становится поводом к личному развитию.

Метафорирование – это такая техника, с помощью которой человек погружается в мир образов и знаков, где находит то символическое значение, которое мобилизует внутренние ресурсы, позитивно описывает его Я как во внутреннем, так и в окружающем мире [10].

Проведение техники будет более эффективным, если клиент будет иметь позитивное отношение к проводимым процедурам и принимать в них активное участие.

Таким образом, восстановление гармоничной личности будет проходить более эффективно, если сам человек будет оказывать помощь психотерапевту в воздействии на свое здоровье; способствовать осознанию и поиску затаенных обид, чувства вины с целью переосмысления и высвобождения; оказывать поддержку душевного состояния при осознании вторичных выгод от стресса.

Вышеприведенные методики, техники дают возможность:

- выйти из сложной, трудной ситуации;
- получить заботу, любовь, внимание окружающих;
- создать условия для того, чтобы переориентировать нужную для разрешения трудности психическую энергию или пересмотреть свое понимание ситуации;
- создать стимул для переоценки себя как личности и изменения привычных стереотипов поведения;
- создать необходимость соответствовать требованиям, которые предъявляют окружающие и сам человек.

На основе вышесказанного можно сделать вывод, что формирование положительных мысленных образов у человека и создание образов действий способствуют выздоровление. Различные техники, приемы, способы коррекционной помощи позволяют ускорить процесс выхода из психической травмы. Одним из принципиальных факторов психологической помощи является создание положительного видения грядущего и хорошего настроения у человека, формирование самостоятельного, творческого поиска собственного места в жизни.

Литература

1. Федорова Е.Е. Проблемы адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности в вузе // Педагогика. – 2007. – № 5. – С. 71–76.
2. Росляков А.Е. Процесс адаптации студентов в условиях вуза // Психология и эргономика. – 2003. – № 3. – С. 12–25.
3. Мухина В.С. Террористическая атака в Беслане – глобальная трагедия человечества // Развитие личности. – М., 2004. – № 4. – С. 203–207.
4. Мухина В.С. Личность и этносы в условиях столкновения цивилизаций // Мир психологии. – М., 2001. – № 4. – С. 114–127.
5. Тарабрина И.В. Практикум по психологии посттравматического стресса. – СПб. : Питер, 2001.
6. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 1. – С. 16–24.
7. Риман Ф. Основные формы страха. – М. : Смысл, 2000.
8. Faustov A.S., Щербатых Ю.В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья // Здравоохранение Российской Федерации. – 2001. – № 4. – С. 38–39.
9. Психология и педагогика / под общей ред. В.А. Сластенина, В.П. Каширина. – М., 2013.
10. Овсяник О.А. Особенности профилактики социальной дезадаптации студентов в вузе // Психологический журнал. – 2006. – № 2. – С. 159–161.