

## ИССЛЕДОВАНИЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННОГО СТРЕССА У КУРСАНТОВ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗАХ МВД

*В статье рассмотрены негативные и позитивные последствия экзаменационного стресса, исследован уровень учебного стресса у курсантов, рассмотрены вопросы оптимизации последствий экзаменационного стресса.*

**Ключевые слова:** экзаменационный стресс, стрессовые реакции, оптимизация последствий стресса.

Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у студентов и курсантов высших учебных заведений. Часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается в медицинской практике при определении характера психогении и классификации неврозов.

Длительное и сильное эмоциональное напряжение может приводить к нарушениям, сопровождающихся нарушением вегетативного гомеостаза и реакциями со стороны сердечнососудистой и иммунной систем на эмоциональный стресс. К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам можно отнести: интенсивную умственную деятельность, повышенную статическую нагрузку, нарушение режима сна, эмоциональные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса студентов. Таким образом, экзаменационный стресс представляет собой определенный фактор риска для здоровья студентов и курсантов вузов МВД Украины. Особую актуальность проблеме придает массовый характер данного явления, ежегодно охватывающий сотни тысяч учащихся в масштабах нашей страны [5].

В исследованиях С. Гремлинга, К. Вильямса получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечнососудистую и иммунные системы [2, 3]. По данным российских авторов М.Е. Сандомирского, Ю.В. Щербатых экзаменационный стресс, особенно в сочетании с употреблением кофеина, может в последующем приводить к стойкому повышению артериального давления у студентов. В других исследованиях показано, что в период экзаменационной сессии у студентов регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечнососудистой системы, повышается уровень мышечного и психоэмоционального напряжения [3, 4]. Стресс-реакция организма человека как ответ на социальное воздействие вызывает повышенное внимание таких ученых как Ю.А. Александровский, Л.А. Китаев-Смык, Л.В. Смолова, С.И. Яковенко и др.

Исследование, психологическая диагностика и психологическая коррекция экзаменационного стресса у курсантов в условиях обучения в вузах МВД.

**Цель статьи** состоит в исследовании влияния экзаменационного стресса на курсантов вузов МВД Украины, а также способов коррекции возможных их последствий.

Опираясь на стадии, описанные в концепции развития стресса Г. Селье можно выделить три "классические" стадии отражающие процесс психологического напряжения, связанного со сдачей экзаменов.

Первая стадия (стадия мобилизации или тревоги) связана с ситуацией неопределенности, в которой находится курсант перед началом экзамена. Психологическое напряжение в этот период сопровождается избыточной мобилизацией всех ресурсов организма, учащением частоты сердечных сокращений, общей перестройкой метаболизма.

На второй стадии (адаптации), которая наступает после получения билета (вопросов) и начала подготовки к ответу, организму удается за счет предшествующей мобилизации успешно справляться с вредными воздействиями. При этом перестройка вегетативной регуляции организма приводит к усиленной доставке кислорода и глюкозы к головному мозгу, однако такой уровень функционирования организма является энергетически избыточным и сопровождается интенсивной тратой жизненных ресурсов.

Если организму в течение определенного времени не удастся приспособиться к экстремальному фактору, а ресурсы его истощились (например, вопрос попался трудный или возникла конфликтная ситуация с экзаменатором), то наступает третья стадия – истощения.

Описанные фазы развития стресса можно проследить и на большем временном отрезке – на протяжении всей сессии. Важно отметить, что интенсивность развивающейся адаптационной реакции у человека, как правило, зависит не столько от характеристик стрессора, сколько от личной значимости действующего фактора. Поэтому один и тот же экзамен может у различных курсантов приводить к разнообразным психофизиологическим и соматическим проявлениям.

Указанные стрессовые реакции на социогенные факторы подчеркивают необходимость личностного подхода к данной проблеме. У некоторых курсантов процедура экзаменов может оказывать значительное травмирующее воздействие на психику вплоть до появления невротических расстройств. Известно, что кратковременное эмоциональное напряжение достаточно быстро компенсируется нейрогуморальными механизмами организма, в то время как относительно небольшое, но длительное стрессовое воздействие может приводить к срыву нормальных психических функций мозга и вызывать необратимые вегетативные нарушения.

Длительность учебной сессии продолжается около трех недель, что при определенных условиях достаточно для возникновения синдрома экзаменационного стресса, включающего в себя нарушения сна, повышенную тревожность, стойкое повышение артериального давления и другие показатели [5]. Условно-рефлекторным путем все эти негативные явления могут связываться с самим процессом обучения, вызывая в дальнейшем страх экзаменов и зачетов, нежелание учиться, неверие в собственные силы.

Если рассматривать экзаменационный стресс, как пиковую форму учебного стресса, то можно отметить, что

ожидание экзамена и связанное с этим психическое напряжение могут проявляться у студентов в виде различных форм психической активности: в виде страха перед экзаменатором либо негативной оценкой или в виде диффузной, мало обоснованной неопределенной тревоги за исход будущего экзамена, причем оба эти состояния сопровождаются достаточно выраженными вегетативными проявлениями [6].

В особых случаях эти явления могут перерасти в невроз тревожного ожидания, особенно у курсантов, выявляющих акцентуации характера по тревожному, эмотивному, лабильному типам. Однако, чаще наблюдаются не неврозы, а невротические реакции, которые имеют сходную картину, но протекают в более ограниченном временном отрезке. На экзамене эти невротические реакции могут проявляться в затруднении выполнения привычной функции или формы деятельности (речь, письмо и др.), в чувстве тревожного ожидания неудачи, которое приобретает большую интенсивность и сопровождается полным торможением соответствующей формы деятельности или ее нарушением.

Тревожность часто относят к негативным явлениям, однако в некоторых исследованиях отмечается, что существует оптимальный уровень тревожности при котором достигается наибольшая успешность деятельности, в частности в процессе профессиональной подготовки летчиков.

Кроме того, показано, что высокие показатели успеваемости демонстрируют студенты и курсанты, обладающие одновременно высоким уровнем способностей (шкала "В" теста Р. Кеттела) и высоким уровнем личной тревожности.

Поводом к неврозу ожидания является иногда даже незначительная неудача, вызвавшая изменение какой-либо функции. Развивается неадекватная тревога, ожидание повторения неудачи; чем больше внимания уделяется данной проблеме, тем больше это ожидание затрудняет нарушенную функцию – так реализуются так называемые "самосбывающиеся негативные прогнозы", когда ожидание какой-либо неприятности повышает вероятность ее возникновения.

Почему так происходит? Дело в том, что современный прогресс избавил нас от страхов перед голодом, хищными животными, холодом. Однако, обратная сторона достижений цивилизации в том, что мы вынуждены нести бремя ответственности за отстаивание своих интересов. У животных изменения, связанные со стрессом, длятся лишь до той поры, пока в них есть необходимость. Животные живут в настоящем, тогда как человек по причине его способности представлять прошлое и воображать будущее может испытывать страх или возмущение по поводу их обоих.

Таким образом, курсант, страдающий неврозом тревожного ожидания, создает в своем сознании негативную "модель мира", для построения которой из всего многообразия сигналов окружающего мира он отбирает только те, которые отвечают его установке видеть все только в "черном свете". В случае экзаменационного стресса курсант, склонный к данному типу реагирования, мысленно перебирает в уме все негативные факторы, согласно которым его может ожидать неудача на экзамене: строгие преподаватели, пропущенные лекции, "неудачный" вопрос и т.д. Сконструированный таким образом прогноз будущих событий может вызывать страх перед будущим. Таким образом, "вероятность" неблагоприятного события превращается в сознании человека в реальную "возможность" его наступления.

Таким образом, цивилизованный человек погружается в постоянное состояние готовности перед лицом угрозы, которая может быть чисто субъективной и никогда не приведет его к каким-либо действиям. Дело в том, что психоэмоциональный стресс (в отличие от физиологического) возникает в результате собственной позиции человека. Однако, как отмечает С.И. Яковенко, "при анализе трудной ситуации необходимо принимать во внимание не только объективные обстоятельства, но и то, как ситуация отразилась в сознании человека" [7].

В результате телесные и психические изменения, сопровождающие стресс, превращаются из временных и ситуативных в постоянные и закрепленные. Получается, что состояние, которое столетия назад было важным защитным механизмом, в современном мире превратилось в основной источник заболеваний.

Если в древние времена стресс был необходимым для выживания, то в наше время жизненно необходимо научиться защищаться от стресса.

Дело в том, что сугубо человеческие способности, связанные с речью и абстрактным мышлением, являются эволюционно молодыми и потому недостаточно совершенными с точки зрения эффективности использования ресурсов мозга, его коэффициента полезного действия. Как показано в исследованиях М.М. Хананашвили, у человека может возникать так называемый информационный невроз [6]. Это происходит, когда ему приходится перерабатывать большое количество информации быстро и ответственно, что и происходит во время подготовки к экзаменам. Надо подчеркнуть, что человеческий мозг может перерабатывать информацию и на несколько порядков больше, но при условии, если она будет представлена не в словесной или цифровой форме, а на живом языке телесных ощущений, образов, запахов - языке для которого наш мозг изначально и был предназначен и отшлифован в процессе эволюции.

Если сопоставить устройство нашего мозга и функционирование психики с компьютерными аналогами, со сферой IT, то наш словесный интеллект можно сравнить с апгрейдом системного программного обеспечения мозга. Получается нечто напоминающее свежую версию Windows, в которой обязательно находятся скрытые недостатки и недочеты из-за которых система периодически зависает. При этом с каждой новой версией операционная система становится все более громоздкой и поглощает все большее количество ресурсов компьютера, требуя обновления технической базы компьютера. Однако, на этом аналогии компьютера и человеческого мозга заканчиваются, так как замена или модернизация отдельных блоков нашего мозга-компьютера, в отличие от обычного компьютера, пока невозможна (по прогнозам нейрокибернетиков это может стать реальностью во второй половине нынешнего века).

Получается, что программное обеспечение мозга усложнилось, а "техническая база" осталась прежней. Дело в том, что человеческий мозг не совсем приспособлен к односторонней, логической, словесной переработке информации. Отсюда и возникает связанная с переработкой информации реакция напряжения или экзаменационный стресс.

С целью изучения влияния экзаменационного стресса нами было проведено исследование среди курсантов Одесского государственного университета внутренних дел. Выборку составили 35 курсантов, 32 юноши и 3 девушки в возрасте 20-22 лет. Для изучения влияния экзаменационного стресса было проведено исследование при помощи анкеты

"Тест на учебный стресс", разработанной Ю.В. Щербатых.

Принято выделять следующие стрессовые реакции: поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические. Поэтому мы изучали указанные проявления стресса в соответствии с этим подходом, предположив, что между этими формами проявления стресса существуют тесные объективные взаимосвязи.

Курсанты, оценивавшие поведенческие признаки стресса, связанного с напряженной учебной работой, наиболее выраженным проявлением стресса назвали повышенную отвлекаемость, плохую концентрацию внимания, головные боли. Наиболее часто упоминалось нарушение режима сна и бодрствования – "плохой сон" был отмечен практически всеми курсантами.

К частым негативным последствиям учебного стресса были отнесены: спешка, ощущение постоянной нехватки времени (72%), невозможность избавиться от посторонних мыслей (32%), тревога, страх (30 %). Указанные нарушения относятся к профессиональным и впоследствии могут сказываться при выполнении профессиональных обязанностей, что может выражаться в увеличении числа ошибок при выполнении привычных действий на работе, в низкой продуктивности профессиональной деятельности. При этом может ухудшаться согласованность движений, соразмерность требуемых усилий.

Среди физиологических реакций курсантами отмечались: учащенное сердцебиение - 90%, скованность, дрожание мышц – 15%, сухость во рту и головные боли по – 5 %

Известно, что человек, находящийся в длительном стрессе, меньше учитывает социальные нормы и стандарты, что может сказываться на социальных связях личности с другими людьми и проявляться в повышенной конфликтности, снижении сензитивности во время общения. В нашем исследовании нарушения социальных контактов и проблемы в общении отмечались курсантами в числе последствий учебного стресса, однако выраженность этих явлений была не очень большой.

Эмоциональные проявления стресса затрагивают различные стороны психики. В первую очередь это касается характеристик общего эмоционального фона, который приобретает негативный, мрачный, пессимистичный оттенок. Отрицательные эмоциональные состояния (страх, тревога, пессимизм, негативизм, повышенная агрессивность) одновременно являются и следствиями и предпосылками развития стрессов. При длительном стрессе человек становится более тревожным, раздражительным по сравнению с его нормальным состоянием. По данным нашего исследования экзаменационный стресс спровоцировал у курсантов возникновение таких состояний как страх перед будущим (отметили 32% испытуемых), плохое настроение – 59%, раздражительность и обидчивость констатировали у себя 23% исследуемых.

В целом у 35% курсантов средний показатель экзаменационного волнения выше его средних значений.

Что касается компенсации стресса, то по результатам анкетирования, наиболее распространенным методом снятия стресса у курсантов является "общение с друзьями или любимым человеком" - 65%, "сон" отметили 55 % курсантов, "прогулка на свежем воздухе" - 31 %. Менее распространенными способами снятия стресса являются - еда, просмотр телевизора и хобби. К неадекватным методам снятия стресса относятся алкоголь и курение, что по данным анкетирования составило около 2%.

**Выводы.** Следует отметить, что экзаменационный стресс не всегда носит негативный характер. В определенных ситуациях психологическое напряжение может иметь стимулирующее значение, помогая студенту (курсанту) мобилизовать все свои знания и личностные ресурсы для решения поставленных задач. Таким образом, речь идет об оптимизации уровня экзаменационного стресса, то есть снижении его у тревожных студентов (курсантов) с лабильной психикой и, возможно, некотором повышении его у инертных, маломотивированных курсантов. Коррекция уровня экзаменационного стресса может достигаться разными средствами – методами психической саморегуляции, оптимизации режима труда и отдыха, системы биологической обратной связи, рациональной психотерапии, выявлением и учетом индивидуальных личностных особенностей.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Александровский Ю.А. Пограничные психические расстройства : монография / Ю.А. Александровский. – Ростов н/Д:Феникс, 1997. – 576 с.
2. Вильямс К. Тренинг по управлению стрессом. [Текст] : монография / К. Вильямс. – М., 2002. – С. 5-33.
3. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом / Под редакция К. Гремлинга. – СПб., 2002. – С. 14-233.
4. Сандомирский М.Е. Защита от стресса : монография / М.Е. Сандомирский. – СПб.: Питер, 2008. – 261 с.
5. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : монография / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер. 2008. – 256 с.
6. Хананашивили М.М. Информационные невроты : монография М.М. Хананашивили. – Л.: Медицина, 1978. – 144 с.
7. Яковенко С.І. Психологія людини за умов радіоекологічного лиха : монографія / С.І. Яковенко. – К.: Чорнобиль-інтер-інформ, 1996. – С.28-68.

Подано до редакції 15.10.11