

В. И. Дунай, В. Н. Сидоренко, Н. Г. Аринчина, О. И. Агустинювич
**ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ С УЧЕТОМ
 УСЛОВИЙ ИХ ПРОЖИВАНИЯ**

Белорусский государственный университет,
 УО «Белорусский государственный медицинский университет»
V. I. Danube, V. N. Sidorenko, N. G. Arinchina, O. I. Augustinovich
**FEATURES OF STRESS FOR STUDENTS CONSIDERING THEIR LIVING
 CONDITIONS**

У современных студентов, мало адаптированных к трудностям самостоятельной жизни, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, может наблюдаться отрицательное отношение к учебной деятельности, к перспективам дальнейшей профессиональной жизни. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости в учебной деятельности, что выражается в нарушении когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфер деятельности личности студента [3,4,5,12].

Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для многих студентов. Это сложный жизненный этап, к которому необходимо приспособиваться. Проблемы с финансами, жилищные проблемы, самостоятельное обеспечение себя питанием, сложности с приобретением знаний, с переработкой большого количества информации являются спутниками студенческой жизни. Максимально напряженный период у студентов отмечается в период сессии. Эмоциональное напряжение начи-

нается за несколько дней до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении. Последствием такого непрерывного хронического стресса может явиться невроз, функциональное заболевание нервной системы, когда ресурсы организма истощаются, он работает на пределе своих возможностей. Сложности, неудачи, нервные срывы, на протяжении нескольких лет обучения оказывают значительное влияние на формирование личности, отрицательно влияют на физическое и психическое здоровье студента.

Среди всех форм учебной работы по уровню стресса лидирует экзамен. Высокий стресс снижает продуктивность внимания, памяти, вызывает нежелательные вегетативные изменения, нарушающие нормальную работу органов и систем. [6,7,8,9]. К неблагоприятным факторам периода подготовки к экзаменам относятся: интенсивная умственная деятельность, повышенная статическая нагрузка, крайнее ограничение двигательной активности, нарушение режима сна, эмоциональные переживания

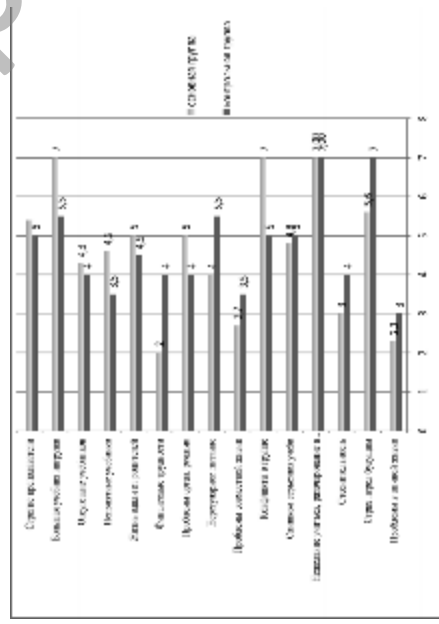


Рис. 1. Значимость отдельных проблем, входящих в общую картину стресса у студентов

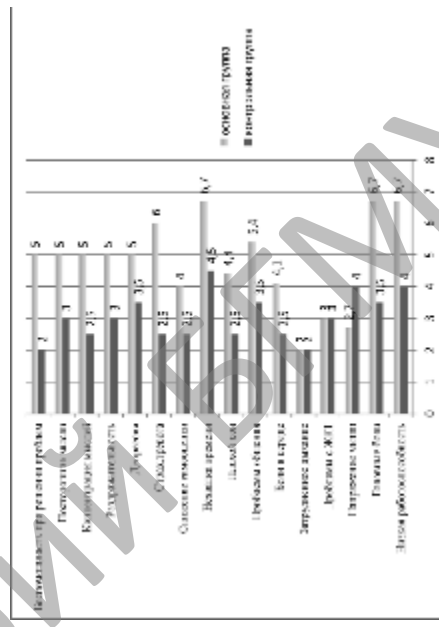


Рис. 2. Проявления стресса, связанного с учебной деятельностью.

ния.

По данным большинства исследователей, экзаменационный стресс представляет собой серьезную угрозу здоровью студентов, причем особую актуальность проблеме придает массовый характер данного явления, ежегодно охватывающего сотни тысяч учащихся в масштабах страны [10, 11,12].

Целью исследования явилась оценка особенностей проявления стресса у студентов с учетом условий их проживания.

Материал и методы

Обследовано 60 студентов гуманитарного факультета Белорусского государственного университета. Средний возраст обследуемых составил $21,2 \pm 1,3$ года. Все студенты были разделены на две группы по условиям проживания. Основную группу составили студенты, проживающие в общежитии ($n = 30$), контрольную группу составили студенты, проживающие в домашних условиях ($n = 30$).

1. *Бостонский тест на стрессоустойчивость.* Разработан исследователями Медицинского центра университета Бостона [12,13]. После заполнения опросника проводится балльная оценка, позволяющая выявить уровень стрессоустойчивости.

2. *Тест оценки выраженности учебного стресса* разработан Ю.В.Щербатых [12]. Оцениваются факторы, вызывающие стресс у студента; уровень этого постоянного стресса; симптомы, сопровождающие стрессовое состояние; используемые приемы снятия стресса; выраженность экзаменационного стресса; состояние здоровья во время экзамена. Данные сопоставлялись со средними значениями автора методики.

3. *Комплексная оценка проявлений стресса.* Методика разработана Ю.В.Щербатых [12]. Оценивали интеллектуальные признаки, поведенческие признаки, эмоциональные симптомы, физиологические симптомы стресса. Проводилась балльная оценка выраженности этих признаков.

4. *Диагностика коммуникативной толерантности.* Разработана методика В.В.Бойко [14]. Оценивалось поведение человека в условиях модифицированных стрессовых ситуаций. Чем больше баллов, по всем признакам в сумме, тем ниже уровень коммуникативной толерантности. Чем больше баллов по конкретному признаку, тем менее терпим человек к людям в данном аспекте отношений с ними.

Результаты собственных исследований.

У студентов I обследуемой группы (проживающих в общежитии) итоговая величина стрессоустойчивости, в среднем, составила $19,0 \pm 2,4$ балла, что свидетельствует о нормальном уровне переносимого ими стресса, который соответствует напряженной в меру жизни активного человека. Показатель контрольной группы студентов, проживающих в домашних условиях, достоверно не отличался от этого уровня ($p > 0,05$).

Данные теста, оценивающего выраженность учебного стресса, представлены в виде следующих диаграмм – рис. 1,2,3.

Вклад перечисленных проблем (в баллах) в общую картину стресса оказался практически одинаковым в обеих группах и составил в I обследуемой группе 71 балл, а в контрольной группе – 70,5 балла.

Наибольшие проблемы, волнующие студентов основной группы: большая учебная нагрузка, конфликты в группе, разочарование в профессии и нежелание учиться, страх перед будущим, сложности с организацией режима дня, строгость преподавателей. Проблемы, волнующие студентов контрольной группы были следующие: страх перед будущим, разочарование в профессии и нежелание учиться, конфликты в группе, нерегулярное питание, большая учебная нагрузка.

Сопоставляя перечень проблем, волнующих студентов, можно отметить, что студенты, проживающие в общежитии, больше переживают по поводу большой учебной нагрузки, непонятных и

сучных учебников, организации режима дня, конфликтов в группе; их меньше волнуют проблемы финансовые, проблемы правильного питания, слишком серьезное отношение к учебе и страх перед будущим по сравнению со студентами, проживающими дома.

На рисунке 2 представлены проявления стресса, связанного с учебой. Максимальное проявление признака соответствует 10 баллам.

Максимально выраженные проявления стресса у студентов основной группы были следующие: острая нехватка времени, проблемы общения, страх и тревога, а также чувство беспомощности, плохая концентрация мыслей, раздражительность, депрессия. Все перечисленное резко снижало работоспособность студентов, способствовало головным болям.

У студентов контрольной группы все эти проявления стресса были значительно менее выражены.

Сопоставляя перечень проявлений стресса у студентов основной и контрольной группы, можно отметить большую выраженность чувства беспомощности, тревоги, снижения работоспособности, головных болей у студентов, проживающих в общежитии.

Основные приемы снятия стрессового напряжения, которые применяют студенты, представлены в таблице 1.

Студенты, проживающие в общежитии, чаще всего для снятия стресса применяли сон, общение с друзьями или любимым человеком, прогулки на воздухе. Настораживает то, что определенная часть студентов этой группы применяла неадекватные методы – алкоголь, сигареты.

Студенты, проживающие в привычных, домашних условиях для снятия стресса чаще всего применяли вкусную еду, перерывы в учебе, сон, общение с друзьями или любимым человеком, прогулки на воздухе, физическую активность, секс.

Обращает внимание тот факт, что за поддержкой к родителям обращалось небольшое количество студентов. Чаще за родительской поддержкой обращались студенты, проживающие в общежитии.

Степень выраженности экзаменационного волнения у студентов оценивали по 10-балльной системе. У студентов основной группы волнение перед экзаменом оказалось $8,3 \pm 0,8$ баллов, у студентов контрольной группы – $6,5 \pm 0,3$ балла (достоверно меньше, $p < 0,05$).

Основные признаки экзаменационного стресса, которые студенты отмечали у себя, представлены на рис.3.

У студентов основной группы во время экзамена отмечалась значительно чаще симптоматика стресса: частое сердцебиение, скованность, дрожание мышц, боли различного происхождения и локализации по сравнению со студентами контрольной группы.

При комплексной оценке проявлений стресса оценивали когнитивные признаки, поведенческие признаки, эмоциональные и физиологические симптомы стресса (таблица 2).

Выявлены существенные различия в уровне симптомов стресса у студентов основной и контрольной группы, что отражено на рисунке 4.

У студентов основной группы было выявлено достоверно большее ($p < 0,05$) количество баллов когнитивных симптомов стресса по сравнению с их уровнем у студентов контрольной группы. Больше всего жалоб студенты основной группы отмечали на постоянные негативные мысли, пассивность, плохой сон и кошмары, трудности при необходимости принятия решения, сужение «поля зрения».

Студенты основной группы отмечали также достоверно большее ($p < 0,05$) количество баллов поведенческих симптомов стресса по сравнению с их уровнем у студентов контрольной

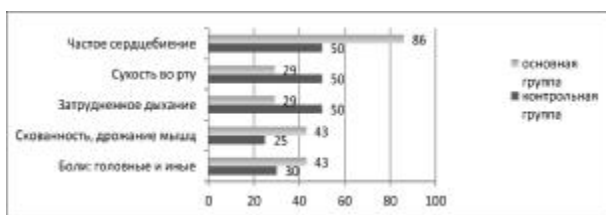


Рис. 3. Признаки экзаменационного стресса у студентов (% выраженности)

группы. Больше всего жалоб было связано с нарушением сна, бессонницей; с потерей аппетита или приступами переедания, с низкой продуктивностью деятельности, увеличением числа конфликтных ситуаций.

Количество баллов эмоциональных проявлений стресса у студентов основной группы достоверно не отличалось от уровня этих симптомов у студентов контрольной группы ($p > 0,05$). Чаще всего студенты обеих групп отмечали беспокойство, тревожность, снижение самооценки, чувство вины, неудовлетворенность жизнью, одиночество, отчужденность.

Наибольшее количество различий в уровне баллов физио-

Таблица 1. Приемы снятия стресса у студентов

Приемы снятия стресса	Группы студентов	
	основная	контрольная
алкоголь	43%	-
сигареты	14%	-
телевизионные передачи	29%	25%
вкусная еда	43%	100%
перерыв в учебе	43%	100%
сон	86%	100%
общение с друзьями, любимыми	71%	100%
поддержка родителей	43%	25%
секс	43%	75%
прогулки на воздухе	86%	75%
хобби	29%	50%
физическая активность	29%	75%

логических проявлений стресса отмечалось в опытной группе студентов по сравнению с контрольной группой ($p < 0,05$). Студенты опытной группы жаловались на различные боли, повышенную утомляемость, снижение иммунитета: частые простуды, аллергии, кожные сыпи, быстрые изменения веса тела, нарушения работы пищеварительной системы. Студенты контрольной группы реже жаловались на утомляемость, изменения веса, нарушения работы системы пищеварения.

Оценка общей коммуникативной толерантности у студентов позволила выявить достоверно большую ($p < 0,05$) нетерпимость к окружающим у студентов основной группы ($67,5 \pm 0,4$ балла) по сравнению со студентами контрольной группы ($50,5 \pm 0,8$ баллов). Самый низкий уровень общей коммуникативной то-

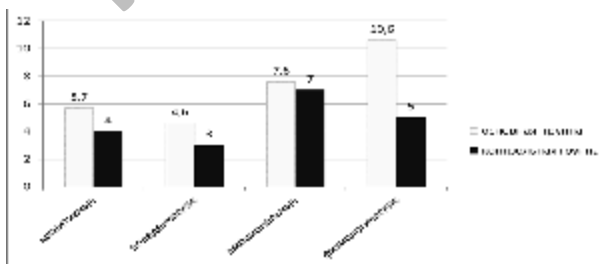


Рис. 4. Комплекс симптомов стресса у студентов.

Таблица 2. Комплексная оценка проявлений стресса.

Проявления стресса	Группа студентов	
	основной	контрольная
1. Когнитивные		
Негативные мысли	57%	100%
Трудности сосредоточения	28%	50%
Ухудшение памяти	43%	-
Мысли вокруг одной проблемы	57%	100%
Отвлекаемость	43%	50%
Трудности принятия решения	57%	50%
Плохой сон, кошмары	100%	100%
Частые ошибки	14%	-
Пассивность	71%	100%
Нарушение логики	43%	50%
Импульсивность мышления	14%	25%
Сужение «поля зрения»	57%	-
2. Поведенческие		
Потеря аппетита или переедание	71%	100%
Ошибки при привычной работе	14%	-
Изменение речи (ускорение, замедление)	28%	25%
Дрожание голоса	14%	25%
Увеличение конфликтных ситуаций	57%	75%
Хроническая нехватка времени	43%	75%
Уменьшение общения с близкими	28%	50%
Неухоженность внешнего вида	28%	25%
Антисоциальное поведение	-	-
Низкая продуктивность деятельности	57%	50%
Нарушение сна, бессонница	100%	100%
Курение, алкоголь больше, чаще	43%	-
3. Эмоциональные		
Беспокойство, тревожность	71%	75%
Подозрительность	14%	-
Мрачное настроение	43%	100%
Постоянная депрессия	43%	75%
Раздражительность	43%	50%
Эмоциональная «тупость»	43%	-
Циничный, неуместный юмор	14%	-
Неуверенность в себе	28%	-
Неудовлетворенность жизнью	57%	75%
Одиночество, отчужденность	57%	75%
Потеря интереса к жизни	-	-
Снижение самооценки, чувство вины	71%	-
4. Физиологические		
Боли четкой локализации	57%	-
Повышение или понижение АД	28%	-
Частый, неритмичный пульс	28%	-
Залор или диарея	85%	50%
Нарушение свободы дыхания	28%	-
Напряжение в мышцах	14%	-
Повышенная утомляемость	57%	50%
Дрожь, судороги в руках	28%	25%
Аллергия, кожные сыпи	57%	-
Повышенная потливость	28%	25%
Снижение иммунитета: простудные заболевания	57%	-
Быстрое изменение веса тела	57%	50%

лерантности у студентов основной группы отмечался в поведенческом признаке, говорящем о нетерпимости к людям, о «подгонке» партнеров под себя; о непереносимости ярких индивидуальностей; о непереносимости людей, отличающихся по национальности, каким-то особенностям; склонности перевоспитывать окружающих. У студентов контрольной группы была значима нетерпимость к оригинальным, безупречным людям с иным, чем у студентов темпом умственных процессов (медлительные или быстрые, нетерпеливые), однако ее выраженность была меньше, чем у студентов основной группы.

Выводы

Таким образом, было выявлено, что практически все студенты недостаточно адаптированы к трудностям самостоятельной жизни. Студенты, проживающие в общежитии, имели:

- значительно большее количество проблем по сравнению со студентами, проживающими в домашних условиях (большая учебная нагрузка, конфликты, проблемы организации режима, непонятные учебники, жизнь вдали от родителей);
- значительно большая выраженность проявлений стресса (низкая работоспособность, головные и сердечные боли, страх,

тревога, раздражительность, беспомощность, депрессия);
– неадекватные методы для снятия стресса (алкоголь, сигареты, наркотики);
– более выраженную степень экзаменационного волнения;
– когнитивные симптомы стресса (трудности концентрации внимания); поведенческие симптомы (частые конфликты, низкая продуктивность деятельности, плохой сон, плохой аппетит); физиологические симптомы (боли, утомляемость, снижение иммунитета, аллергии, кожные сыпи);
– более низкий уровень общей коммуникативной толерантности (нетерпимость к людям, нетерпимость ярких индивидуальностей, безупречных людей).

Все это свидетельствует о необходимости оказания помощи студентам, особенно проживающим в общежитии, для повышения их стрессоустойчивости, адаптации к трудностям самостоятельной жизни.

Литература:

1. Габай, Т. В. Педагогическая психология / Т. В. Габай. – М.: Академия, 2006.-240с.
2. Аракелов, Г. Г. Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г. Г. Аракелов, В. В. Аршинова, Г. Е. Жданова.// Психологическая наука и образование. – 2008.-№2. – С.52-60.
3. Бодров, В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ,2006.-528 с.

4. Косырев, В. Н. Психологический механизм влияния объективных факторов на отношение студентов к учебе / В. Н. Косырев. // Формирование у студенческой молодежи позитивного отношения к учебной деятельности. – Тамбов: ТГПИ, 1983. – С.23-24.
5. Анцыферова, Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Л. И. Анцыферова. // Психологический журнал. 1994.-№1. – С.3-18.
6. Антипов, В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В.Антипов. – М.: Владос. Пресс, 2004. – 174с.
7. Фаустов, А. С. Обучение и здоровье / А. С.Фаустов, Ю. В. Щербатых. Воронеж, 2000. – С.3-25.
8. Щербатых, Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В.Щербатых. Воронеж, 2000 – С.5-118.
9. Щербатых, Ю. В. Экзамен и здоровье студентов / Ю. В. Щербатых // Высшее образование в России. 2000.-№3. – С.111 – 115.
10. Доскин, В. А. Профилактика экзаменационного стресса / В. А. Доскин // Школа и психологическое здоровье учащихся М., 1988. – С.147 – 160.
11. Элкин, А. Стресс для чайников / А. Элкин М., 2005. – С.311 – 313.
12. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции – СПб: Питер, 2008. – 256с.
13. Тесты для деловых людей. М., 2001
14. Батаршев, А. Диагностика профессионально важных качеств / А. Батаршев, И. Алексеев, Е. Майорова. СПб.: Питер,2007. – С.88 – 93.

Поступила 02.03.2012 г.