

---

---

## ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ НА СТРЕССОВОЕ НАПРЯЖЕНИЕ СТУДЕНТОВ РАЗНОЙ ГЕНДЕРНОЙ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ

М.Ю. Питкевич, Г.Г. Аракелов

Факультет психологии

Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова

*Моховая ул., 11, стр. 9, Москва, Россия, 125009*

В работе представлены эмпирические данные собственных исследований по изучению влияния факторов образовательной среды на стрессовое напряжение студентов разной гендерной принадлежности. На исследовательской выборке 133 студентов (52 юноши и 81 девушка) 1 курса разных факультетов РУДН и МГУ им. М.В. Ломоносова изучены стресс-факторы социальной среды, воздействующие на психоэмоциональное состояние и уровень тревожности учащихся. Выявлено, что комплекс стресс-факторов учебного процесса оказывает разное воздействие на половой состав исследуемой выборки. Отмечено, что стрессовое воздействие значимо выше ( $p < 0,05$ ) и проявляется чаще среди девушек по сравнению юношами. У девушек также был выявлен больший процент встречаемости тревожного состояния и стрессового напряжения, чем у юношей.

**Ключевые слова:** стрессовое напряжение, образовательная среда, профессиональная деятельность, студенты, гендер, психодиагностика, первый курс.

Изучение стрессоустойчивости в профессиональной деятельности человека имеет актуальное значение [1; 12]. Особую значимость в данной проблематике приобретают вопросы стрессоустойчивости в образовательной среде, которые имеют непосредственную связь с психическим здоровьем молодого поколения [2]. Известно, что постоянное воздействие неблагоприятных стресс-факторов окружающей среды (химическое загрязнение воздуха, воды, почвы, информационные перегрузки и т.д.) могут вызывать такие проблемы, как нарушение психофизического развития человека, рост напряжения всех функциональных систем организма, ухудшение психоэмоционального состояния, снижение психической устойчивости организма [3—6].

Эффективность обучения студентов зависит как от комплекса факторов образовательной среды, так и особенностей психофизиологического состояния организма, которые характеризуют его адаптационные возможности и различные виды реагирования на воздействия окружающей среды [9]. Поэтому изучение формирования различных типов реагирования человека на комплекс факторов среды имеет важное практическое значение. Интересным направлением изучения различных типов реагирования является вопрос, связанный с гендерной принадлежностью исследуемых, так как существуют различия между стилями реагирования юношей и девушек [8]. Таким образом, целью нашего изучения стали особенности проявления воздействия образовательной среды на уровень стрессового напряжения у студентов женского и мужского пола [8; 10—11].

**Организация и методы исследования.** В нашем исследовании приняли участие 133 студента 1 курса экологического, инженерного и филологического факультетов РУДН и психологического факультета МГУ им. М.В. Ломоносова. Половой и возрастной состав исследуемой выборки был следующим: 66 юношей (17,8 + 2,2 лет) и 67 девушек (17,2 + 1,4 лет). Для оценки стрессогенности факторов учебного процесса было использовано анкетирование. Оценка уровня тревожности (личностной и ситуативной) была проведена с помощью опросника Спилберга—Ханина, а оценку работы сердечно-сосудистой системы студентов провели с помощью аппаратно-программного комплекса «Психофизиолог» («Медиком», Таганрог) методом вариационной кардиоинтервалометрии (ВКМ) [6]. Для проверки различий в уровне исследуемого признака использовался U-критерий Манна—Уитни. Критическое значение уровня значимости принималось равным 5%.

**Полученные результаты и их обсуждение.** На основе полученных данных (анкетирование) при опросе исследуемой выборки было установлено, что у 92% студенток и 67,2% студентов выявлен рост уровня стрессового напряжения в конце учебного года (рис. 1).



**Рис. 1.** Распределение студентов (девушки и юноши) в зависимости от самооценки уровня стрессового напряжения ( $n = 133$ ):

уровни стрессового напряжения: 1 — значительное уменьшилось;  
 2 — уменьшилось; 3 — не изменилось; 4 — увеличилось;  
 5 — значительно увеличилось

При сравнении уровня самооценки стрессоустойчивости у девушек и юношей было отмечено превышение процента встречаемости (почти в 2 раза) у студенток по сравнению со студентами (16% и 8,8% соответственно).

Сравнительный анализ стресс-факторов образовательной среды вуза (табл. 1) показал, что увеличение стрессового напряжения у студентов обоего пола вызывают следующие факторы социальной среды: чрезмерная учебная нагрузка, сложности самоорганизации, нерегулярное питание, разочарование в профессии. Значения по этим факторам находятся в диапазоне средних и значимых величин ( $p < 0,05$ ).

Таблица 1

**Оценка уровня стресс-факторов (%) образовательной среды вуза у студентов разного пола (n = 133)**

Фактор	Пол студента		Значение U-критерия Манна—Уитни (уровень значимости)
	юноши (n = 66)	девушки (n = 67)	
Чрезмерна учебная нагрузка	85,2	81,4	0,112
Сложности самоорганизации	84,1	58,2	$p < 0,05$
Строгие преподаватели	68,6	60,4	0,221
Нерегулярное питание	70,7	53,9	$p < 0,05$
Разочарование в профессии	30,1	31,8	0,141
Сложности общения в группе	50,3	49,3	0,150
Финансовые сложности	40,1	30,9	$p < 0,05$
Проблемы в личной жизни	30,0	37,1	0,329

Данные, полученные в ходе диагностики психоэмоциональной сферы (тревожности) и функционального состояния студентов первого курса (девушки и юноши) (самочувствие, активность, настроения) по тесту САН, позволили распределить исследуемую выборку на три группы: с высоким, средним и низким уровнем тревожности (табл. 2).

Таблица 2

**Среднегрупповая оценка психоэмоционального состояния (балл) студентов (девушки и юноши) первого курса в конце учебного года ( $M \pm m$ , n = 133) (баллы)**

Показатели	Гендерная принадлежность	Уровень тревожности		
		высокий (n = 31)	средний (n = 62)	низкий (n = 40)
		девушки = 22; юноши = 9	девушки = 27; юноши = 35	девушки = 18; юноши = 22
		группа № 1	группа № 2	группа № 3
Личностная тревожность	Юноши	55,5 ± 0,2	30,2 ± 0,5	20,6 ± 0,5
	Девушки	52,2 ± 0,3	40,1 ± 0,6	21,7 ± 0,3
Ситуативная тревожность	Юноши	45,6 ± 0,8	34,0 ± 0,5	19,9 ± 0,6
	Девушки	60,9 ± 0,4	44,5 ± 0,7	31,6 ± 0,7
Самочувствие	Юноши	3,3 ± 0,6	4,9 ± 0,5	5,6 ± 0,5
	Девушки	2,2 ± 0,05	4,1 ± 0,5	4,3 ± 0,6
Активность	Юноши	4,1 ± 0,2	4,7 ± 0,7	5,8 ± 0,4
	Девушки	3,1 ± 0,2	4,1 ± 0,06	5,4 ± 0,5
Настроение	Юноши	3,8 ± 0,5	5,2 ± 0,2	6,2 ± 0,6
	Девушки	2,4 ± 0,5	4,2 ± 0,7	5,8 ± 0,5

В первую группу с высоким уровнем тревожности вошел 31 студент (22 девушки и 9 юношей) со средними значениями в группе личностной тревожности 55,5 ± 0,2 балла (юноши) и 52,2 ± 0,3 (девушки).

Во вторую группу со средним уровнем тревожности вошли 62 студента (27 девушек и 35 юношей) со средними значениями в группе личностной тревожности 35,2 ± 0,5 баллов (юноши) и 40,1 ± 0,6 (девушки).

В третью группу с низким уровнем тревожности вошли 40 студентов (18 девушек и 22 юношей) со средними значениями в группе личностной тревожности 20,6 ± 0,5 балла (юноши) и 21,7 ± 0,3 (девушки).

Таже закономерность наблюдалась и по уровням личностной тревожности (ЛТ).

Проводя изучение психоэмоционального состояния исследуемой выборки студентов разной половой принадлежности по тесту САН (табл. 2), мы выявили, что студенты первой группы определяли свое самочувствие, активность и настроение так: девушки — состояние нижесреднего ( $2,2 \pm 0,05$  баллов), среднее ( $3,1 \pm 0,2$  баллов) и ниже среднего ( $2,4 \pm 0,5$  баллов); юноши — как среднее ( $3,3 \pm 0,6$  балла), выше среднего ( $4,1 \pm 0,2$  балла) и среднее ( $3,8 \pm 0,5$  балла).

Во второй группе студентов девушки оценивали свое состояние по трем шкалам как хорошее, хорошее и хорошее ( $4,1 \pm 0,5$ ;  $4,1 \pm 0,5$ ;  $4,2 \pm 0,7$  соответственно); юноши — как хорошее, хорошее и отличное ( $4,9 \pm 0,5$ ;  $4,7 \pm 0,7$ ;  $5,2 \pm 0,2$  соответственно).

В третьей группе студентов девушки оценивали свое состояние по трем шкалам как хорошее, отличное и отличное ( $4,3 \pm 0,6$ ;  $5,4 \pm 0,5$ ;  $5,8 \pm 0,5$  соответственно), а юноши — как отличное, отличное, отличное ( $5,6 \pm 0,5$ ;  $5,8 \pm 0,4$ ;  $6,2 \pm 0,6$  соответственно).

Стрессовое напряжение студентов занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психофизическое напряжение у студентов первого курса [5—7]. Способность студентов разного пола сопротивляться воздействиям стресса во многом зависит от особенностей его личностных черт, таких, как, например, тревожность, личностные качества и отношение к социальной среде [14].

Известно, что тревожность — личностная черта, отражающая уменьшение порога чувствительности к различным стрессорным факторам [15]. Личностная тревожность является детерминированным биологическим свойством любого индивида и определяется индивидуально-типологическим набором человека: типом высшей нервной системы, характером, темпераментом, воспитанием и стратегиями реагирования на внешние факторы окружающей среды. Реактивная тревожность — это реакция в большей степени на ситуативные моменты жизнедеятельности (карьера, учебные дела и т.д.). Несмотря на то, что личностная и реактивная тревожность представляют разные категории тревожного происхождения, между ними имеется определенная взаимосвязь [13].

\*\*\*

Таким образом, одним из факторов, влияющим на протекание адаптационных процессов первокурсников в условиях вузовского обучения, является стрессоустойчивость. Повышение стрессоустойчивости у студентов помогает лучше справиться с комплексом факторов вузовской среды. Отмечается, что психоэмоциональный стресс наиболее деструктивен в начальный период вузовского обучения. Реактивная реакция организма студентов на стресс-факторы образовательной среды имеет высокий уровень на начальном периоде обучения в вузе. Эта выраженность проявляется сильнее у девушек, чем у юношей.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Аникина Е.В., Глебов В.В. Социально-психологическая адаптация студентов столицы, прибывших из разных эколого-климатических зон России // Вестник Международной академии наук (Русская секция). — 2010. — № 3. — С. 117—119.

- [2] *Аракелов Г.Г., Глебов В.В.* Вегетативные составляющие стресса и личностные особенности пациентов, страдающих пограничными расстройствами // Психологический журнал. — 2005. — Т. 26. — № 5. — С. 35—47.
- [3] *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПерСэ, 2006.
- [4] *Глебов В.В., Аракелов Г.Г.* Психофизиологические особенности и процессы адаптации студентов первого курса разных факультетов РУДН // Вестник РУДН. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2014. — № 2. — С. 89—95.
- [5] *Глебов В.В.* Уровень психофизиологической адаптации студентов на начальном этапе обучения в системе высшей школы // Вестник РУДН. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2013. — № 5. — С. 18—22.
- [6] *Глебов В.В.* Уровень пищевого и психофизиологического состояния студентов в условиях крупного города // Вестник РУДН. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2012. — № 2. — С. 45—51.
- [7] *Глебов В.В.* Процессы академической адаптации иностранных студентов к процессу вузовского образования в России // Вестник РУДН. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2012. — № 5. — С. 8—10.
- [8] *Ильин Е.П.* Психофизиология состояний человека. — СПб.: Питер, 2005. — 412 с.
- [9] *Кузьмина Я.В., Глебов В.В.* Динамика адаптации иногородних студентов к условиям экологии столичного мегаполиса // Мир науки, культуры, образования. — 2010. — № 6—2. — С. 305—307.
- [10] *Лукьянова Е.В., Лукьянов И.Ю.* Защитно-совладающее поведение у студентов с низким уровнем адаптационного потенциала // Вестн. Иван. гос. ун-та. Сер.: Естественные, общественные науки. — 2011. — Вып. 1. — С. 57—60.
- [11] *Налчаджан А.А.* Психологическая адаптация. — М.: Эксмо, 2010. — 368 с.
- [12] *Родионова О.М., Глебов В.В.* Становление системы экологического профессионального образования: опыт Российского университета дружбы народов // Вестник Международной академии наук (Русская секция). — 2010. — № 3. — С. 244—245.
- [13] *Сидельников А.Ю., Глебов В.В.* Динамика variability кардиоритма студентов вуза строительного профиля столичного мегаполиса в течение учебного года // Высшее образование сегодня. — 2012. — № 7. — С. 29—32.
- [14] *Health Psychology. Topics in Applied Psychology / Ch. Abraham, M. Conner, F. Jones, D. O'Connor.* London: Hodder Education, 2008. 290 p.
- [15] *Noelen-Hoeksema S., Girgus J.S.* The emergence of gender differences in depression during adolescence // Psychological Bulletin. 1994. Vol. 115. P. 424—443.

## LITERATURA

- [1] *Anikina E.V., Glebov V.V.* Social'no-psihologicheskaja adaptacija studentov stolicy, pribyvshih iz raznyh jekologo-klimaticheskikh zon Rossii // Vestnik Mezhdunarodnoj akademii nauk (Russkaja sekcija). — 2010. — № 3. — S. 117—119.
- [2] *Arakelov G.G., Glebov V.V.* Vegetativnye sostavljajushhie stressa i lichnostnye osobennosti pacientov, stradajushhих пограничными расстройствами // Psihologicheskij zhurnal. — 2005. — Т. 26. — № 5. — S. 35—47.
- [3] *Bodrov V.A.* Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. — М.: Per Sje, 2006. — 528 s.
- [4] *Glebov V.V., Arakelov G.G.* Psihofiziologicheskie osobennosti i processy adaptacii studentov pervogo kursa raznyh fakul'tetov RUDN // Vestnik RUDN. Serija «Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti». — 2014. — № 2. — S. 89—95.
- [5] *Glebov V.V.* Uroven' psihofiziologicheskoj adaptacii studentov na nachal'nom jetape obuchenija v sisteme vysshej shkoly // Vestnik RUDN. Serija «Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti». — 2013. — № 5. — S. 18—22.

- [6] *Glebov V.V.* Uroven' pishhevoego i psihofiziologicheskogo sostojanija studentov v uslovijah krupnogo goroda // *Vestnik RUDN. Serija «Jekologija i bezopasnost' zhiznedjatel'nosti»*. — 2012. — № 2. — S. 45—51.
- [7] *Glebov V.V.* Processy akademicheskoi adaptacii inostrannyh studentov k processuvuzovskogo obrazovanija v Rossii // *Vestnik RUDN. Serija «Jekologija i bezopasnost' zhiznedjatel'nosti»*. — 2012. — № 5. — S. 8—10.
- [8] *Il'in E.P.* Psihofiziologija sostojanij cheloveka. — SPb.: Piter, 2005. — 412 s.
- [9] *Kuz'mina Ja.V., Glebov V.V.* Dinamika adaptacii inogorodnih studentov k uslovijam jekologii stolichnogo megapolisa // *Mir nauki, kul'tury, obrazovanija*. — 2010. — № 6—2. — S. 305—307.
- [10] *Luk'janova E.V., Luk'janov I.Ju.* Zashhitno-sovladajushhee povedenie u studentov s nizkim urovnem adaptacionnogo potenciala // *Vestn. Ivan. gos. un-ta. Ser.: Estestvennye, obshhestvennye nauki*. — 2011. — Vyp. 1. — S. 57—60.
- [11] *Nalchadzhani A.A.* Psihologicheskaja adaptacija. — M.: Jeksmo, 2010.
- [12] *Rodionova O.M., Glebov V.V.* Stanovlenie sistemy jekologicheskogo professional'nogo obrazovanija: opyt Rossijskogo universiteta družby narodov // *Vestnik Mezhdunarodnoj akademii nauk (Russkaja sekcija)*. — 2010. — № 3. — S. 244—245.
- [13] *Sidel'nikov A.Ju., Glebov V.V.* Dinamika variabel'nosti kardioritma studentov vuza stroitel'nogo profilja stolichnogo megapolisa v techenie uchebnogo goda // *Vysšee obrazovanie segodnja*. — 2012. — № 7. — S. 29—32.
- [14] *Health Psychology. Topics in Applied Psychology / Ch. Abraham, M. Conner, F. Jones, D. O'Connor.* London: Hodder Education, 2008.
- [15] *Noelen-Hoeksema S., Girgus J.S.* The emergence of gender differences in depression during adolescence // *Psychological Bulletin*. 1994. Vol. 115. P. 424—443.

## **INFLUENCE OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT ON THE STRESSFUL TENSION OF STUDENTS OF DIFFERENT GENDER ACCESSORY**

**M.Yu. Pitkevich, G.G. Arakelov**

Psychology Faculty

M.V. Lomonosov Moscow State University

*Mokhovaya str., 11, p. 9, Moscow, Russia, 125009*

In work empirical data of own researches on studying of influence of the educational environment factors on the stressful tension of students of different gender accessory are submitted. On research selection of 133 students (52 young men and 81 girls) of the first course of different faculties of the Peoples' Friendship University of Russian and the M.V. Lomonosov Moscow State University of factors of the social environment influencing a psycho emotional state and uneasiness level are studied a stress. It is revealed that factors of educational process have a miscellaneous of impact on sexual structure of studied selection. It is noted that stressful influence is shown among girls at whom higher than a percent of occurrence of a disturbing state and stressful tension is revealed significantly above.

**Key words:** stressful tension, educational environment, professional activity, students, gender, psychodiagnostics, first course.