
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

И.А. Курясев

Экологический факультет
Российский университет дружбы народов
Подольское ш., 8/5, Москва, Россия, 109093

Рассмотрены психологические и психофизиологические аспекты стрессового состояния студентов. На выборке ($n = 145$) студентов экологического факультета Российского университета дружбы народов проведено исследование по выявлению стресс-факторов окружающей среды и их влияния на тревожность студентов.

Выявлено, что личностная и ситуативная тревожность растет с 1 по 2 курс, на 3 курсе она снижается и вновь растет на выпускном (4) курсе. Анализ анкетных данных студентов экологического факультета РУДН показал, что самым распространенным способом борьбы со стрессом является прослушивание музыки, активность в виртуальном мире (различные социальные сети Интернета), замыкание в себе.

Ключевые слова: стресс, тревожность (личностная и ситуативная), окружающая среда, неблагоприятные экологические условия, мегаполис, адаптация студентов, учебные нагрузки, образование.

Учебная деятельность в системе высшей школы является одной из наиболее психоэмоционально и умственно напряженных видов деятельности [2]. Весь период обучения в вузе требует от студента огромных физических усилий, эмоциональной устойчивости и психологической уравновешенности. Исследования, проведенные как у нас в стране, так и за рубежом, показывают, что состояние психического и физического здоровья у большинства современных студентов не соответствует возрастным нормам, а уровень тревоги и психоэмоционального напряжения высокий [7]. Формирование и рост стрессового напряжения у учащейся молодежи является реакцией на проблемы, связанные как учебным процессом (изменение условий учебы в сравнении со школой, сильная академическая загруженность, переезд на новое место, разлука с домом и родителями, тревога и страх во время экзаменов, неудачи в учебе, недосыпание и т.д.), так и ухудшением условий окружающей среды (воздушное, почвенное, водное загрязнение, шум и вибрация, большая скученность людей, повышенный электромагнитный фон городской среды и т.д.). Надо отметить, что стрессовая реакция по Селье представляет собой однотипную нейрогормональную реакцию организма, возникающую под влиянием определенных раздражителей [9]. Если стресс несет деструктивные воздействия на организм, его обозначают как дистресс [9].

Организация и методы исследования. Исследовательской выборкой изучения стали студенты 1—4 курса экологического факультета РУДН. Общее количество студентов составило 145 человек в возрасте от 17,7 до 23,1 лет. Для исследования тревожности (личностной и ситуативной) был использован тест Спилберга—Ханина. Также было проведено анкетирование, в котором необходимо было отметить наиболее частые причины, вызывающие состояние дистресса и используемые способы борьбы со стрессовым напряжением.

Полученные результаты и их обсуждение. Анализ полученных данных по основным проблемам, вызывающим дистресс, позволил разделить студентов на две группы (табл. 1).

Таблица 1

Основные стресс-факторы, встречаемые у студентов (%) разных курсов экологического факультета РУДН (n = 145)

Причины дистресса	Студенты 1—2 курсов	Студенты 3—4 курсов
Сложность программы обучения	51,2	17,1
Тревога, связанная со сдачей экзаменов	50,9	18,9
Проблема межличностной коммуникации	47,1	23,4
Неблагоприятная экологическая обстановка	23,9	38,9
Проблемы в личной жизни	21,6	43,6
Недостаточность материальных средств	18,8	50,2

Среди студентов 1 и 2 курсов наиболее частыми причинами для возникновения дистресса были: сложность программы обучения (51,2%), тревога, связанная со сдачей экзаменов (50,9%), проблема межличностной коммуникации (47,1%).

Среди студентов 3 и 4 курсов результаты были другие: недостаточность материальных средств (50,2%), проблемы в личной жизни (43,6%), неблагоприятная экологическая обстановка (38,9%).

Стрессовые факторы, стресс-реакции — это широкий диапазон психоэмоциональных и психофизиологических состояний, возникающих в ответ на разнообразные воздействия окружающей среды (стрессоры).

В зависимости от вида стрессора и характера его влияния на организм выделяют различные виды стресса, которые условно можно разделить на две группы: физиологические и психологические

1. Физиологический стресс — это реакция организма на воздействия физико-химической природы (на высокую и низкую температуру окружающей среды, боль, большие физические и психоэмоциональные нагрузки; резкое изменение режима дня, недосыпание, физические и психические травмы, заболевания и т.д.). Такие состояния в организме человека характеризуются физиологическими сдвигами и субъективным ощущением физического дискомфорта.

2. Психологический стресс включает в себя информационный, эмоциональный, социальный аспекты стрессовой реакции.

Информационный стресс возникает в ситуации информационных перегрузок, когда студент не справляется с академической программой обучения, имеет сложности с успеваемостью и т.д.

Эмоциональный стресс появляется в ситуации мнимой или реальной угрозы отчисления, несдачи экзаменационной сессии, опасности, несущей угрозу жизни учащегося, конфликтов и т.д.

Социальный стресс может быть вызван неблагоприятными социальными условиями проживания и отношениями в учебной группе и т.д.

Организм учащегося реагирует на любые стресс-факторы. Если факторы несут деструктивность (дистресс), то можно определить симптомы (признаки) от-

ветной реакции на стресс. Они подразделяются на физические, психологические и поведенческие признаки стрессовой реакции.

Физические симптомы показывают увеличение частоты сердечных сокращений, повышение потоотделения, повышение или понижение частоты дыхания, появление болей в желудке, усиление напряженности мышечного аппарата (рук, ног, туловища, мышц челюсти), сухость во рту, жажду и т.д.

Психологические симптомы вызывают неспособность сосредоточиться на учебно-образовательном процессе, сложности в принятии простых решений, снижение самооценки, повышение личностной и особенно ситуативной тревожности, раздражительность, частые вспышки гнева, беспокойство, беспричинный страх, чувство одиночества и ненужности обществу и т.д. [8].

Дистресс часто влияет на поведение студента. В этот период студент может начать курить, употреблять алкогольные напитки, «подсаживаться» на лекарственные препараты (психотропные, успокоительные). Стресс может вызывать у студента рассеянность и забывание выученного материала. В таком состоянии человек дергает себя за волосы, грызет ногти, нервно покусывает губы и т.д. В период экзаменационной сессии у студента может появиться чрезмерный аппетит или же он, наоборот, практически перестает есть, ест всухомятку [4].

В стрессовом состоянии у студентов возможны частые перепады настроения: тревога, подавленное настроение могут сменяться немотивированной агрессией и усилением психомоторной активности, ростом личностной и ситуативной тревожности (табл. 2).

Таблица 2

Динамика личностной и ситуативной тревожности, встречаемые у студентов (баллы) разных курсов экологического факультета РУДН (n = 145)

Тревожность	Студенты курсов экологического факультета (начало учебного года)			
	1	2	3	4
Личностная	38,2	39,6	38,8	39,1
Ситуативная	40,9	44,7	43,1	44,4

Из таблицы видно, что рост личностной и ситуативной тревожности у студентов экологического факультета отмечается до 2 курса (38,2—39,6 балла — личностная; 40,9—44,7 балла — ситуативная). На 3 курсе вследствие долговременной адаптации происходит снижение показателей личностной и ситуативной тревожности (38,8 и 43,1 балла соответственно), а на 4 (выпускном) курсе вновь рост (39,1 и 44,4 балла соответственно).

Анализ анкетных данных показал, что студенты-юноши экологического факультета РУДН во время стресса чаще всего испытывают гнев и раздражение, быстрое утомление и снижение работоспособности. Девушки-студентки отмечают у себя истерику, слезивость и плач, резкие перепады настроения, бессонницу, снижение или повышение аппетита.

В анкету также вошли вопросы, касающиеся умения студентов экологического факультета бороться со стрессом (табл. 3).

Таблица 3

Различные виды реагирования на дистресс у студентов (%) разных курсов экологического факультета РУДН (n = 145)

Реагирование студентов на дистресс	1—2 курс, %	3—4 курс, %
Слушаю музыку	73,1	57,3
«Сижу» в Интернете	45,1	72,8
Просмотр любимых фильмов	34,9	32,7
Стараюсь побыть в одиночестве	30,6	30,1
Курю и выпиваю	19,3	29,9
Занимаюсь спортом	15,2	13,5
«Заедаю» стресс	14,8	11,9
Сплю	9,8	7,9

Из этих данных видно, что самым распространенным способом борьбы с дистрессом является прослушивание музыки, активность в виртуальном мире (различные социальные сети Интернета), замыкание в себе.

Ухудшение окружающей среды оказывает значимое воздействие на состояние физического здоровья и психоэмоциональную сферу учащейся молодежи. Помимо этого, мощным стресс-фактором, оказывающим комплексное влияние на состояние студентов, является образовательный процесс вуза. Динамика состояния тревожности показывает, как процессы адаптации проявляются у студентов разных курсов. Отмечено, что на начальных курсах (1—2) тревожность (личностная и ситуативная) растет, на 3 курсе идет некоторое снижение ее уровня и на 4 он вновь растет. Анализ анкетных данных студентов экологического факультета РУДН показал, что самым распространенным способом борьбы со стрессом является прослушивание музыки, активность в виртуальном мире (различные социальные сети Интернета), замыкание в себе.

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] Алексеева Э.А., Шантанова Л.Н., Петунова А.Н., Иванова И.К. Оценка функционального состояния организма студентов в период экзаменационного стресса // Вестник бурятского госуниверситета. — 2010. — № 12. — С. 108—113.
- [3] Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПБР СЭ, 2006.
- [4] Глебов В.В. Уровень пищевого и психофизиологического состояния студентов в условиях крупного города // Вестник РУДН. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2012. — № 2. — С. 45—50.
- [5] 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.
- [6] Глебов В.В., Аникина Е.В., Рязанцева М.А. Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека // Мир науки, культуры, образования. — 2010. — № 5. — С. 135—136.
- [7] 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.

- [8] Родионова О.М., Глебов В.В. Немотивированная агрессия в различных социальных группах — угроза социальной стабильности и безопасности современного мегаполиса // Вестник РУДН. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2007. — № 1. — С. 42—48.
- [9] Селье Г. Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979.

LITERATURA

- [1] Anikina E.V., Glebov V.V. Social'no-psihologicheskaja adaptacija studentov stolicy, pribyvshih iz raznyh jekologo-klimaticeskikh zon Rossii // Vestnik Mezhdunarodnoj akademii nauk (Rus-skaja sekcija). — 2010. — № 3. — S. 117—119.
- [2] Alekseeva Je.A., Shantanova L.N., Petunova A.N., Ivanova I.K. Ocenka funkcional'nogo sostojanija organizma studentov v period jekzamenacionnogo stressa // Vestnik burjatskogo gosuniversiteta. — 2010. — № 12. — S. 108—113.
- [3] Bodrov V.A. Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. — М.: PBR SJe, 2006.
- [4] Glebov V.V. Uroven' pishhevo go i psihofiziologicheskogo sostojanija studentov v uslovijah krupnogo goroda // Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Serija Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti. — 2012. — № 2. — S. 45—50.
- [5] Glebov V.V. Processy akademicheskoi adaptacii inostrannyh studentov k processuvuzovskogo obrazovanija vRossii // Vestnik RUDN. Serija «Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti». — 2012. — № 5. — S. 8—10.
- [6] Glebov V.V., Anikina E.V., Rjazanceva M.A. Razlichnye podhody izuchenija adaptacionnyh mehanizmov cheloveka // Mir nauki, kul'tury, obrazovanija. — 2010. — № 5. — S. 135—136.
- [7] 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.
- [8] Rodionova O.M., Glebov V.V. Nemotivirovannaja agressija v razlichnyh social'nyh gruppah — ugroza social'noj stabil'nosti i bezopasnosti sovremennogo megapolisa // Vestnik RUDN. Serija «Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti». — 2007. — № 1. — S. 42—48.
- [9] Sel'e G. Stress bez distressa. — М.: Progress, 1979.

PSYCHOLOGICAL AND PHYSIOLOGICAL ASPECTS OF THE STRESSFUL CONDITION OF STUDENTS

I.A. Kuryasev

Ecological Faculty

Peoples' Friendship University of Russia

Podolskoe shosse, 8/5, Moscow, Russia, 109093

Psychological and psychophysiological aspects of a stress condition of students are considered. On selection ($n = 145$) of students of ecological faculty of the Peoples' Friendship University of Russia (PFUR) research on identification a stress of factors of environment and their influence on uneasiness a condition of students is conducted.

It is revealed that personal and situational uneasiness grows with first on the second year, on a third year it decreases and again grows on the final fourth year. The analysis of biographical particulars of students of ecological faculty of PFUR showed that the most widespread spoksoby fight against a stress are music listening, activity in the virtual world (various social networks of the Internet), short circuit in itself.

Key words: stress, uneasiness (personal and situational), environment, adverse ecological conditions, megapolis, adaptation of students, academic loads, education.