

## ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА У СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Аржанухин Д.С.

г. Ярославль, МОУ СОШ № 36, класс 11 «Б»

*Научный руководитель: Таланов С.Л., г. Ярославль, заместитель декана исторического факультета, кандидат социологических наук, доцент, Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского*

Министерство образования РФ стремится повысить качество получаемого студентами образования. Помимо создания опорных вузов, повышения заработной платы профессорско-преподавательскому составу Минобрнауки уделяет серьезное внимание здоровью образу жизни студентов, без которого невозможно добиться успехов в учебной, научной и воспитательной деятельности.

Многочисленные социологические исследования показывают, что студенты, особенно иногородние, испытывают ряд проблем. Помимо материально-бытовых и организационных проблем значительная часть студентов испытывает нервно-психологическое перенапряжение. Часто студенты сталкиваются с конфликтами на почве межнациональной и межконфессиональной розни. [1]

Учитывая **актуальность темы**, мы решили провести социологическое исследование в 2014 г. в Рыбинском филиале РАНХиГС. Контент-анализ публикации в газетах посвященных эмоциональному стрессу среди студентов провели в 2016 году. Опрос позиционных экспертов был осуществлен в 2017 году.

**Объект исследования:** студенты Рыбинского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ (РАНХиГС).

**Предмет исследования:** устойчивость студентов к эмоциональному стрессу.

**Цель исследования:** проанализировать влияние эмоционального стресса на жизнедеятельность студентов.

**Задачи исследования:**

- изучить социальные факторы, ведущие к эмоциональному стрессу;
- проанализировать как студенты борются с последствиями эмоционального стресса;
- предложить мероприятия направленные на профилактику эмоционального стресса у студентов вуза.

**Гипотезы исследования:**

1. У значительной части студентов фрагментарные понятия об «эмоциональном стрессе».

2. Девушки чаще подвержены эмоциональному стрессу, чем юноши.

3. Стрессу более всего подвержены лица с низкой самооценкой.

4. Чем старше курс обучения, тем выше стрессоустойчивость студентов разного рода экстремальным ситуациям.

5. Иногородние студенты больше подвержены эмоциональным стрессам, причем это более всего характерно для иногородних студентов девушек, а не юношей.

### Эмпирическая база исследования

Проведен опрос в 2014 году студентов Рыбинского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ. Выборка квотная n=200. Переменные квотирования: курс, пол, место проживания (иногородний или нет).

Осуществлен в 2016 г. контент-анализ публикации в газетах посвященных эмоциональному стрессу среди студентов. Газеты выбраны

Опрос экспертов n=12 (психологов и др. специалистов по данной проблеме).

Проведен вторичный анализ научных статей в ведущих научных журналах рекомендованных ВАК РФ, в частности таких как «Социс», «Полис». А также вторичный анализ новейшей монографической литературы.

### Методологическая база исследования

При анализе данных опроса мы опирались на научные статьи О. А. Коряковцевой, Н. С. Таланова, А. М. Волковой, С. Л. Таланова, Л. Д. Руденко. [2, 3, 4, 5]

Основная часть. Сначала мы попытались выяснить у студентов, что они понимают под «эмоциональным стрессом»? (табл. 1)

Как видно из таблицы 1, большинство опрошенных полагает, что эмоциональный стресс – это, прежде всего нервное напряжение (67 % – юношей, 82 % девушек).

Так как значительная часть наших респондентов не в состоянии определить, что такое эмоциональный стресс, то соответственно сложно от них ожидать, что они ему могут эффективно противостоять.

**Таблица 1**

Ответы респондентов на вопрос: «Что включает в себя понятие «эмоциональный стресс»?»\* (в %, от числа ответивших)

Ответы	Учащиеся, n=200	
	Юноши n=100	Девушки n=100
Нервное напряжение	67	82
Душевное волнение	34	65
Беспокойный сон	35	74
Постоянная нервозность	32	52
Неблагоприятные изменения в организме из-за стрессовой ситуации	13	43
Снижение аппетита	12	52
Подавленность	10	42
Усталость	10	36
Физическая слабость	9	37
Головная боль	7	39
Отсутствие интереса к окружающим	6	10
Снижение концентрации внимания	5	8

Примечание: \*Количество процентов по вертикали больше 100, так как респонденты могли указать несколько вариантов ответов.

Применяя в своем исследовании разные методы сбора первичной информации, мы смогли выяснить, что значительная часть студентов, систематически подвергается эмоциональному стрессу.

Далее мы, изучали, как часто наши респонденты сталкиваются со стрессом? (табл. 2).

**Таблица 2**

Ответы респондентов на вопрос: «Как часто вы находитесь в состоянии стресса?» (в %, от числа ответивших)

Ответы	Учащийся, n=200	
	Юноши n=100	Девушки n=100
Ежедневно	9	29
Раз и более в неделю	13	27
Несколько раз в месяц	14	20
Несколько раз в полгода	26	13
Несколько раз в год	38	11

Девушки чаще подвержены эмоциональному стрессу, чем юноши.

Наш опрос показал, что стрессу более всего подвержены лица с низкой самооценкой. В частности это оказались лица, у которых постоянно присутствует:

- неудовлетворенность;
- зависть;
- раздраженность;
- высокий уровень самокритики;
- обидчивость на критику;
- пессимизм;
- депрессия.

Среди девушек оказалось больше лиц с низкой самооценкой, чем среди юношей. Среди студентов заочной формы обучения лиц с низкой самооценкой меньше, чем среди лиц очной формы обучения.

Было также установлено, что чем старше курс обучения, тем выше стрессоустойчивость студентов разного рода экстремальным ситуациям. Так 67 % респондентов девушек отметили, что на первом курсе постоянно (особенно в первом семестре) испытывали стресс. Это касалось всего, и что интересно, что стрессовая ситуация связана не со сдачей экзамена, а с адаптацией к новой роли. Опрос студенток 2 курса показал, что стресс испытывают уже только 56 %, среди студенток 3 курса всего 41 %. Опрос студенток 4 курса показал, что подвержены стрессовой ситуации только 12 %. У юноше примерно даже динамика. На первом курсе испытывали стресс 52 %, на втором курсе 32 %, на третьем 28 %, на четвертом всего 7 %.

Позиционным экспертам было предложено проранжировать по степени значимости группы досуга для учащихся общеобразовательных школ (табл. 3).

**Таблица 3**

Ответы респондентов на вопрос: «Что вы делаете для профилактики стресса?»\* (в %, от числа ответивших)

Ответы	Учащийся, n=200	
	Юноши n=100	Девушки n=100
Употреблять спиртные напитки	73	29
Прослушивание спокойной музыки	56	92
Курить сигареты	53	56
Принимаю теплую ванну	48	74
Принимаю специальные витамины	32	79
Физические упражнения	21	45
Небольшая прогулка по парку	9	84
Пытаюсь по спать	7	92

Примечание: \*Количество процентов по вертикали больше 100, так как респонденты могли указать несколько вариантов ответов.

Как видно из опроса (табл. 3) способы борьбы со стрессом у юношей и девушек

отличаются. Девушки пытаются в случае стрессовой ситуации:

- «выспаться» – 92 %;
- «послушать спокойную музыку» – 92%;
- «прогуляться» 84 %.

К сожалению 29 % девушек указали, что в стрессовой ситуации употребляют спиртные напитки. 56 % указали, что из-за стрессов начали курить.

Юноши в состоянии стресса стремятся забыть, употребляя спиртные напитки (73%). К сожалению только 21% юношей и 45 % девушек в случае стресса прибегают к помощи фитнес залов или просто делают физические упражнения.

Юноши недооценивают благотворное влияние сна.

Позиционные эксперты отметили, что большая часть так называемых «прогульщиков» не посещают занятия из-за эмоционального стресса. Кроме того. Традиционно в условиях эмоционального стресса студенты испытывают чувство вины, тревоги, агрессивности, неудовлетворенности и низкая успеваемость.

#### Заключение

Наше исследование показало, что у значительной части студентов фрагментарные понятия об эмоциональном стрессе. 67 % – юношей, 82 % девушек воспринимают его как нервное напряжение и не более того.

Студенты девушки чаще подвержены эмоциональному стрессу, чем юноши. При этом наблюдается следующая характерная зависимость, чем старше курс обучения, тем выше стрессоустойчивость студентов разного рода экстремальным ситуациям.

Иногородние студенты больше подвержены эмоциональным стрессам, причем это более всего характерно для иногородних студентов девушек, а не юношей.

Считаем, что необходимо в рамках обучения в вузе предусмотреть мероприятия по повышению стрессоустойчивости. В частности:

- после каждого занятия делать физические упражнения;

- ряд лекции, если имеется такая возможность проводить на свежем воздухе;

- предоставить возможность для занятия спортом в свободное от учебы время. Опять же желательно на свежем воздухе;

- если есть соответствующие финансовые ресурсы предусмотреть в вузе должность профессионального психолога, которые будет систематически и целенаправленно проводить работу по повышению стрессоустойчивости среди студентов;
- выпускать соответствующие буклеты, в которых будет представлена информация профилактики стресса, в том числе и эмоционального.

- рекомендовать всем студентам вести так называемый «дневник успеха».

Кроме того, важно систематически повышать квалификацию профессорско-преподавательского состава вузов. Не секрет, что многие из них занимаются первичной стигматизацией студентов, что ведет разного уровня девиациям. А педагоги как раз наоборот, должны стремиться к тому, чтобы повышать самооценку своих студентов.

#### Список литературы

1. Бабуркин С.А., Таланов С.Л. Межнациональные отношения в вузах центральной России (на материалах Ярославской области) // *Alma Mater. Вестник высшей школы.* 2017. № 1. С. 27-32.
2. Коряковцева О.А. Непрерывное образование для специалистов социальной сферы, работающих с молодежью // *Ярославский педагогический вестник.* – 2012. Т. II – С. 150.
3. Таланов Н.С. Отношение студенческой молодежи к участию в добровольческой деятельности // *Старт в науке.* – 2016. – № 3. – С. 76-78.
4. Волкова А.М. Особенности социализации детей в семьях с высоким и низким материальным статусом // В сборнике: *психология и педагогика: методология, теория и практика. Сборник статей Международной научно-практической конференции.* 2015. С. 94-96.
5. Talanov S.L. Deviant Behavior in Higher Educational Institutions of the Central Federal District and the Northwestern Federal District // *Russian Education & Society.* Volume 56, Issue 12, 2014. P. 69-81.
6. Руденко Л.Д. Методы обработки и анализа информации в сфере молодежной политики [Текст]: учебное пособие: для студентов, обучающихся по направлению Организация работы с молодежью. – Ярославль: ЯрГУ, 2014. – 111 с.