

Стресс-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества¹

Аракелов Г. Г.*,

*доктор психологических наук, профессор
кафедры психофизиологии факультета
психологии МГУ им. М. В. Ломоносова*

Аршинова В. В.**,

*кандидат психологических наук, стар-
ший научный сотрудник МГППУ*

Жданова Г. Е.***,

*младший научный сотрудник кафедры
психофизиологии факультета психоло-
гии МГУ им. М. В. Ломоносова*

Сравнивается влияние учебных и внеучебных стрессоров на жизнедеятельность студентов. Выборку составили 158 студентов второго курса вузов Московского региона в возрасте 19–20 лет. Стрессоры классифицированы по сферам влияния, устойчивости, распространенности, субъективной напряженности, знаку эмоций и направленности действия (конструктивное или деструктивное). Внеучебные стрессоры оказывают максимальное влияние на несформированные у молодых людей, по сравнению с учебными стрессорами, уровни психосоциальной устойчивости.

Ключевые слова: психосоциальная устойчивость, стресс, стрессоры, образовательная среда.

В настоящее время считается, что в период обучения на развитие личностных качеств будущих специалистов решающее значение оказывают стрессовые факторы образовательной среды [7; 4]. Преодоление трудностей влияет на формирование

устойчивости личности и для полной сформированности этого качества необходим не только количественный, но и качественный характер влияния среды.

Однако учебные нагрузки воздействуют преимущественно на уровень стрессо-

¹Работа выполнена при поддержке гранта Министерства образования и науки РФ «Университеты России» (УДК 159.9.07. № 608. Ур.10.02.608).

* arakelov@mail.ru

** arsheenova@inbox.ru

*** gallaj@mail.ru

вой и психологической устойчивости личности, сформированный еще в школьном возрасте [6]. Интенсивность современной жизни, нестабильность настоящего и неуверенность в будущем негативно сказывается на состоянии физического и психического здоровья молодежи. Эти и другие стрессовые факторы резко ухудшают экпсихологическую обстановку молодежной среды, нарушают психологическую безопасность, что, в свою очередь, приводит к «пограничным состояниям» и росту психических и психосоматических заболеваний среди студентов [2]. Отрицательно на качестве подготовки специалиста сказывается и тот факт, что студенты заняты не только учебной деятельностью, но и зарабатыванием в непрофильных сферах деятельности средств на жизнь и на учебу.

Период учебы в вузе у молодых людей нередко совпадает с возрастным кризисом перехода от юности к зрелости, при котором достигают пика развития эмоциональные, интеллектуальные, когнитивные (поведенческие) процессы при одновременном максимальном раскрытии духовно-нравственных основ личности. Этот возрастной период проявляется активным построением смысловых и целеполагающих конструкций, нередко определяющих дальнейший ход жизни. В этот период отмечается переход от сформированной психологической безопасности, развивающейся на опыте коллективного преодоления трудностей, к раскрытию психологической культуры, определяющей автономный способ выработки жизненной позиции и индивидуальное принятие жизни в целом. Вместе эти два качества составляют одно целое – психосоциальную устойчивость личности, которая позволяет человеку не только накапливать большой всесторонний опыт взаимодействия со средой и выстраивать собственную жизненную позицию, но и формировать способности, позволяющие передавать профессиональный и житейский опыт другим людям и поколениям.

Однако, несмотря на всю значимость психосоциальной устойчивости личности, до сих пор не разработан комплексный

подход, учитывающий многообразие влияния учебных и внеучебных стресс-факторов на ее формирование. Разрушительное действие стресс-факторов может привести к резким изменениям мотивации у студентов, к разбалансированию их целевых конструкций, к неадекватным реакциям не только в процессе учебы и профессиональной деятельности, но и жизни в целом.

Исходя из этого, нами выдвинута гипотеза, что внеучебные стресс-факторы, воздействующие на студентов, могут значительно сильнее влиять на развитие психосоциальной устойчивости личности, чем учебные стрессоры.

Методика

В исследовании принимали участие 158 студентов второго курса, представители разных вузов Московского региона: молодые люди обоего пола преимущественно в возрасте 20 лет. В работе использовался метод «Стрессонаполненности жизненных событий» Т. Холмса, Р. Рейха и Г. Е. Андерсона, позволяющий определить уровень стресса, переживаемого взрослым человеком, причиняемый максимально разрушительными факторами среды [5]. Этот метод, помимо шкалы стрессонаполненности, содержит анкету, которая включает перечень 45 событий, относящихся к различным сферам жизни. В инструкции к анкете студентам предлагалось оценить свое состояние в терминах «напряжения во время появления жизненного события» и «напряжения этого же события на момент проведения анкетирования». Таким образом, на каждое предложенное событие студент давал две оценки. Эти оценки предлагалось отмечать по шкале от +100 баллов до -100 баллов. При этом термин «степень напряжения» используется вместо термина «уровень стрессового напряжения». Предварительное (пробное) тестирование выявило, что термин «степень напряжения» более понятен испытуемым. В то же время понятие «уровень стрессового напряжения» требовало дополнительных разъяснений, так как многие испытуемые

придают понятию «стресс» только отрицательное значение.

Этот метод был адаптирован нами для студентов и дополнен субъективной оценкой переживаемого напряжения как во время значимого жизненного события, так и на момент опроса. Заложенный в методе Т. Холмса и Р. Рейха коэффициент стрессонаполненности не учитывался, так как он был рассчитан на выборке жителей США, имеющих иную социокультурную среду.

События, указанные в анкете (стрессоры, названные стресс-факторами), мы разделили на семь групп в соответствии с их принадлежностью к какой-либо сфере жизни. Каждый стрессор (событие, указанное в анкете) оценивался по показателям: *распространенность, средняя оценка субъективной напряженности, вес, устойчивость, направленность и эмоциональный фон.*

Кратко прокомментируем каждый показатель.

Распространенность стрессора – процент испытуемых, отметивших определенное событие.

Средняя оценка субъективной напряженности – вычислялись две средние оценки; первая средняя оценка вычислялась по всей выборке на момент события (первая); вторая средняя оценка – на момент тестирования (вторая).

Устойчивость стрессора определяли по значимости различий между средним значением первой и второй оценки субъективной напряженности. Для этого был выбран статистический критерий Вилкоксона (так как распределение не носит нормального характера).

Вес стрессора оценивали по степени влияния каждого в данной выборке. Он рассчитывался как произведение распространенности стрессора и субъективной оценки напряженности (для первой и для второй оценки).

Направленность стрессора определяли по увеличению (конструкция) или уменьшению субъективной оценки напряженности (деструкция).

Эмоциональный фон стрессора: «отрицательный» и/или «положительный»

знак первой и второй оценки субъективной напряженности каждого стрессора.

Распространенность и субъективная оценка напряженности стрессора составили *количественные* показатели, а направленность и эмоциональный фон стрессора мы отнесли к *качественным* показателям.

Результаты

Отмеченные студентами в анкете события мы определяли как стрессоры, а объединенные в группы по сферам жизни стрессоры – как стресс-факторы.

После группировки было выделено семь стресс-факторов, среди которых один учебный и шесть внеучебных:

1) учебный процесс, который включал в себя стрессоры, связанные с учебным процессом;

2) стресс-фактор я-концепции, который связан с развитием идентификации личности;

3) семья, дети, секс – все, что связано с семьей и детьми, в том числе сексуальными отношениями;

4) труд и накопления – все, что связано с работой и материальным положением;

5) ритмичность – все, что связано со сменной режимом питания, жизни и распорядка дня;

6) опасные и трудные ситуации – все, что связано с серьезными травмами и заболеваниями, а также смертью близких людей;

7) стрессоры, связанные с вопросами религии и нарушением правовых норм. Этот стресс-фактор, объединивший стрессоры, связанные с вопросами религии и нарушением правовых норм, был выведен из рассмотрения в связи с недостаточным количеством данных для статистической обработки.

Анализ проводился по каждому стресс-фактору, для которого определялось среднее значение по всем показателям. Устойчивыми мы считали те стресс-факторы, у которых количественные показатели *устойчивых* стрессоров были выше, чем *неустойчивых*. И наоборот, неустойчивыми считали те, у которых преобладали количе-

ственные показатели *неустойчивых* стрессоров.

Таким образом, определились следующие устойчивые стресс-факторы:

- учебный процесс;
- стресс-фактор я-концепции;
- трудные и опасные ситуации.

Полученные результаты представлены на диаграмме 1, где светлые столбцы – это уровень весового показателя напряжения в среде (в данной выборке), а темные – напряжение по субъективной оценке. Из диаграммы 1 видно следующее:

- наиболее значительным в среде (29,01 ед.) в субъективном пространстве (16,10 ед.) среди устойчивых является фактор я-концепции;
- стресс-факторы «трудные и опасные ситуации» (21,49 ед.) и «учебный процесс» (17,02 ед.), представленные светлыми столбцами, располагаются несколько ниже;
- картина субъективной оценки, представленная темными столбцами, иная, так как фактор «опасные ситуации» (10,11 ед.) выровнялся с фактором «учебный процесс» (10,07 ед.).

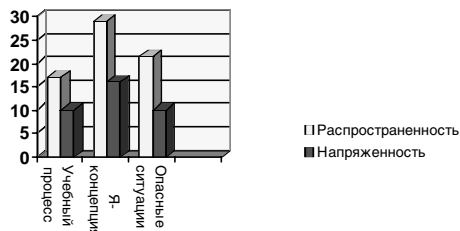


Диаграмма 1. Количественные показатели устойчивых факторов

Таким образом, наиболее часто встречающийся внеучебный стресс-фактор я-концепции проявляет устойчивость, он наиболее распространен в среде и обладает самым высоким значением напряженности среди других стресс-факторов. Учебный стресс-фактор также проявляет устойчивость, но при этом обладает более низкими показателями напряженности в среде.

Неустойчивые стресс-факторы составили: «семья, дети, секс», «труд, накопление», «ритмичность», которые представле-

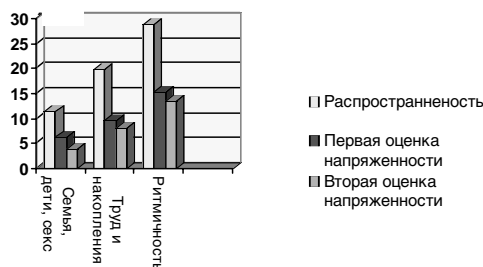


Диаграмма 2. Количественные показатели неустойчивых факторов

Из диаграммы 2 видно следующее: стресс-фактор «ритмичность» имеет наибольшую распространенность (28,9 ед.) и диапазон напряженности (от 15,2 ед. до 13,03 ед.);

распространенность стресс-факторов «труд и накопление» и «семья, дети, секс» ниже (19,81 ед. и 11,28 ед.), чем у фактора «ритмичность»;

диапазон напряженности фактора «труд и накопление» (от 9,7 ед. до 8,1 ед.) выше, но более сужен, чем у фактора «семья, дети, секс» (от 6,2 ед. до 3,9 ед.).

Таким образом, самым неустойчивым внеучебным фактором по распространенности и напряженности является «ритмичность», стресс-фактор «семья, дети, секс» минимален по влиянию и уступает стресс-фактору «труд и накопления».

На диаграмме 3 показаны *качественные* показатели устойчивых факторов. Наибольшие показатели конструкции – у факторов «трудные и опасные ситуации» (+150 ед.) и «я-концепция» (+120 ед.).

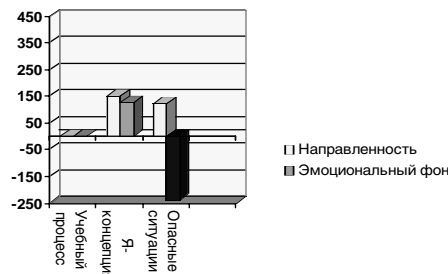


Диаграмма 3. Качественные показатели устойчивых факторов, влияющих на студентов (объяснения в тексте)

Эмоциональный фон каждого из этих стресс-факторов лежит в диаметрально противоположной стороне. Фактор «трудные и опасные ситуации» – отрицателен (–240 ед.), «я-концепция» положителен (+125 ед.), а фактор «учебный процесс» имеет нулевые показатели.

Таким образом, учебный стресс-фактор имеет нулевые показатели по направленности и эмоциональной оценке по сравнению с другими устойчивыми стресс-факторами. Это подтверждает безразличное отношение студентов к учебе и низкую их заинтересованность в результатах обучения. При этом внеучебные стресс-факторы: «я-концепция» и «опасные ситуации» обладают высокой конструктивной направленностью, несмотря на то, что фактор «опасные ситуации» имеет эмоциональную оценку в три раза ниже, чем «я-концепция».

Анализ *качественных* показателей *неустойчивых* факторов представлен на диаграмме 4.

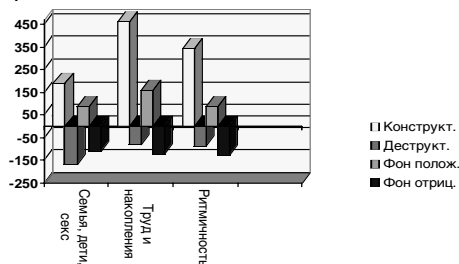


Диаграмма 4. Качественные показатели неустойчивых факторов, влияющих на студентов

На диаграмме 4 видно следующее:

наиболее широким позитивным диапазоном обладает стресс-фактор «труд и накопление» (от + 460 ед. до –80 ед.), к нему приближается фактор «ритмичность» (от +320 ед. до –85 ед.);

по сравнению с остальными неустойчивыми стресс-факторами, наиболее деструктивные (отрицательные) влияния отмечаются у фактора «семья дети, секс» (+188 ед. и –166 ед.);

эмоциональная оценка фактора «труд и накопления» (от +160 ед. до –120 ед.) в целом выше, чем факторов «ритмичности»

(от +85 ед. до –128 ед.) и «семья, дети, секс» (от +87 ед. до –111 ед.).

Таким образом, анализ качественных показателей внеучебных неустойчивых стресс-факторов показал:

1) наиболее значимым является фактор «труд и накопление». Его конструктивная направленность почти в три раза превышает деструктивную, а эмоционально положительная окраска превалирует над отрицательной;

2) у фактора «ритмичность» конструктивность в четыре раза превышает собственный показатель деструкции, и все же он уступает влиянию фактора «труд и накопления»;

3) стресс-фактор «семья, дети, секс» – наиболее разрушающий из всех неустойчивых факторов. Конструктивная направленность его действия не компенсирует деструкцию и, как следствие, по сравнению с положительной, он имеет большую отрицательную эмоциональную оценку.

Проведенный анализ позволяет выстроить иерархию стресс-факторов, представленную в таблице.

Подводя итоги, можно констатировать, что распространенность устойчивых стресс-факторов в молодежной среде выше, чем неустойчивых. Последние, в свою очередь, наиболее деструктивны и эмоционально негативны. Самым устойчивым, предсказуемым и управляемым является внеучебный стресс-фактор «я-концепция», а самым неустойчивым, непредсказуемым и неуправляемым – «ритмичность».

Обсуждение результатов

Представленные стресс-факторы можно описать через их воздействие на развитие психосоциальной устойчивости личности. Психосоциальную устойчивость мы рассматриваем как функциональную систему, которая позволяет выстраивать стабильные социокультурные роли и коммуникативные связи. В целом устойчивость личности, помимо социального и духовно-нравственного, имеет психофизиологический, эмоциональный и когнитивный уровни. Учитывая, что каждый уровень устой-

Иерархия стресс-факторов

Факторы	Учебный процесс	Я-концепции	Опасные ситуации	Семья, дети, секс	Труд и накопления	Ритmicность
Уровень преимущественного воздействия на устойчивость личности	Эмоциональный, когнитивный	Эмоциональный, когнитивный	Духовно-нравственный	Духовно-нравственный, социальный	Социальный	Психологический
Показатели	Устойчивые (управляемые)			Неустойчивые (неуправляемые)		
Распространенность	3 (5)	1 (1)	2 (3)	3 (6)	2 (4)	1 (2)
Напряженность	3	1	2	3	2	1
Направленность:						
деструкции			1	1	3	2
конструкции	3	1		3	1	2
Эмоциональный фон (оценка):						
положительная	2	1		2	1	3
отрицательная			1	1	3	2

Примечания: 1-е, 2-е, 3-е место стресс-фактора по рангу среди устойчивых или неустойчивых факторов;

(1-е), (2-е), место стресс-фактора по рангу среди всех факторов.

чивости формируется под воздействием различных стресс-факторов, это можно положить в основу их классификации и определить степень и характер влияния. В научной литературе мы не встретили подобного подхода к анализу стресс-факторов внеучебной среды.

На психофизиологическом уровне, сформированном в ранний школьный период, максимально проявляется неустойчивый стресс-фактор «ритmicность», имеющий наиболее высокие качественные и количественные показатели. Изменения режима дня, еды, сна и вызывают самое высокое напряжение из-за рассогласования требований среды и возможностей человека. Если провести сопоставление показателей стресс-фактора «ритmicности» с коэффициентом стрессонаполненности (по Т. Холмсу, Р. Рейху и Г. Е. Андерсону [5]), то с учетом частоты встречаемости он получил максимальное значение, граничащее с потенциальными возможностями человека. К юношескому возрасту человек уже обладает богатым опытом эффектив-

ного преодоления этого влияния через занятия спортом, выработанный режим учебных занятий, системы социального и бытового обслуживания и т. п.

Также на ранее сформированные у человека эмоциональный и когнитивный уровень устойчивости преимущественно влияют два стресс-фактора: «учебный процесс» и «я-концепция». Они устойчивы, а значит, управляемы в дальнейшем, несмотря на то, что стресс-фактор «учебный процесс» по сравнению с другими внеучебными факторами является менее стрессогенным, а следовательно, по сравнению с остальными менее значимым для студентов. Наши данные подтвердили выводы, сделанные в работах С. А. Гапоновой [4] и Л. В. Куликова [6], что учебный процесс, имея определенную стрессонаполненность, к концу второго курса практически мало значим для студентов. Причиной этого может быть также адаптация студентов к учебной среде в этот период. Однако управляемость, отсутствие деструкции и позитивная эмоциональная окраска этих факторов ак-

тивно используется в современном образовании для повышения эффективности в подготовке молодых специалистов.

На социальный уровень психосоциальной устойчивости личности максимальное влияние оказывает фактор «труд и накопления». Это внеобразовательный, неустойчивый стресс-фактор с самым широким конструктивным диапазоном воздействия.

Двойное влияние на социальный и духовно-нравственный уровни устойчивости личности оказывает внеучебный неустойчивый фактор «семья, дети, секс». Распространенность в среде у него ниже остальных стресс-факторов, он более разрушителен и эмоционально негативен в сравнении с факторами «труд и накопления», а также «ритмичность». Тяжесть расставания с семьей, разочарованность в дружеских и любовных отношениях, размолвки, смерть близких и родных ведут к нарушению формирования психосоциальной устойчивости. Высокая деструкция этого фактора подтверждает вывод А. И. Антонова [1], который раскрывает причины кризиса семьи, распад семейных отношений, особенно часто встречающиеся среди молодых семей в ранний брачный период. Преимущественное влияние на духовно-нравственный уровень психосоциальной устойчивости оказывает внеучебный фактор «трудные и опасные ситуации». Это

подтверждает выводы, сделанные в работах Г. Г. Аракелова [2] и В. В. Аршиновой [3], что фактор «трудные и опасные ситуации» стабилен, весьма значителен в студенческой среде и резко отрицательно влияет на развитие личности. Конструктивные показатели этого фактора не компенсируют отрицательных эмоциональных переживаний, что приводит к разрушению ценностно-смысловых конструкций и провоцирует молодых людей к асоциальному поведению.

Выводы

1. Внеучебные стресс-факторы студенческой среды оказывают максимальное влияние на несформированные у молодых людей социальный и духовно-нравственный уровни психосоциальной устойчивости, по сравнению с учебным стресс-фактором, который сводится к минимальным воздействиям на жизнь и деятельность студентов вторых-третьих курсов.

2. Стресс-фактор «учебный процесс» не выполняет свои средообразующие функции, уступая внеучебным факторам в жизни и деятельности студентов.

3. Полученная классификация и ранжирование стресс-факторов могут быть использованы при изучении особенностей развития личности как у студентов, так и в других группах молодых людей сходных возрастных периодов.

Литература

1. Антонов А. И. Микросоциология семьи. Методология исследования. М., 2005.

2. Аракелов Г.Г., Глебов В. В. Психофизиологический подход к исследованию пограничных состояний человека // Психол. журн. 2003. № 5.

3. Аршинова В. В. Система психолого-социального обеспечения – новое измерение современного общества // Материалы III Национальной научно-практической конференции Федерации психологов образования. Т. 1. М., 2006.

4. Гапонова С. А. Функциональные психические состояния студентов в образователь-

ном пространстве вуза: динамика, детерминанты, оптимизация. Автореф. дисс. ... докт. психол. наук. Ниж. Новгород, 2005.

5. Гринберг Дж. Управление стрессом. СПб., 2002.

6. Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики. Уч. пос. СПб., 2004.

7. Рубцов В. В. Забродин М. Ю. Психология образования – будущему: комплексные вопросы сохранения и укрепления генофонда социального и экономического потенциала российского общества // Материалы III Национальной научно-практической конференции Федерации психологов образования. Т. 1. М., 2006.

Stress-Factors Affecting Psychosocial Stability Development in Students¹

G. G. Arakelov,

*Ph. D. in Psychology, professor at the Chair of Psychophysiology,
Faculty of Psychology, Lomonosov Moscow State University*

V. V. Arshinova,

*Ph. D. in Psychology, senior research assistant at the Moscow State University
of Psychology and Education*

G. Ye. Zhdanova,

*junior research assistant at the Chair of Psychophysiology, Faculty of Psychology,
Lomonosov Moscow State University*

The authors compare the influence of study-related and study-unrelated stressors on students. The sample included 158 second-year students of Moscow universities aged 19-20 years. Stressors were classified by their sphere of influence, stability, prevalence, subjective tension, type of emotion, and orientation of action (constructive or destructive). In comparison with study-related stressors, study-unrelated stressors have the strongest influence on underdeveloped levels of psychosocial stability in students.

Keywords: psychosocial stability, stress, stressors, educational environment.

References

1. Antonov A. I. Mikrosociologiya sem'i. Metodologiya issledovaniya. M., 2005.
2. Arakelov G. G., Glebov V. V. Psihofiziologicheskii podhod k issledovaniyu pogranichnykh sostoyanii cheloveka // Psihol. zhurn. 2003. № 5.
3. Arshinova V. V. Sistema psihologo-social'nogo obespecheniya – novoe izmerenie sovremennogo obshestva // Materialy III Nacional'noi nauchno-prakticheskoi konferencii Federacii psihologov obrazovaniya. T. 1. M., 2006.
4. Gaponova S. A. Funkcional'nye psihicheskie sostoyaniya studentov v obrazovatel'nom prost-
- ranstve vuza: dinamika, determinanty, optimizaciya. Avtoref. diss. dokt. psihol. nauk. Nizh. Novgorod, 2005.
5. Grinberg Dzh. Upravlenie stressom. SPb., 2002.
6. Kulikov L. V. Psihogigiena lichnosti. Voprosy psihologicheskoi ustoichivosti i psihoprofilaktiki. Uch. pos. SPb., 2004.
7. Rubcov V. V. Zabrodin M. Yu. Psihologiya obrazovaniya – budushemu: kompleksnye voprosy sohraneniya i ukrepleniya genofonda social'nogo i ekonomicheskogo potenciala rossijskogo obshestva // Materialy III Nacional'noi nauchno-prakticheskoi konferencii Federacii psihologov obrazovaniya. T. 1. M. 2006.

¹This research has been conducted under the support of the Ministry of Education of the Russian Federation (grant «Universities of Russia», UDK 159.9.07. № 608. UR.10.02.608).