

**УДК 159.0**

## **ВЛИЯНИЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА НА ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ СТУДЕНТОВ ХУДОЖЕСТВЕННЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

**Р.Ю. Клыгин<sup>1</sup>, Е.И. Финогенко<sup>2</sup>**

Иркутский государственный технический университет,  
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

В статье представлены результаты психодиагностического исследования студентов художественных специальностей вуза. Исследование направлено на выявление взаимосвязи эмоциональных состояний студентов с подверженностью учебному стрессу. Показано, что эмоциональная сфера студентов, испытывающих состояние учебного стресса, имеет определенные особенности. Результаты могут быть использованы при организации здоровьесберегающей образовательной среды вуза, в психокоррекционной работе со студентами.

Библиогр. 8 назв.

Ключевые слова: *информационный стресс; учебная нагрузка; эмоциональная сфера; тревожность; фрустрация; агрессивность.*

### **EDUCATIONAL STRESS EFFECT ON ART STUDENTS' EMOTIONAL SPHERE SPECIFICITY**

**R. Klygin, E. Finogenko**

Irkutsk State Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk, Russia, 664074

The article presents the results of psychodiagnostic research of art students in higher education institutions. The study aims to uncover the interconnection between students' emotional states and their educational stress susceptibility. The authors prove that the emotional sphere of students experiencing educational stress has certain features. The results of work can be used in the organization of health-saving educational environment of the university and in psychocorrective work with students.

References: 8.

*Keywords: information stress; study load; emotional sphere; anxiety; frustration; aggressiveness.*

Обучение в вузе является важным этапом в жизни студента, т. к. сопровождается перестройкой адаптивных процессов на всех уровнях организации личности: физиологическом, психологическом, социальном. В начальный период обучения студентов в вузе происходит адаптация к новым требованиям режима труда и отдыха, самоорганизации, самоконтроля, форм межличностных связей и др.

Студенты могут испытывать трудности в учёбе вследствие воздействия учебного стресса. Понятие стресса используется для характеристики обширного круга состояний человека, возникающих в ответ на чрезвычайные или экстремальные события, обстоятельства жизнедеятельности, стрессогенные факторы внешней среды. Стресс как неспецифическую реакцию организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, рассматривают как состояние эмоциональной напряженности, характеризующееся повышенным уровнем активации. Оптимальный уровень стресса способен вызвать положительные эффекты: приятное возбуждение, душевный и творческий подъем, сверхмобилизация адаптационных возможностей; в то время как при чрезмерном воздействии стрессогенных факторов наблюдаются проявления дистресса. Стрессорный эффект зависит от интенсивности требований к приспособительной способности организма [2].

Дж. Мейсон, известный исследователь психологических и психопатологических аспектов биологического стресса, считает общим знаменателем всех стрессоров активацию «физиологического аппарата, ответственного за эмоциональное возбуждение, которое возникает при появлении угрожающих или неприятных факторов в жизненной ситуации, взятой в целом». У человека с его высокоразвитой нервной системой эмоциональные раздражители – практически самый частый стрессор [6].

Стресс не всегда результат повреждения. Его стрессорный эффект зависит от интенсивности требований к приспособительной способности организма. Вредоносный или неприятный стресс называют «дистресс» [1].

<sup>1</sup> Роман Юрьевич Клыгин, студент 3 курса ИИИиСГН, e-mail: romaklypin@mail.ru  
Klygin Roman, a third-year student, e-mail: romaklypin@mail.ru

<sup>2</sup> Елена Ивановна Финогенко, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии, e-mail: elena-fin@yandex.ru  
Finogenko Elena, Associate Professor of Psychology Department, e-mail: elena-fin@yandex.ru

Ограничиваясь психологическим аспектом, Лазарус трактует стресс как реакцию взаимодействия между личностью и окружающим миром, опосредованно оцененную индивидом. Это состояние в большей степени является продуктом когнитивных процессов, образа мыслей и оценки ситуации, знания собственных возможностей (ресурсов), степени обученности способам управления и стратегии поведения в экстремальных условиях, их адекватному выбору.

Р. Лазарус придает особое значение когнитивной оценке стресса, утверждая, что стресс – это не просто встреча с объективным стимулом, решающее значение имеет его оценка индивидом. Стимулы могут быть оценены как положительные или стрессогенные. Также автор утверждает, что стрессогенные стимулы приводят к различной величине стресса у разных людей и в разных ситуациях. Таким образом, ключевым моментом в исследованиях Лазаруса является то, что стресс стал рассматриваться как результат субъективной оценки вредного стимула [5].

В литературе достаточно широко освещаются вопросы, касающиеся влияния разнообразных факторов учебной деятельности на эффективность обучения. Так, сокращение ночного сна, чрезмерные учебные нагрузки, низкая двигательная активность, повышенная эмоциональная напряженность являются причинами психосоциальной дизадаптации студентов.

Низкая физическая активность отмечается почти у 76 % студентов, а избыточную массу тела имеют 15–20 % студентов. Регулярно делают утреннюю гимнастику лишь 7 % студентов. Питание студентов можно охарактеризовать как нерегулярное (36 %), «всухомятку» (31 %), что приводит к снижению массы тела (41 %), реже к избыточной массе тела (9 %) (Агаджанян Н.А. и др., 1997).

Суммарная продолжительность рабочего времени студентов (в вузе и дома) составляет 9–11 часов в день, а в отдельные периоды, например, в сессионные, может возрасти до 12–15 ч (М.Я. Виленский, 1995; Н.А. Агаджанян и др., 1997).

Умственная деятельность студентов протекает, как правило, на фоне выраженного эмоционального напряжения, которое у них значительно выше, чем у молодых представителей других социальных групп. Такое напряжение обусловлено необходимостью одновременного изучения многих дисциплин в сравнительно короткий срок, большого количества зачетов и экзаменов, которые необходимо сдать студенту за годы обучения, а также несоответствием методов обучения индивидуальным психофизиологическим возможностям обучающихся [8].

Чрезмерная учебная нагрузка может неблагоприятно отражаться на состоянии здоровья обучающихся и становиться причиной повышения их раздражительности, тревожности, агрессии, направленной на себя и на окружающих (М.И. Степанова с соавт., 2000).

Не случайна высокая встречаемость психосоматических, невротических нарушений. Ряд исследователей отмечают, что уровень нервно-психических расстройств среди студентов значительно превышает показатель среди общего населения. Ведущее место в структуре нервно-психических заболеваний у студентов принадлежит неврозам. А.Г. Коршунов, С.И. Еременко (1997) сообщают, что без проблем адаптировались в вузе лишь 19 % студентов, 76 % обнаружили признаки учебной дезадаптации, 69 % – психофизиологические признаки дезадаптации. По данным комплексного психологического исследования, у 77 % студентов были выявлены признаки социально-психологической дезадаптации, в том числе, депрессивные тенденции – у 37 %, признаки невротизации – у 20 % студентов (Е.Г. Щукина, 1998).

Исследования показали, что в процессе учебной деятельности основное напряжение испытывает нервно-психическая сфера студентов, что проявляется сдвигами гормонального фона, рефлекторными изменениями дыхания, параметров сердечно-сосудистой и других обеспечивающих систем. Характер и интенсивность этих реакций могут служить мерой «физиологической стоимости», которая возрастает, например, при необходимости усвоения большого количества информации в условиях дефицита времени. Как правило, на младших курсах здоровье студентов резко ухудшается, что связано с действием совокупности неблагоприятных факторов: большой учебной нагрузкой; длительными перерывами между приемами пищи; отсутствием свободного времени; сокращением продолжительности сна; гиподинамией; изменением социального микроокружения, условий жизни, что в итоге приводит к стрессу (А.И. Бурханов, Т.А. Нехорошева, 1999).

В ряде исследований болезни нервной регуляции называются болезнями социально-психологической адаптации, что подчеркивает роль в их генезе нарушений информационного обмена организма со средой. В связи с этим, в качестве синонима психосоматических нарушений употребляется понятие «информационный стресс» и говорится об информационных неврозах.

Информационный стресс включает в себя триаду факторов: чрезмерность или недостаточность объема информации, подлежащей переработке для принятия решения; избыточность или недостаток времени, отведенного для обработки поступающей информации; высокий уровень мотивационной значимости поступающей информации (М.М. Хананашвили, 1984).

Хроническое переживание учебного стресса может приводить к изменениям эмоциональной сферы студентов: возникновению состояний тревоги, фрустрации или агрессии.

Эмоции и чувства представляют собой отражение реальной действительности в форме переживаний. Различные формы переживания чувств (эмоции, аффекты, настроения, стрессы, страсти и др.) образуют в совокупности эмоциональную сферу человека.

По мнению В.Д. Небылицына [7], описание психического состояния не может быть полным без указания его эмоциональных характеристик. К основным можно отнести широту спектра переживаемых индивидом эмоций, доминирующую эмоцию, интенсивность эмоций, полярность – преобладание приятных (положительных) или неприятных (отрицательных) эмоций.

Фон аффективной сферы человека является синтезом множества эмоций и чувств, переживаемых человеком. Их возникновение и протекание обусловлено многими потребностями и мотивами, их сложным соотношением [4].

Нами было проведено исследование, целью которого явилось выявление особенностей эмоциональной сферы студентов художественных специальностей, испытывающих состояние учебного стресса. В нем участвовали студенты-дизайнеры 4 курса, 26 человек, девушки.

Использовались следующие методики: «Диагностика склонности к стрессам» Дж. Джексона, «Опросник для определения уровня тревожности» Спилбергера – Ханина, «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка.

Исследование показало, что 21 студент испытывает состояние стресса в высокой степени. Эти студенты в наибольшей степени подвержены информационному стрессу, обусловленному дефицитом времени, необходимого для выполнения учебных заданий. Поскольку студенты-дизайнеры имеют очень насыщенный график учебных занятий, выполняют большое количество самостоятельных практических работ, часть которых переносится на ночное время. Это приводит к дефициту сна, повышенной утомляемости, астенизации.

У четверых испытуемых выявлен средний уровень, у одного – низкий уровень подверженности стрессу. Студенты с низким и умеренным уровнем стресса умеют правильно организовать свою деятельность, выделяя время для достаточного отдыха. Возможно, у них снижен уровень притязаний, они не ориентированы на получение высоких отметок.

При исследовании тревожности студентов мы проанализировали результаты личностной тревожности. Личностная тревожность – это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающий, отвечая на каждую из них определенной реакцией [3]. Большинство испытуемых (16 человек) имеют высокую личностную тревожность. Эти испытуемые при восприятии определенных стимулов склонны расценивать их как опасные, связанные со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению. 10 человек имеют средний уровень личностной тревожности. Умеренный уровень тревожности может свидетельствовать о достаточной эмоциональной устойчивости человека. Поскольку умеренное состояние тревоги выполняет мобилизующую функцию, оно способствует успешной организации учебной деятельности студента, своевременному выполнению заданий.

Фрустрация – это психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Проявляется в отрицательных переживаниях, разочаровании, раздражении, тревоге, отчаянии и т. п.

Исследование состояния фрустрации показало, что 1/2 студентов (13 человек) имеют средний уровень, 1/2 – низкий уровень фрустрации.

Агрессивность – это субъективная, ничем не спровоцированная враждебность человека по отношению к другим людям и окружающему миру. Проявляется в действиях с тенденциями к нападению, причинению неприятностей и вреда людям, животным природе. Иногда проявляется в форме демонстрации превосходства в силе по отношению к человеку или иному социальному объекту. Исследование агрессивности выявило ее высокий уровень у 3 испытуемых, средний – у 13 и низкий уровень – у 10 человек.

По степени подверженности стрессу все испытуемые были разделены на две группы:

I группа – с низким и умеренным уровнем стресса (5 чел.)

II группа – с высоким уровнем стресса – 21 чел.

С целью выявления особенностей эмоциональной сферы студентов проведен сравнительный анализ исследуемых показателей в двух группах.

В I-й группе (с низким и умеренным уровнем стресса) преобладает умеренный уровень личностной тревожности (80 % испытуемых), тогда как во II-й группе их всего 28 %. Высокий уровень тревожности характерен для 71 % студентов II-й группы (испытывающих высокий уровень стресса).

Личностная тревожность является важнейшей прогностической характеристикой человека, отражает состояние психического и психологического здоровья, эмоциональную устойчивость.

Таким образом, выявленная взаимосвязь между подверженностью стрессу и высокой тревожностью отражает эмоциональное неблагополучие во II-й группе испытуемых.

Состояние фрустрации умеренной степени характерно для II-й группы студентов, – у 57 % тогда как в I-й группе преобладает низкий уровень фрустрации у– 80 % испытуемых.

Таким образом, исследование показало наличие взаимосвязи состояния фрустрации с высокой подверженностью стрессу.

Возможно, причиной этого является неудовлетворённость учебной деятельностью, её результатами вследствие постоянного дефицита времени и невозможность полноценной самореализации в творческих заданиях. Агрессивность может отражать эмоциональное неблагополучие человека, а также может сопровождать состояние фрустрации. Во II-й группе преобладает средний уровень агрессивности (57 %); имеется также высокий уровень агрессивности у 14 % и низкий – у 28 % испытуемых. В I-й группе 80 % студентов показали низкий уровень агрессивности, и лишь 20 % – умеренный. Полученные результаты свидетельствуют о наличии взаимосвязи повышенной агрессивности студентов с подверженностью стрессу.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что состояние учебного стресса сопровождается повышенной агрессивностью студентов, что негативно сказывается на психологическом климате в учебных группах.

Обобщая полученные результаты исследования, мы можем сделать следующие выводы.

1. Большая часть студентов-дизайнеров (81 %) испытывает состояние учебного стресса в высокой степени, лишь 19 % подвержены стрессу в низкой и умеренной степени.

2. Эмоциональная сфера студентов, испытывающих значительный учебный стресс, имеет следующие особенности: преобладание высокого уровня личностной тревожности, умеренного уровня фрустрации, повышенной агрессивности. Они отмечают у себя плохое настроение, пессимистичность, слабость, ощущение разбитости, ухудшение внимания, снижение подвижности, повышенную утомляемость. Мы предполагаем, что именно эти студенты испытывают состояние дистресса, возможно, вследствие недостаточного запаса ресурсов (физиологических, психических, социальных, материальных и др.). Им требуется полноценный отдых, снижение учебных нагрузок, психологическая поддержка. Эти эмоциональные состояния могут оказывать неблагоприятное влияние на результаты учебной деятельности, приводить к социально-психологической дезадаптации, а также – к ухудшению состояния здоровья студентов.

3. Необходима организация здоровьесберегающей образовательной среды вуза, психологическая и педагогическая коррекция неблагоприятных функциональных состояний студентов.

### **Библиографический список**

1. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. – СПб. : Питер, 2007.
2. Селье Г. Стресс без дистресса. – М. : Прогресс, 1979.
3. Ильин Е.П. Психофизиология состояний человека. – СПб.: Питер, 2005.
4. Ильин Е.П. Эмоции и чувства. – СПб. : Питер, 2001.
5. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. Эмоциональный стресс. Физиологические и психологические реакции / под. ред. Л. Леви. – Л. : Медицина, 1970.
6. Набиуллина Р.Р., Тухтарова И.В. Механизмы психологической защиты и совладания со стрессом (определение, структура, функции, виды, психотерапевтическая коррекция). – Казань, 2003.
7. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М. : Наука, 1976.
8. Финогенко Е.И., Дзятковская Е.Н. Индивидуально-типологические и психолого-физиологические аспекты исследования дезадаптивных состояний студентов: монография. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2010.