

**Стрессоустойчивость и когнитивные стили поведения у современных
студентов вузов**

к.м.н. Н.Г. Аринчина, к.б.н. В.И. Дунай
Белорусский государственный университет, Беларусь

Современные студенты испытывают высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе. Они недостаточно адаптированы к трудностям самостоятельной жизни, с тревогой относятся к перспективам своей учебной деятельности, к перспективам профессиональной жизни в дальнейшем. Обучение в высшем учебном заведении является стрессом для многих студентов. Проблемы с финансами, жилищные проблемы, самостоятельное обеспечение себя питанием, сложность с переработкой большого количества информации являются спутниками студенческой жизни. Большинство студентов не имеет достаточного опыта совладания со стрессовыми ситуациями в сфере учебной деятельности, в бытовой сфере.

Когнитивные стили в учебной деятельности это индивидуально своеобразный способ усвоения информации в ходе учебной деятельности. Когнитивный стиль личности определяется на основе того, как студент принимает во внимание свое окружение, в чем он ищет смысл жизни и как он приобретает знания.

Когнитивные стили выполняют следующие функции: **адаптивную**, состоящую в приспособлении индивидуальности к требованиям данной деятельности и социальной среды; **компенсаторную**, поскольку формирование стиля строится с учетом слабых сторон и с опорой на сильные стороны индивидуальности; **системообразующую**, позволяющую, с одной стороны, влиять на многие аспекты поведения человека; **самовыражения**, состоящую в возможности индивидуальности выразить себя через уникальный способ выполнения деятельности или через манеру поведения.

Цель исследования – определить когнитивные стили, наиболее способствующие стрессоустойчивости студентов.

Материал и методы. Обследовано 60 студентов гуманитарного факультета Белорусского государственного университета. Средний возраст обследуемых составил $21,2 \pm 1,3$ года. Были использованы следующие методики: оценка стрессоустойчивости (Ю.Б. Щербатых, 2005), методика «Q-сортировка» (В. Стефансон, 1958), комплексная оценка проявлений стресса (Ю.В. Щербатых, 2008).

Результаты исследования. Все обследованные студенты были разделены на две группы: 1-я группа – студенты с высокой стрессочувствительностью (т.е. плохой переносимостью стресса), 2-я группа – студенты с нормальной или сниженной стрессочувствительностью (с хорошей переносимостью стресса).

Студенты с высокой стрессочувствительностью (1-я группа) имели достоверно более высокий базовый показатель уровня переносимого стресса, отрицательную динамику – увеличение стрессов за последние три года, превышающий норму уровень деструктивных способов преодоления стрессов (алкоголь, курение, наркотики, вкусная еда и др. виды зависимостей).

У студентов с высокой стрессочувствительностью (1 группа) выявлен достоверно больший уровень эмоциональных симптомов (беспокойство, тревожность, потеря интереса к жизни, снижение самооценки, недовольство собой и др.), интеллектуальных симптомов (высокая отвлекаемость, трудности принятия решения, ошибки, сбои при вычислениях, нарушения логики и др.).

Выявлен высокий уровень *наглядно-образного мышления*, который характерен для лиц с художественным складом ума у студентов обеих групп. Показатель уровня наглядно-образного мышления у студентов 1 группы достоверно превышал уровень этого показателя у студентов 2 группы, $p < 0,05$.

Определен средний уровень *предметно-действенного мышления* у студентов обеих групп. Такое мышление свойственно людям дела. Они усваивают информацию через движения, обладают хорошей координацией движений. Показатель уровня предметно-действенного мышления был достоверно выше у студентов 1 группы по сравнению со студентами 2 группы, $p < 0,05$.

У студентов обеих групп определен средний уровень *абстрактно-символического мышления* – способности усваивать информацию с помощью формул, математических кодов. Достоверных различий в уровне этих показателей не было выявлено, $p > 0,05$.

Уровень *креативности* у студентов 1 группы (средний) был достоверно ниже, чем у студентов 2 группы ($p < 0,05$), имеющих высокий уровень креативности.

Определены особенности предполагаемых когнитивно-деятельностных стилей у студентов. **Физические качества**, используемые студентами в процессе обучения и работы существенно не различались по группам. Студенты обеих групп в *познавательной деятельности* чаще всего используют зрительное восприятие (в 1 группе – $16,1 \pm 0,8$ баллов; во 2

группе – $15,8 \pm 0,7$ баллов, $p > 0,05$), в профессиональной деятельности предпочитают применять наглядные средства и использовать кинестическое чувство ($13,0 \pm 0,9$ баллов во 2 группе, $p > 0,05$). **Особенности общения** существенно не различались по группам. В обеих группах преобладали экстраверты (в 1 группе – $15,3 \pm 0,6$ баллов, во 2 группе – $15,8 \pm 0,8$ баллов, $p > 0,05$); в познавательной деятельности студенты обеих групп предпочитали использовать взаимодействие с другими, в профессиональной деятельности – предпочитали работу в команде.

Индивидуальные способности существенно не различались по группам. В обеих группах преобладали интуитивно мыслящие лица (в 1 группе – $18,3 \pm 0,9$ балла, во 2 группе – $16,3 \pm 0,9$ балла, $p > 0,05$), несколько меньше было логически мыслящих лиц (в 1 группе – $15,3 \pm 0,7$ балла, во 2 группе – $13,7 \pm 0,9$ балла, $p > 0,05$). В познавательной деятельности обе группы ориентированы на будущее, свободно размышляют; в профессиональной деятельности они разрабатывают творческие планы, осваивают новые научно-практические направления. **Основной подход в работе** различался у студентов по группам. Студенты с высокой стрессоустойчивостью (низкой чувствительностью к стрессам) предпочитали нерегламентированный труд значительно чаще, чем студенты с низкой стрессоустойчивостью (в 1 группе – $18,3 \pm 0,6$ балла, во второй группе – $12,6 \pm 0,8$ балла, $p < 0,05$). В познавательной деятельности студенты 1 группы предпочитают учиться без ограничения режима, их вдохновляет сам процесс узнавания нового, в то время, как студенты 2 группы предпочитают четкую регламентацию во всем. В профессиональной деятельности студенты 1 группы избегают жестокого подхода к проблеме, им нравится работать с информацией; студенты 2 группы предпочитают работу по четким инструкциям.

Особенности мышления были различными у студентов обеих групп. Студенты 1 группы значительно чаще применяют аналитический стиль мышления по сравнению со студентами 2 группы; студенты обеих групп одинаково часто использовали синтетический стиль мышления по сравнению со студентами 2 группы (в 1 группе аналитический стиль $17,7 \pm 1,2$ балла, во 2 группе $11,3 \pm 0,6$ балла, $p < 0,05$, в 1 группе синтетический стиль $15,0 \pm 0,9$ балла, во 2 группе – $14,8 \pm 0,8$ балла, $p > 0,05$).

В познавательной деятельности студенты 1 группы ориентированы на частности, мелкие детали, а студенты 2 группы – ориентированы на главное, не обращают внимание на детали; в профессиональной деятельности студенты 1 группы логически все анализируют; студенты 2 группы сосредоточены на ключевых моментах производственного процесса.

Выявлены особенности **Q-сортировки** у студентов с различным уровнем стрессочувствительности. Определены основные тенденции поведения студентов в группе: зависимость – независимость, общительность – необщительность, принятие «борьбы» – избегание «борьбы».

Выявлено, что студенты не различались по группам по зависимости – независимости. Студенты 1 группы с высокой стрессочувствительностью были достоверно более общительными (в 1 группе – $2,8 \pm 0,9$ балла, во 2 группе – $0,4 \pm 0,6$ балла, $p < 0,05$), предпочитали уход от борьбы (в 1 группе – $0,67 \pm 0,04$, во 2 группе – $0,3 \pm 0,06$ балла, $p < 0,05$).

Таким образом, когнитивные стили отражают определенные аспекты принятия решений. Они связаны со степенью аналитичности – синтетичности восприятия, с выраженностью полнезависимости – полнезависимости, со скоростью принятия решений и способностью реагировать на стрессовые ситуации.

Студенты с *высокой стрессочувствительностью* (низкой переносимостью стресса) отмечали увеличение стрессов за последние годы, чаще применяли деструктивные способы их преодоления, у них чаще был выявлен художественный склад ума, ниже уровень креативности; они чаще предпочитали применение регламентированного труда по четким инструкциям, чаще пользовались аналитическим стилем мышления с ориентацией на детали; были более общительными, предпочитали в стрессовых ситуациях уход от «борьбы», сохранение «нейтралитета» в групповых спорах по сравнению со студентами с низкой стрессочувствительностью.

Литература

1. Щербатых, Ю.В. психология стресса / Ю.В. Щербатых, М., 2005.– С.106–113.
2. Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2008. – 256 с.
3. Беседин, А.Н. Книга практического психолога: Часть 1 / А.Н. Беседин, И.И. Липатов, А.В. Тимченко, В.Б. Шапарь. – Х.:РИП «Оригинал», «Формула-пресс», –1996. – 424с.
4. Бодров, В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров. // Психологический журнал, 1996. –Т.17., № 4, – С. 64–74.