

ДИСТРЕСС КАК ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ.

*А.Д. Дранговская, 1 курс
Научный руководитель - В.Л. Лозицкий, к.п.н., доцент
Полесский государственный университет*

Проблема стрессоустойчивости и дистресса является одной из наиболее актуальных современной психологии и физиологии человека. На протяжении всей жизнедеятельности человека ему сопутствуют стрессы – состояния напряжения, возникающее под влиянием сильных воздействий той или иной природы и причинности. При этом, до недавнего времени наука не могла дать четкого ответа на вопрос о том, когда стресс переходит в состояние дистресса. Малоизученность и социальная направленность рассматриваемого феномена по отношению к социальной среде студенчества обуславливают теоретическую и практическую значимость осуществляемого нами исследования.

Наукой накоплен определенный опыт рассмотрения феномена стресса и определения стрессоустойчивости различных социальных групп населения (П.Д. Горизонтов, Дж. Боулби). Одним из крупнейших специалистов в этой области является Ганс Селье – канадский ученый австро-венгерского происхождения, директор института экспериментальной медицины и хирургии в Монреале. Данный автор рассматривал проблемы общего адаптационного синдрома и стресса. Наиболее известными трудами Г. Селье на постсоветском пространстве являются: «Очерки об адаптационном синдроме», «На уровне целого организма», «Стресс без дистресса». Научный и практический поиск определил направленность исследований данного автора в рассмотрении феномена дистресса. Именно Г. Селье является основоположником теории стресса и ему принадлежит общепринятая в современном научном мире трактовка понятия «дистресс» – связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье [1, с. 13].

Анализ существующих публикаций позволяет говорить о многообразии терминологических трактовок. Дистресс понимается как:

- горе, несчастье, сильное недомогание, истощение [2];
- тяжелый стресс с отрицательными для организма последствиями [3];
- отрицательный стресс с нежелательными, вредоносными эффектами [4].

Господствующая трактовка стресса в качестве исключительно отрицательного явления для человека объяснялось непониманием исследователями различия между понятиями «стресс» и «дистресс», а также и их функциональной сущностью. В соответствии с точкой зрения Г. Селье у стресса преобладает побудительно-стимулирующая функциональная составляющая, которая не ориентирована в наибольшей степени на созидание нового. Дистресс – наоборот, в своей сущности психологического феномена направлен на деструкцию (разрушение).

Важной частью осуществляемого нами исследования явилось проведение эксперимента в его констатирующей части. С целью изучения дистресса как психического состояния, было проведено анкетирование студентов банковского факультета Полесского государственного университета. Были поставлены следующие задачи:

- выявить уровень понимания студентами понятия дистресс;
- определить причины дистрессовых ситуаций и меры предупреждения дистресса у студентов экономических специальностей;
- измерить уровень стрессоустойчивости у студентов экономических специальностей и меру предупреждения перехода к дистрессу студентов.

Для решения заданных задач использовалась методика Холмса и Раэ [5]. Респондентам был предложен тест, содержащий 43 пункта. Студенты, принимающие участие в опросе должны были выделить события, происходившие с ними за последний год, причем количество выделенных вариантов дистракторов соответствует количеству случившихся событий. Каждому событию соответствует определенное количество баллов, которое, после прохождения теста, суммируется. Обработка и интерпретация результатов теста подсчитывались следующим образом: студенты, набравшие до 199 баллов, имеют высокую стрессоустойчивость. Студенты, чьи баллы от 200 до 299, имеют пороговую сопротивляемость стрессу. Степень сопротивляемости стрессу у студентов,

набравших от 300 баллов и выше, очень низкая. Так же был предложен тест, предусматривающий ответы по десятибалльной шкале.

В анкетировании приняли участие 130 студентов 1 курса, и 134 студента 2 курса ПолесГУ. Данная числовая выборка позволяет несколько минимизировать погрешность определяемых результатов. Возраст респондентов составил от 17 до 19 лет. Выявлено, что у 70 человек из 264 (26,5%), низкая стрессоустойчивость, а следовательно, они приближаются к фазе нервного истощения. 114 (43,1%) человек показали пороговую сопротивляемость стрессу, поскольку количество баллов свыше 150 означает пятидесятипроцентную вероятность возникновения какого-либо заболевания, а при 300 баллах эта вероятность увеличивается до 90% [5]. Низкие баллы (до 150), которые набрали 80 респондентов из 264 (30,3%), являются показателем высокого уровня сопротивляемости стрессу. Данные результаты свидетельствуют об устойчивости студента как объекта исследования к возможности перехода в ситуацию дистресса. Нами было выявлено несоответствие между трактовкой понимания «реальная» и «мнимая» стрессоустойчивость (далее под «мнимой» стрессоустойчивостью мы будем понимать стрессоустойчивость, как её трактуют респонденты, а под «реальной» – совокупность личностных черт, качеств, которые способствуют преодолению различного вида стрессов). 20 студентов из 264 (7,6%) оценивают собственную стрессоустойчивость по десятибалльной шкале от 0 до 3 баллов; 184 респондента (69,6%) дали оценку от 4 до 7; и 60 респондентов (22,7%) оценили свою стрессоустойчивость от 8 до 10 баллов.

В результате исследования было выявлено, что 146 студентов (55,3%) понимают дистресс как стресс, связанный с выраженными негативными эмоциями и оказывающий вредное влияние на здоровье. 60 человек (22,7%) не различают понятия стресс и дистресс. Остальные респонденты от ответа воздержались.

Переход стресса в дистресс обусловлен продолжительностью стрессового состояния. Следует отметить, что студенты первого курса наиболее подвержены дистрессу, так как абсолютно все студенты первого курса испытали смену социального статуса, 182 респондента указали, что сменили место жительства. 172 респондента ответили, что за последний год были изменены их привычные условия жизни и условия учебы. Среди жизненных событий, способствующих возникновению стрессовой ситуации, 300 раз были отмечены такие праздники, как Рождество, встреча Нового года, дни рождения. Последовательность этих событий, а так же их продолжительность, могут преобразовать обычное стрессовое состояние стресса в дистресс.

Показатель респондентов, использующих аутотренинг для восстановления морального равновесия достиг 124 (45,8%), тогда как 116 (43,9%) респондентов предпочитают избегать стрессовые ситуации. Но, как утверждает Селье, стресса не следует избегать, и заверяет, что это также невозможно [1].

Результаты проведенного исследования подтверждают тезис Г. Селье о том, что стрессорный эффект зависит исключительно от интенсивности требований к приспособительной способности организма. С точки зрения стрессовой реакции, не имеет значения, приятна или неприятна ситуация, с которой сталкиваются студенты (в том числе и экономических специальностей). Имеет значение лишь интенсивность потребности в перестройке или в адаптации [1]. Полученные результирующие показатели позволяют сделать вывод о детерминирующем характере индекса стрессоустойчивости для возможности эволюции складываемой ситуации в психологической реальности человека от стресса к дистрессу. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение. В качестве перспективы исследования нами видится целесообразность разработки методики повышения стрессоустойчивости с целью предотвращения ситуации дистресса у студенческой молодежи.

Список использованных источников

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – М.: Прогресс, 1979.– 123 с.
2. Коджаспирова, Г. М., Коджаспиров, А. Ю. Словарь по педагогике /Г.М.Коджаспирова, А.Ю. Коджаспиров. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 448с.
3. *Большой толковый словарь русского языка / сост. и гл. ред. С.А. Кузнецов. – СПб.: Норинт, 2000. – 1536с.*
4. *Рогов, Е.И. Психология для студентов вузов /И.Г. Антипов[и др.]; под общ.ред. Е.И. Рогова. – Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр«МарТ», 2005.– 560с.*
5. *Психологические тесты для психологов, педагогов, кадровиков / сост. Н.Ф. Гребень. – Минск :Современ. школа, 2011. – 480 с.*