Дата публикации: 1.03.2021
DOI: 10.51871/2588-0500_2021_05_01_13

УДК 159.9

НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ И СТРАТЕГИЯ ПОВЕДЕНИЯ У СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ СТРЕССА

В.Н. Пушкина[1,2], С.Ю. Размахова[3], Д.Р. Борисовец[1], Т.И. Широкова[1]
[1] Московский городской педагогический университет, г. Москва, Россия
[2] Институт возрастной физиологии РАО, г. Москва, Россия
[3] Российский университет дружбы народов, г. Москва, Россия

Ключевые слова: студенты, соматические заболевания, психоэмоциональное состояние, нервно-психическое напряжение, поведенческие стратегии.

Аннотация. В результате проведенного исследования была проведена оценка психоэмоционального состояния студентов, освобождённых от практических занятий физической культурой. Показано, что значительному количеству студентов в силу их нервно-психической неустойчивости будет крайне сложно адаптивными способами реагировать на воздействие стресс-факторов. Полученные результаты свидетельствуют, что лицам, имеющим соматические отклонения в состоянии здоровья, будет трудно приспособиться к быстро меняющимся ситуациям, к новым условиям, в т.ч. учебным, в силу их неконструктивной поведенческой модели. Пассивная позиция при возникновении нестандартной, стрессовой ситуации, эмоциональная неустойчивость препятствуют их личностной успешности. Учитывая полученные результаты, не рекомендуется освобождать от практических занятий физической культурой студентов, имеющих соматические заболевания. Следует, используя индивидуальный подход, формировать для таких студентов персональную образовательную траекторию по физической культуре, формируя подходящие физкультурно-оздоровительные программы с корректными средствами физической культуры (дыхательная гимнастика, йога, плавание). При необходимости следует использовать технологии психофизической регуляции, в том числе посредством биологически обратной связи, для формирования способности управления собственным организмом. Интеграция различных средств и методов в физическом воспитании студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, будет способствовать снижению рисков дезадаптационного поведения молодых людей в современной сложной социальной ситуации.

NEUROPSYCHIC STABILITY AND BEHAVIOR STRATEGY OF STUDENTS IN CONDITIONS OF STRESS

V.N. Pushkina[1,2], S.Yu. Razmakhova[3], D.R. Boritsovets[1], T.I. Shirokova[1]

[1]Moscow City University, Moscow, Russia

[2]Institute of Developmental Physiology of the Russian Academy of Education, Moscow, Russia

[3]Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia

Key words: students, somatic diseases, psychoemotional state, neuropsychic stress, behavior strategy

Annotation: As a result of the conducted study, an evaluation of the psychoemotional state of students, who were excused from attending physical culture classes, was conducted. It was shown that a significant amount of students, due to their neuropsychic instability, would have a hard time to react to the effect of stress factors. Received results indicate, that for those, who have somatic deviations in their state of health, it would be difficult to adapt to rapidly changing situations, new conditions, including educational ones, due to their non-constructive behavioral model. Passive position when a non-standard stressful situation approaches, emotional instability hinders their personal successfulness. Considering received results, it is not recommended to excuse students with somatic diseases from attending physical culture classes. It is recommended to form an individual educational trajectory of physical culture, to construct suitable recreational programs with the use of correct measures of physical culture (respiratory gymnastics, yoga and swimming) for such students. If there is a need, it is also recommended to use technologies of psychophysical regulation, including biofeedback, in order to form abilities to manage your own organism. Integration of various measures and methods in physical education for students, who have state of health deviations, could support a decrease of risks of maladjustment behavior of young people in conditions of complicated modern social situations.

Введение. Известно, что причиной возникновения эмоционального стресса являются конфликтные ситуации [8]. В настоящее время социальные ситуации (дистантное обучение, появление новых инфекционных агентов) активно провоцируют возникновение таких конфликтных ситуаций, что

значительно усугубляет психоэмоциональную нагрузку на студенческую молодежь. Монотония, сенсорная депривация, работа в режиме ожидания относятся к психогенным факторам, обусловленным малой интенсивностью работы. Ограниченная двигательная и мышечная активность человека снижает не только физическую, но психическую работоспособность. Если субъект обладает высоким уровнем здоровья, он способен выйти из экстремальных ситуаций без значительных отклонений в состоянии здоровья. Если же ситуация предъявляет требования, превышающие возможности человека, эффективность деятельности значительно снижается [7].

Известно, что переносимость экстремальных ситуаций, адаптивная гибкость связана с нервно-психической устойчивостью личности [1, 3]. Показано, что у студентов со сниженной нервно-психической устойчивостью наблюдается ухудшение психофункционального состояния организма [2, 6]. Для такой категории студентов характерно снижение поведенческой регуляции, нервно-психологические срывы, неадекватная самооценка, что влияет на адаптивные возможности организма [5]. Поэтому, особенно остро современная социальная ситуация может отражаться на состоянии здоровья студентов, освобожденных от практических занятий физической культурой по состоянию здоровья, и имеющих нестабильную нервно-психическую устойчивость.

Цель исследования: оценить уровень адаптивных возможностей студентов, освобожденных от занятий физической культурой, на основе анализа их нервно-психической устойчивости.

Материалы и методы. Для решения поставленной цели сформировали группу студентов, полностью освобожденных от практических занятий физической культурой в количестве 196 человек. С целью получения сведений о принадлежности студентов к группам здоровья, о наличии и тяжести заболеваний, изучались медицинские справки (форма 086/у). Для изучения устойчивости к стрессу использовались следующие методы: диагностика нервно-психической устойчивости [7], способность к преодолению стрессовых ситуаций [4].

Статистическая обработка данных выполнена с использованием пакета прикладных статистических программ SPSS (версия 19.0 for Windows). Различия считали статистически значимыми при $p<0,05$.

Результаты исследования и их обсуждение. Согласно полученным результатам диагностики 196 человек, не имеющих физических нагрузок, для

84 студентов характерна удовлетворительная и для 51 студента - хорошая стрессоустойчивость. В группу с неудовлетворительной стрессоустойчивостью по результатам теста были отнесены 53 человек. Только у 8 молодых людей уровень нервно-психологической устойчивости зафиксирован на уровне «высокий». Учитывая тот факт, что показатель нервно-психической устойчивости синонимичен понятию оптимального реагирования в условиях стрессовых ситуаций, можно предположить, что всего для 5% ($p<0,001$) студентов, не занимающихся физической культурой, характерен высокий уровень контроля над стрессовым состоянием с оптимальным личностным реагированием: сохранением стабильного психологического состояния (Рис. 1).

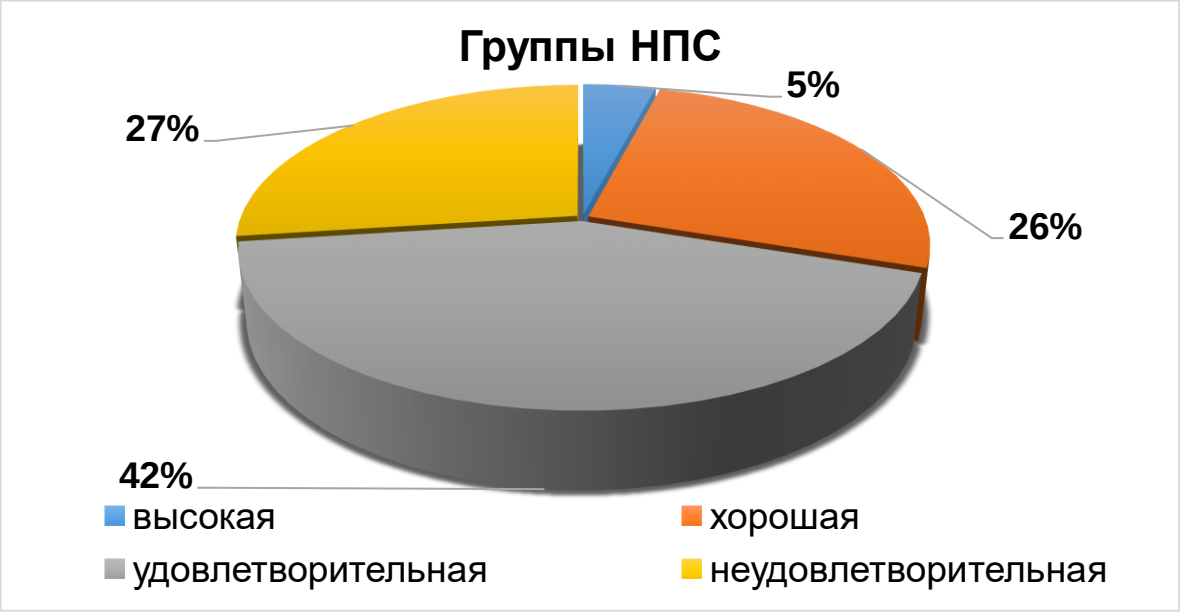


Рис. 1 Особенности нервно-психологической устойчивости у студентов

Для 26% ($p<0,001$) характерен благоприятный прогноз – сохранение личностного адаптивного потенциала при возникновении отрицательных психогенных факторов (уровень нервно-психического управления оценен как «хороший»). Тем не менее, для 68% ($p<0,001$) студентов при наличии давления внешней среды будет характерна потеря контроля, эмоциональные срывы, неадекватное реагирование на стрессовые ситуации. Учитывая, что адаптивные реакции связаны с внешними (давление окружающей среды) и внутренними (заболевание) условиями, у лиц, имеющих соматическое заболевание на фоне нервно-психической неустойчивости, данные неблагоприятные формы реагирования на стрессовые воздействия могут усугубить имеющиеся соматические заболевания.

В зависимости от степени конструктивности стратегии и модели поведения могут способствовать или препятствовать успешности преодоления стрессов, а также оказывать влияние на сохранение здоровья субъекта. Проведенный анализ поведения студентов, направленное на преодоление стрессовых ситуаций, показал, что из 196 человек только у 15 отмечены в стрессовой ситуации ассертивные действия (поведение субъекта не зависит от внешних воздействий, он способен принимать решения самостоятельно). Такое же количество студентов при воздействия стресс-фактора способны вступать в социальный контакт. Из 196 человек только 29 человек при возникновении сложной жизненной ситуации социально коммуницируют. У 70% студентов ($p<0,001$) выявлены модели поведения, препятствующие выстраиванию успешной стратегии преодоления трудностей. Причем, у 20% ($p<0,001$) из данной группы отмечается склонность к агрессивным действиям или к избеганию (19%, $p<0,001$), у 13% ($p<0,01$) – асоциальным действиям, у 13% ($p<0,01$) – к манипулятивным действиям. Значительный процент студентов проявляют осторожность (16%, $p<0,001$), а 18% ($p<0,001$) молодых людей на воздействие стресс-фактора реагируют импульсивно. Таким образом, у 8% студентов выявлена активная позиция к преодолению трудностей, 22% молодых людей надеются на социальную поддержку, у 46% студентов отмечена пассивная позиция, а у 24% - стратегия асоциальная (Рис. 2).

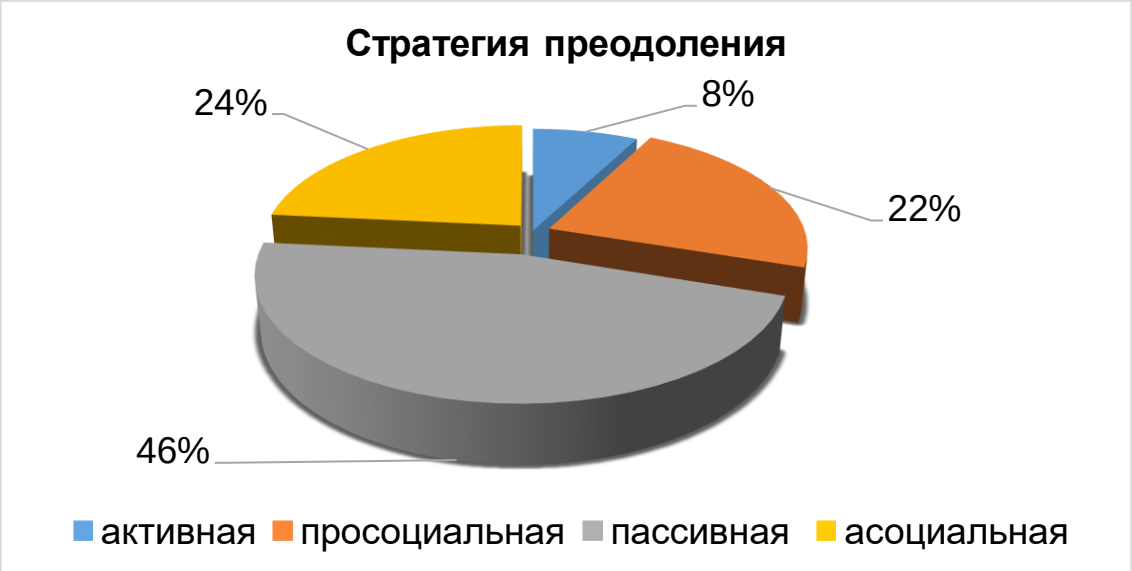


Рис. 2. Формы поведения студентов в стрессовой ситуации

Заключение. В результате проведенного исследования нам удалось оценить психоэмоциональное состояние студентов, освобождённых от практических занятий физической культурой. Показано, что значительному

количеству студентов в силу их нервно-психической неустойчивости будет крайне сложно адаптивными способами реагировать на воздействие стресс-факторов. Полученные результаты свидетельствуют, что лицам, имеющим соматические отклонения в состоянии здоровья, будет трудно приспособиться к быстро меняющимся ситуациям, к новым условиям, в т.ч. учебным, в силу их неконструктивной поведенческой модели. Пассивная позиция при возникновении нестандартной, стрессовой ситуации; эмоциональная неустойчивость препятствует их личностной успешности. Учитывая полученные результаты, не рекомендуется освобождать от практических занятий физической культурой студентов, имеющих соматические заболевания. Следует, используя индивидуальный подход, формировать для таких студентов персональную образовательную траекторию по физической культуре, формируя подходящие физкультурно-оздоровительные программы с корректными средствами физической культуры (дыхательная гимнастика, йога, плавание). При необходимости следует использовать технологии психофизической регуляции, в том числе посредством биологически обратной связи, для формирования способности управления собственным организмом.

Список литературы

1. Анкин А.Н. Соотношения прогностических способностей и нервно-психической устойчивости у студентов / А.Н. Анкин, О.С. Стадник // Известия высших учебных заведений. Уральский регион. – 2016. – № 4. – С. 102-111.
2. Бакунович М.Ф. Нервно-психическая устойчивость как показатель прогнозируемого социального поведения в юношеском возрасте / М.Ф. Бакунович, О.А. Шавлюкевич // Актуальные проблемы гуманитарных и социально-экономических наук. – 2018. – Т. 12. – № 6. – С. 25-27.
3. Будук-оол Л.К. Нервно-психическая устойчивость и стратегия совладания со стрессом у студентов: гендерный анализ / Л.К.С. Будук-оол // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. – 2020. – № 2 (61). – С. 6-13.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса / Н. Е. Водопьянова // СПб.: Питер – 2009. – 336 с.
5. Пушкина В.Н. Состояние системы внешнего дыхания у юношей, проживающих в разных регионах России. / В.Н. Пушкина, И.Н. Гернет, Н.В. Оляшев, Е.А. Лубышев // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №4 – С.17-19.
6. Матвиенко В.В. Коррекция нарушений психоэмоционального состояния студентов медицинского колледжа с низким уровнем нервно-

психической устойчивости / В. В. Матвиенко, К. А. Цоллер, А. Д. Бучнов // Физиотерапия, бальнеология и реабилитация. – 2014. – Т. 13. – № 4. – С. 6-10.

7. Лубышев Е.А. Психолого-педагогическое сопровождение спортсмена в командных видах спорта. / Е.А. Лубышев // Теория и практика физической культуры. – 2018. – №9. – С. 9.

8. Судаков К.В. Системные основы эмоционального стресса / К.В. Судаков, П.Е. Умрюхин // М.: ГЭОТАЗ-Медиа – 2010. – 112 с.

References

1. Ankin A.N. Ratio of predicting abilities and neuropsychic stability in students / A.N. Ankin, O.S. Stadnik // Bulletin of Institutes of Higher Education. The Ural region. – 2016. – № 4. – P. 102-111.

2. Bakunovich M.F. Neuropsychic stability as an indicator of predicted social behavior in youth / M.F. Bakunovich, O.A. Shavlyukevich // Relevant Issues of Humanities and Socio-economic Sciences – 2018. – Vol. 12. – № 6. – P. 25-27.

3. Buduk-ool L.K. Neuropsychic stability and strategy to handle stress of students: gender-oriented analysis / L.K. Buduk-ool // Bulletin of Tuvan State University. Natural and Agricultural Sciences. – 2020. – № 2 (61). – P. 6-13.

4. Vodopyanova N.E. Psychodiagnostics of stress / N.E. Vodopyanova // SPb.: Piter – 2009. – 336 p.

5. Pushkina V.N. State of external respiration system of young boys, who live in various regions of Russia. / V.N. Pushkina, I.N. Gernet, N.V. Olyashev, E.A. Lubyshev // Theory and Practice of Physical Culture. – 2020. – №4 – P.17-19.

6. Matvienko V.V. Correction of psychoemotional state disorders of students of medical college with low level of neuropsychic stability / V.V. Matvienko, K.A. Tsoller, A.D. Buchnov // Physiotherapy, Balneology and Rehabilitation – 2014. – Vol. 13. – № 4. – P. 6-10.

7. Lubyshev E.A. Psychological and pedagogical support of an athlete in team sports. / E.A. Lubyshev // Theory and Practice of Physical Culture. – 2018. – № 9. – P. 9.

8. Sudakov K.V. System basics of emotional stress / K.V. Sudakov, P.E. Umryukhin // M.: GEOTAZ-Media – 2010. – 112 p.

Spisok literatury

1. Ankin A.N. Sootnosheniya prognosticheskikh sposobnostei i nervno-psikhicheskoj ustojchivosti u studentov / A.N. Ankin, O.S. Stadnik // Izvestiya vyshikh uchebnykh zavedenij. Ural’skij region. – 2016. – № 4. – S. 102-111.

2. Bakunovich M.F. Nervno-psikhicheskaya ustojchivost’ kak pokazatel’ prognoziruemogo sotsial’nogo povedeniya v yunosheskom vozraste / M.F.

Bakunovich, O.A. Shavlyukevich // Aktual'nye problem gumanitarnykh I sotsial'no-ekonomicheskikh nauk. – 2018. – T. 12. – № 6. – S. 25-27.

3. Buduk-ool L.K. Nervno-psikhicheskaya ustojchivost' i strategiya sovladaniya so stressom u studentov: genderny analiz / L.K. Buduk-ool // Vestnik Tuvinskogo gosudarstvennogo universiteta. Estestvennye i sel'skohozyaistvennye nauki – 2020. – № 2 (61). – S. 6-13.

4. Vodopyanova N.E. Psikhodiagnostika stressa / N.E. Vodopyanova // SPb.: Piter – 2009. – 336 s.

5. Pushkina V.N. Sostoyaniye sistemy vneshnego dykhaniya u yunoshei, prozhivayushchikh v raznykh regionakh Rossii / V.N. Pushkina, I.N. Gernet, N.V. Olyashev, E.A. Lubyshev // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury – 2020. – №4 – S.17-19.

6. Matvienko V.V. Korrektsiya narushenij psikhoemotsional'nogo sostoyaniya studentov meditsinskogo kolledzha s nizkim urovnem nervno-psikhicheskoj ustojchivosti / V.V. Matvienko, K.A. Tsoller, A.D. Buchnov // Fizioterapiya, bal'neoterapiya i reabilitatsiya – 2014. – T. 13. – № 4. – S. 6-10.

7. Lubyshev E.A. Psikhologo-pedagogicheskoye soprovozhdeniye sportsmen v komandnykh vidakh sporta / E.A. Lubyshev // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. – 2018. – № 9. – S. 9.

8. Sudakov K.V. Sistemnye osnovy emotsional'nogo stressa / K.V. Sudakov, P.E. Umryukhin // M.: GEOTAZ-Media – 2010. – 112 s.

Информация об авторах: Пушкина Валентина Николаевна – доктор биологических наук, доцент, заведующая кафедрой физического воспитания и безопасности жизнедеятельности Московского городского педагогического университета, ведущий аналитик лаборатории физиолого-гигиенических исследований в образовании Института возрастной физиологии РАО, Москва, e-mail: pushkinavn@mgpu.ru; **Размахова Светлана Юрьевна** – кандидат биологических наук, доцент кафедры физичечской культуры и спорта Российского университета дружбы народов, Москва, e-mail: SRazmahova@yandex.ru; **Борисовец Дильбар Рафкатовна** – старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и прикладных технологий Московского городского педагогического университета, Москва, e-mail: BorisovecDR@mgpu.ru; **Широкова Татьяна Ивановна** – старший преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности и прикладных технологий Московского городского педагогического университета, e-mail: SHirokovaTI@mgpu.ru.

Information about the authors: **Pushkina Valentina Nikolayevna** – Doctor of Biological Sciences, Associate Professor, Head of the Department of Physical Education and Health and Safety of the Moscow City University, Lead Analyst in the Laboratory of Physiological and Hygienic Research in Education of the Institute of Developmental Physiology of the Russian Academy of Education, Moscow, e-mail: pushkinavn@mgpu.ru; **Razmakhova Svetlana Yur'evna** – Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Physical Culture and Sports in the Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, e-mail: SRazmahova@yandex.ru; **Borisovets Dil'bar Rafkatovna** – Senior Lecturer of the Department of Health and Safety and Applied Technologies of the Moscow City University, Moscow, e-mail: BorisovecDR@mgpu.ru; **Shirokova Tatyana Ivanovna** – Senior Lecturer of the Department of Health and Safety and Applied Technologies of the Moscow City University, Moscow, e-mail: SHirokovaTI@mgpu.ru.