

Секция «Социологическое исследование современности: теории, методы, результаты»

«Факторы стресса современных студентов: социологический анализ»

Научный руководитель – Брушкова Людмила Алексеевна

Хутова Милана Аслановна

Студент (бакалавр)

Финансовый университет, Факультет менеджмента, Управление персоналом, Москва,
Россия

E-mail: kh.milana087@gmail.com

В настоящее время, тема стресса является достаточно актуальной. Уже давно термин «стресс» вышел за пределы только научного словоупотребления и активно используется в нашей повседневной жизни. Влиянию стресса подвержен каждый человек. Молодое население страны также зачастую испытывает стресс, нередко перетекающий в постоянную депрессию. Сегодня депрессия является одним из наиболее распространенных психических расстройств. По оценкам ВОЗ, от нее страдает 350 миллионов человек по миру из всех возрастных групп.[2]

Стресс не только влияет на эффективность деятельности людей, но также является причиной возникновения различных заболеваний. Так, по данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), 45% всех заболеваний так или иначе связано со стрессом. Это и болезни сердца, и головные боли, диабет и прочие заболевания. [5]

Также стоит отметить, что среди тех, кто заканчивает свою жизнь самоубийством, второе место занимают молодые люди в возрасте 18-25 лет, что очевидно связано с низкой стрессоустойчивостью молодежи.[1] При этом за последнее десятилетие, число самоубийств во всем мире среди молодежи выросло в 3 раза. Примечательно, что люди стремятся развить в себе стрессоустойчивость. Очень много информации, упражнений и рекомендаций на данную тему содержится в Интернете и СМИ.

С учетом всего вышесказанного, выявление и изучение причин стресса молодых людей в современном обществе, представляется актуальным и практически значимым.

С целью выявления факторов стресса среди студентов нами было проведено социологическое исследование на тему «Факторы стресса студентов». Опрос был проведен среди учащихся как московских, так и региональных вузов. Выборка составила 100 человек. Среди респондентов число женщин составило 65%, мужчин - 35%. Студентов столичных вузов около 45%, региональных- 55%. По профилю получаемой специальности респонденты распределились следующим образом: 36% обучается в сфере медицины, 26% - в сфере экономики, 12% - гуманитарное направление и остальные 26% распределяются между студентами информационных и художественных профилей. Большинство респондентов проживает с родителями (около 57%), часть живет в общежитии (около 23%), а остальные снимают квартиру (около 20%). В качестве основного источника дохода абсолютное большинство опрошенных (около 72%) назвали «помощь родителей», 18% - живет на стипендию и 8% зарабатывают сами.

По результатам исследования нами были выделены следующие выводы:

1. *Стресс является неотъемлемой частью жизни современного студента* (почти половина опрошенных часто испытывают стресс и еще 10% - очень часто), что естественно может негативно сказываться на физическом здоровье и социальном самочувствии молодых людей. А именно, плохое настроение, постоянная усталость, плохой сон, физическое недомогание.

Мужчины реже испытывают стресс, нежели женщины. Это вполне естественно, так как всем известен тот факт, что женщины более эмоциональны, чем мужчины и чаще принимают все «близко к сердцу». С этим связано и то, что женщины чаще «испытывают грусть без видимой причины».

Большая часть опрошенных девушек часто испытывает стресс. Из них более 90% - студенты региональных ВУЗов. *Сравнивая региональные и московские ВУЗы, стоит отметить, что и среди женщин, и среди мужчин стресс чаще испытывают студенты в региональных ВУЗах.* Возможно, это связано с материальными трудностями жителей регионов и их более неопределенными профессиональными перспективами, учитывая уровень безработицы в отдельных российских регионах.

2. *Учебная нагрузка студентов как фактор стресса является несомненным «лидером».* Отсюда можно сделать вывод о несовершенстве содержания и организации учебного процесса в вузе. На втором месте стоит такой фактор как *«невозможность расслабиться, развлечься».* Эта причина, очевидно, также связана с учебной нагрузкой и нехваткой времени на расслабление. Следует отметить, что зачет/экзамен в вузе, как правило, является стрессовой ситуацией для студентов.

Интересно отметить, что взаимоотношения в семье и с представителями противоположного пола, не являются факторами стресса для большинства респондентов, что говорит о достаточно гармоничных отношениях опрошенных студентов с родителями. Что касается противоположного пола, то, по нашему мнению, современные студенты не намерены строить долговременные отношения такого рода в период обучения. Время поиска спутника жизни и вступления в брак сейчас откладывается и приближается к 30 годам.

Следует также отметить, что негативная информация СМИ не является фактором стресса для большинства опрошенных студентов, что может свидетельствовать об индивидуализме молодежи и их определенном социальном равнодушии.

Сравнивая причины возникновения стресса студентов в зависимости от пола и места проживания, мы не обнаружили каких-либо значимых различий.

Если же говорить о связи стресса и финансового положения студента, то было выявлено, что наиболее подвержена стрессовым ситуациям группа студентов, которые финансово зависят от кого-то, в том числе и родителей. Осознание того, что ты неспособен обеспечить себя самостоятельно зачастую приводит к стрессовым ситуациям.

Почти 45% опрошенных легко переносят неудачи. Скорее всего, это связано с молодым возрастом и крепким семейным тылом студентов. *В борьбе со стрессом помогают общение с семьей и близкими, что еще раз подтверждает вывод о гармоничных отношениях в семье, а также занятия спортом и любимым делом.*

3. ЕГЭ в его нынешнем виде действительно является серьезным испытанием, в том числе и для здоровья, молодых людей. Так, для 70% опрошенных и сдача ЕГЭ, и ожидание результатов являлись стрессовыми ситуациями.

4. Публичное выступление не вызывает стресса примерно у половины опрошенных студентов (56,5%). Возможно, это связано с тем, что современная молодежь очень уверена в себе. При этом стоит отметить, что и студентов, для которых публичное выступление является стрессовой ситуацией не так уж мало (около 40%). Очевидно, что в каждой студенческой группе всегда есть уверенные люди и те, кто сомневается в себе. При этом все же наблюдается преобладание уверенных в себе студентов.

Более 60% опрошенных студентов не считают стрессовым вхождение в новый для себя коллектив. Молодые люди легко находят общий язык, что связано с наличием схожих интересов.

5. Большая часть опрошенных студентов редко испытывает грусть без видимой причины, что, скорее всего, связано с позитивным мироощущением, свойственным молодому возрасту. В то же время почти 11% грустят почти каждый день, т.е. находятся в постоянной депрессии. Как отмечалось выше, грусть без причины настигает в большинстве своем девушек, что связано с их повышенной эмоциональностью.

6. Посещение психолога не популярно среди студентов, что является свидетельством их низкой психологической культуры. В этом отношении мы отличаемся от других развитых стран, где психологическое сопровождение человека на протяжении его жизни - обычное дело.

7. «Необходимо вырабатывать в себе стрессоустойчивость». С этим высказыванием согласно около 90% респондентов. Мало, кто хочет испытывать стресс, так как он вызывает дискомфорт и приводит к различным болезням. Студенты понимают, что необходимо научиться правильно вести себя в сложных ситуациях, чему несомненно помогает стрессоустойчивость. Человек, обладающий стрессоустойчивостью, жизнерадостен, легок в общении и уверен в себе. Стрессоустойчивые люди, как правило, более успешны в жизни.

Как уже было отмечено выше, в настоящее время большинство россиян не склонны посещать психолога или специальные курсы. Скорее всего, именно с этим связано и то, что 80% опрошенных студентов предпочитают вырабатывать в себе стрессоустойчивость с помощью самовнушения, аутотренинга.

8. Среди студентов востребована психологическая помощь, особенно бесплатная и квалифицированная. По мнению абсолютного большинства опрошенных (62,4%), в вузах должен быть штатный психолог, с которым студенты могли бы бесплатно проконсультироваться.

Таким образом, мы выявили основные факторы, влияющие на возникновение стресса у студентов. К ним мы относим учебную нагрузку и невозможность расслабиться, развлечься, в связи с нехваткой времени. Это свидетельствует о том, что учебная нагрузка

зачастую является чрезмерной, вызывая переутомление студентов. Также мы рассмотрели наиболее эффективные, по мнению студентов, способы борьбы со стрессом, к которым относится общение с близкими людьми, занятия любимым делом, спортом. Был также выявлен недостаточный уровень психологической культуры студентов, а также их потребность в бесплатном психологическом сопровождении во время обучения в вузе.

Источники и литература

- 1) Библиографическое описание: Тараненко О. Н., Идрисова Я. А. Суицидальная настроенность молодежи как социально-психологическая проблема общества // Молодой ученый. — 2016. — №6. — С. 710-713.
- 2) Депрессия Информационный бюллетень N°369 Апрель 2016 г.
- 3) Данные ВОЗ. <http://www.who.int/ru>
- 4) Перечень направлений подготовки высшего образования - бакалавриата (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12 сентября 2013 г. N 1061 (в редакции приказа Министерства образования и науки РФ от 25 марта 2015 г. N 270) Система ГАРАНТ: http://base.garant.ru/70480868/#block_1000#ixzz4Z4RdOdWМ
- 5) Публикация. Оценка и лечение состояний, связанных исключительно со стрессом Раздел «Руководства mhGAP по принятию мер в отношении психических и неврологических расстройств» 2015 г.