

УДК 796:159.9

Е.М. Нахаева, П.И. Новицкий

Причины возникновения стрессов у студентов факультета физической культуры и спорта

На современном этапе развития общества обострился ряд проблем, связанных с ростом психологических кризисных ситуаций среди молодежи, обусловленных сложными, порой противоречивыми социальными процессами. Наряду со стихийными, спонтанными обстоятельствами субъективного характера, большая доля конфликтов связана с объективными социально-экономическими трудностями развития государства. Это делает проблему более глобальной и сложной в решении.

На причины социально-экономического плана влиять трудно. Но наша помощь может оказаться существенной и необходимой в кризисных ситуациях, например, периода "смены репертуара поведения", когда вчерашний школьник и сегодняшний студент оказывается в непривычной роли новых взаимоотно-

ношений в условиях вуза, быстро изменяет ведущие типы деятельности, свое мироощущение и т.п. Этот период дает большое количество отрицательных стрессов с вытекающими негативными последствиями: снижением уровня адаптации, социальной невостребованностью, падением интереса к учебной деятельности, возникновением асоциальных ценностей, демонстрацией агрессивных реакций, конфликтом с окружающими [1,2,3].

Изучение данных вопросов и знание причин, их порождающих, имеют, безусловно, важное значение для всех направлений работы со студентами в вузе. Превращение конфликтных ситуаций учебно-воспитательного процесса в явления предсказуемые и управляемые сегодня, наверное, выглядит почти фантастически. Но только постоянный поиск и изучение данных проблем с различных сторон с учетом многообразия связанных с ними причин смогут быстрее превратить их решение в желаемую реальность.

Результаты анкетирования и интервьюирования, проведенных на факультете физической культуры и спорта ВГУ, позволили выявить некоторые количественные и следственные стороны стрессовых (конфликтных) ситуаций среди обучающихся здесь студентов. Большинство опрошенных студентов II и IV курсов (88%) оказываются в таких ситуациях редко, 8% – часто, 4% – очень часто. Это подтверждает наличие психологических кризисных ситуаций среди исследуемого контингента и может иметь различный по остроте оттенок, принимая во внимание присущие стрессам глубину, продолжительность, последствия и т.п. Ведь известно, что даже один стресс может привести к трагическим последствиям в жизни человека.

Изучение причин возникновения стрессов и их распространенности в различных сферах жизнедеятельности студентов физкультурного факультета позволило получить следующие данные (см. таблицу 1).

Таблица 1

Распространенность стрессов (в %) в различных сферах жизнедеятельности студентов

№ п.п.	Сферы наличия конфликтных ситуаций и эмоционально отрицательного состояния	Студенты	
		II курс	IV курс
1.	Личностные взаимоотношения с окружающими (близкие, родственники, друзья и др.)	10%	30%
2.	Учебная деятельность	40%	23%
3.	Тренировочная и соревновательная деятельность	25%	8%
4.	Быт и материальная сторона жизни	15%	17%
5.	Досуг	7%	12%
6.	Личные комплексы (ощущение своих органических или психических недостатков)	3%	10%

Приведенные показатели наглядно иллюстрируют наиболее "конфликтные" сферы в жизни студенческой молодежи факультета физической культуры и спорта. На начальных курсах лидирующее положение занимают учебная, тренировочная и соревновательная деятельности, на вторых позициях – быт и материальная сторона жизни. У студентов выпускного курса больше стрессов

возникает на почве личностных взаимоотношений и в процессе учебной деятельности, увеличивается "конфликтность" досуга и внутреннего "Я" (личных комплексов); высокими остаются показатели, связанные с бытом и материальным благополучием.

Изучение стрессовых ситуаций в учебной деятельности студентов факультета позволило выявить 4 категории студенческой молодежи, условно обозначенных группами А, Б, С, Д (на основе анализа целевых установок, потребностей, мотивов поступления и учебы на факультете).

К наиболее защищенным в учебной деятельности от стрессов можно отнести группы "А" и "Б" (до 57% опрошенных). У студентов этих групп потребности и целевые установки, склонности и способности совпадают с профилем факультета.

Для студентов группы "А" (32,5%) потребность поступления и учебы связана с желанием работать с детьми, а цель для удовлетворения потребности – педагогическое образование. Анализ их учебной деятельности позволил выявить положительный и быстрый адаптационный уровень. Они успевают на протяжении всего периода обучения в среднем на 4,6-5 балла, количество пропусков не превышает 2-4-х часов в неделю, наблюдается повышенный интерес к программным предметам, а активность в общественной деятельности составляет 8-10 баллов (по 10-балльной шкале оценки).

В группе "Б" (24,5%) поступление и обучение на факультете связано с потребностью спортивного совершенствования по избранному виду спорта, а цель – тренерская деятельность и высокая спортивная карьера. Средний уровень успеваемости (при большой спортивной занятости) у этого контингента 3,8-4,8 балла, они организованы, дисциплинированы, активны.

Наиболее подвержены стрессам в учебной деятельности группы "С" и "Д" (до 43% опрошенных). Студенты, отнесенные к группе "С" (30%), не имеют устойчивой цели, у многих она не определена. Потребность в учебной деятельности чаще всего связана со склонностью к физическим упражнениям как форме досуга. Поэтому процесс адаптации у этого контингента более ломкий, трудный, длительный. Это приводит к нестабильности в успеваемости (от 5-и до 3-х баллов), выборочному интересу к программным предметам, сменам спортивного профиля. Активность в общественной деятельности составляет от 3,2 до 8-и баллов. Пропуски занятий без уважительных причин значительны – 6-10 часов в неделю. Студенты очень конфликтны, им присуща наибольшая вероятность стрессов в учебной деятельности.

Группа "Д" (13%) – самая малочисленная, но требующая особого внимания. Она характеризуется самым низким уровнем адаптации в учебном процессе. Целевые установки студентов этой группы – диплом как таковой. А потребности в учебе – просто высшее образование или возможность поступления в данный вуз. Средний уровень успеваемости у этого контингента – "3", у них большее количество переэкзаменовок, они имеют огромное количество пропусков и составляют основу отчисленных с факультета за неуспеваемость или академическую задолженность. Они могут демонстрировать агрессивные реакции. Активность данного контингента в общественной деятельности составляет 4-6 баллов [4].

Следует заметить, что влияние на формирование (а точнее – переориентацию) ценностей молодых людей в отношении будущей профессии оказала сама государственная социально-экономическая политика республики с ее объективными и субъективными трудностями, которые переживало общество в последние годы. Сегодня очень много молодежи на пороге самостоятельной

жизни думает, не в качестве кого надо или полезнее вступить в общество, а кем выгоднее или престижнее в нем жить.

Студент, обучающийся педагогической профессии и одновременно все шире и глубже узнающий современные проблемы в системе образования и, в частности, касающиеся его будущей специальности (ее статуса, защищенности, признания и так далее), начинает испытывать неудовлетворенность ожидаемой перспективой, вступает в конфликт с выбранным направлением учебной деятельности и необходимостью ее продолжать.

Анкетирование, проведенное в 1995/96 учебном году среди студентов III и IV (выпускного) курсов факультета физической культуры и спорта, показало, что при поступлении на данный факультет для 46,4-51,3% студентов ведущим мотивом был интерес к избранной профессии; 21,6% четверокурсников и 54,5% третьекурсников о педагогической профессии мечтали со школьной скамьи. Сегодня самыми престижными профессиями, обращающими на себя внимание студентов выпускного курса, были названы: банкиры (35,0%), юристы (29,7%), милиционеры (16,2%), врачи (13,5%) и экономисты (13,3%). Те же профессии, среди которых не оказалось педагогических, были названы и студентами III курса.

На вопрос: "Кем бы Вы хотели работать после окончания вуза?" – лишь 16,3% студентов-выпускников назвали избранную специальность, 27,0% хотят быть руководящими работниками в области физкультуры и спорта, 13,5-18,9% думают о тренерской и методической работе. Остальные 24,3% выпускников планируют работать по другой, не педагогической профессии [5].

Конфликтные ситуации на базе тренировочной и соревновательной деятельности неоднозначны. Для опрошенных (12%) с высокой спортивной квалификацией (КМС, МС, МСМК) участие в крупных состязаниях, включая Олимпийские игры, уже само по себе связано со стрессовыми состояниями. Остальные студенты-спортсмены, у которых вероятность стресса в этом виде деятельности велика, получают его по различным причинам: возрастное несоответствие началу спортивной карьеры, занятость, смена спортивной ориентации, смена тренера, низкая спортивная квалификация и тому подобное. У 23% опрошенных явно прослеживается конфликтность на базе межличностных отношений между спортсменами и тренерами (по шкале, разработанной В. Марищук и Л. Серовой) [2]. Оценка взаимоотношений с тренером у этой группы опрошенных очень низка и составляет 1,5-2 балла у 14% и от 1 до 1,5 баллов у 9% студентов.

Среди основных причин стрессовых ситуаций между тренером и спортсменом, по мнению опрошенных студентов, следует выделить:

- работа по шаблону;
- недостаток чуткости в отношениях с людьми;
- излишняя строгость и предвзятость;
- завышенная профессиональная самоуверенность;
- незнание сильных и слабых сторон воспитанников;
- неумение выслушать и понять.

Наличие стрессовых ситуаций в сфере досуга и отдыха студентов обусловлено продолжительностью и структурой их времяпровождения.

Результаты анкетирования показали, что у опрошенных студентов факультета наличие свободного времени в течение недели составляет в среднем 25%. Как правило, оно приходится на вечерние и ночные часы и ограничено стенами общежития. Сжатые временные рамки свободного времени и условия жизни снижают ценностное значение досуга и становятся средой для воз-

никновения стрессов и квазипотребностей. Проблему эффективности свободного времяпровождения не решают и воскресные дни. 58% опрошенных используют их для хозяйственно-бытовых целей; 18% пассивно отдыхают; 10% занимаются дополнительным заработком и только 12% посвящают это время своему хобби, посещению концертов, выставок, танцевальных вечеров и тому подобное. В результате 75% молодых людей отмечают, что частично или полностью не удовлетворены результатами своего досуга [4].

Результаты исследования возникновения стрессов на почве личностных отношений, быта, материального благосостояния, личных комплексов, учитывая конфиденциальность опроса, нами не раскрываются.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Кротов В.П.** Государство чувств: Ориентирование во внутреннем мире. М.: Новая школа, 1997. - 256 с.
2. **Марицук В.П., Серова Л.К.** Измерение взаимоотношений между тренером и спортсменом: Учебн. пособие // Методики психодиагностики в спорте. М.: Просвещение, 1984. - 191 с.
3. **Нейдхард Дж.** и др. Властелины эмоций: Как сохранить спокойствие в любой ситуации. Питер Пресс, 1997. - 208с.
4. **Новицкий П.И., Нахаева Е.М., Сурганова С.Ф.** Рациональный досуг студентов как насущная проблема высшей школы // Высшая школа. Тез. докл. Межд. науч.-мет. конференц. Мн., 1996. С.13.
5. **Новицкий П.И., Нахаева Е.М.** Особенности адаптации к учебному процессу студентов различных курсов // Проблемы адаптации студентов в вузе. Республ. научн. конф. Горки, БСХА, 1995. С.101-102.

S U M M A R Y

The reasons of origins of negative stresses of students of faculties of Physical Education and Sport are analyzed in the article.