

УДК 159.0

СТРЕСС КАК ПРИЧИНА ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ У СТУДЕНТОВ ВУЗА

А.А. Смолянинова¹, Е.И. Финогенко²

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

В статье представлены результаты психодиагностического исследования студентов-психологов. Исследование направлено на выявление вегетативных дисфункций студентов в связи с подверженностью учебному стрессу. Показано, что состояние учебного стресса, испытываемое студентами вуза, сопровождается психосоматическим неблагополучием; выявленные вегетативные дисфункции имеют в большей степени психогенную природу. Результаты могут быть использованы при организации здоровьесберегающей образовательной среды вуза, в психокоррекционной работе со студентами.

Ключевые слова: психосоматические расстройства; информационный стресс; эмоциональная сфера; вегетативные дисфункции; вегето-сосудистая дистония.

STRESS AS A CAUSE OF UNIVERSITY STUDENTS' PSYCHOSOMATIC DISORDERS

A. Smolyaninova, E. Finogenko

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk, 664074

The paper presents the results of psychodiagnostic examination of student psychologists. The study aims to identify students' vegetative disturbance due to academic stress susceptibility. The authors have revealed that the state of academic stress is accompanied by psychosomatic disturbance and that vegetative disturbance is largely psychogenic in nature. The authors recommend using the results in organization of health saving educational environment of the University and psychocorrective work with students.

Keywords: psychosomatic disorders; informational stress; emotional sphere; autonomic dysfunction; vascular dystonia.

Здоровье – самое дорогое, что имеет человек в жизни. Его душа и тело составляют неразрывное единство. Возросший темп жизни, обилие информации, снижение физической активности вызывают перенапряжение нервной системы. Исследования показывают, что наиболее распространенные болезни современного человека имеют в своей основе неврогенные нарушения. Поэтому психологическое неблагополучие нередко становится причиной телесных болезней, а телесные нарушения, в свою очередь, оказывают влияние на психику.

Симптомы болезней «на нервной почве» появляются и исчезают внезапно, усиливаются в трудных обстоятельствах и ослабевают в благополучных. Они сменяют друг друга, блуждая по телу, меняя форму проявления и интенсивность. Медицинское обследование не выявляет достоверных отклонений от нормы, а тем временем функциональное нарушение перерастает в психосоматические болезни, которые включают в себя расстройства приёма пищи и выделения, сна и половой функции.

В связи с этим, активно развивается психосоматическое направление в медицине. Психосоматическое направление изучает влияние психологических факторов на возникновение соматических заболеваний. Понятие «психосоматические расстройства» сегодня объединяет соматические заболевания, в патогенезе которых существенную роль играют неблагоприятные психотравмирующие воздействия. Не вызывает сомнения полиэтиологический характер психосоматических расстройств, их причинами является сочетание нескольких факторов риска, при ведущей роли психотравмы – острого или хронического эмоционального стресса. Во время стресса симпатическая нервная система включает механизм мобилизации: начинает сильнее и чаще сокращаться сердце, повышается давление, сужаются сосуды во внутренних органах. Из надпочечников в кровь поступает адреналин, из печени – глюкоза. Углубляется дыхание, расширяются бронхи, усиливается потоотделение.

Максимальное напряжение, испытываемое человеком в трудной ситуации, Г. Селье описывал понятием «дистресс». На подходе к нему напряжение становится чрезмерным, пульс и дыхания учащаются. Кожа бледнеет или покрывается красными пятнами, возникает озноб, суетливость, ухудша-

¹ Смолянинова Анастасия Александровна, студентка 4 курса ИИИиСГН, e-mail: bastet_n@inbox.ru
Smolyaninova Anastasia, a fourth-year student of IliiSGN, e-mail: bastet_n@inbox.ru

² Финогенко Елена Ивановна, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии,
e-mail: elena-fin@yandex.ru

Finogenko Eelena, Candidate of Biology, Associate Professor of Psychology Department, e-mail: elena-fin@yandex.ru

ется память. Хронический дистресс может повлечь за собой полный упадок сил организма, снижение иммунитета и психосоматические расстройства [5].

Согласно исследованиям хронического стресса (Clarke P.S., 1982; Лотоцкий А.Ю., 1994), его длительное воздействие провоцирует процесс соматизации аффекта и приводит со временем к учащению психосоматических расстройств. В клинической картине заболевания начинает превалировать соматическая патология, которая не только маскирует истинную причину страдания, но и становится своеобразной психологической защитой личности, вытесняя эмоционально значимую психотравмирующую ситуацию [6]. Психотравмирующее переживание острого или затяжного характера является основным фактором в развитии психосоматического расстройства, при этом наиболее опасны затяжные психотравмирующие ситуации [5]. Любые психосоматические расстройства сопровождаются вегетативными дисфункциями. При этом в развитии психосоматического заболевания различают несколько этапов: на первом этапе формируется вегетативная дистония, на втором этапе появляются «соматические жалобы», на третьем – усиливаются висцеральные нарушения и на четвертом появляются воспалительные изменения в органе (В.П. Белов, 1970).

Психосоматические расстройства имеют вегетативные проявления. По А.М. Вейну, формула психических и соматических взаимоотношений имеет трехчленный характер: психические нарушения ведут к изменениям в вегетативной и эндокринной системах, что в совокупности и приводит к соматическому расстройству [2].

Существуют представления о тесной взаимосвязи вегетативной и эмоциональной сфер человека. Вегетативная нервная система опосредует влияние негативных эмоций на функции висцеральных органов. Вегетативные, гуморальные корреляты обнаруживаются при любом эмоциональном напряжении, в любую фазу психологических реакций [6].

Как пишет А.М. Вейн, вегетативные корреляты обнаруживаются при любых эмоциональных реакциях. Аффекты тоски, страха или тревоги вызывают соматические последствия через нейро-вегетативно-эндокринную систему. При этом торможение внешнего выражения отрицательных эмоций (психомоторного или словесного) может иметь патогенное значение: активизируется вегетативная нервная система, вследствие чего нарушается функционирование внутренних органов. При длительном воздействии отрицательных эмоций происходит усиление какого-либо вегетативного пути, что проявляется в гипертензивном состоянии сосудов или спастическом состоянии кишечника [2].

А.М. Вейном в 1981 году было предложено понятие «психовегетативный синдром», который может быть потенциалом, ранней фазой психосоматического расстройства. Истощение функциональных резервов нервной системы проявляется в таких психо-вегетативных симптомах, как потливость, слабость, потеря аппетита, нарушения сна, быстрая утомляемость и раздражительность. Под «вегетососудистой дистонией» понимают несогласованность симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. Вегетативно-висцеральные нарушения, описываемые как синдром вегето-сосудистой дистонии (ВСД), могут быть перманентными и пароксизмальными, проявляясь в сердечно-сосудистой, респираторной, гастроинтестинальной, терморегуляционной системах. В связи с воздействием эмоционального фактора могут возникать моносистемные вегетативные пароксизмы в виде подъема артериального давления, приступов тахикардии, гипертермии, диспноэ [2].

Исследования последних лет показали, что ухудшение здоровья детей происходит в период обучения в школе, а затем продолжается в профессиональном учебном заведении [6].

Проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных задач, исследуемых в настоящее время педагогами, психологами, социологами, медиками. В литературе предложена классификация студентов по уровню адаптации в зависимости от степени сформированности, развитости, устойчивости функционирования когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей обучающихся в образовательной среде вуза:

- неадаптированные (низкий уровень), характеризующиеся несформированностью связей хотя бы в одном из выделенных направлений и неустойчивостью функционирования связей;
- среднеадаптированные (средний уровень), для которых характерна сформированность всех типов связей при отсутствии их устойчивости или наличие хотя бы одной устойчивой связи, в то время как другие связи могут быть еще даже не сформированы;
- адаптированные (высокий уровень), отличающиеся сформированностью всех связей, и при этом хотя бы в одном направлении наблюдается устойчивое функционирование связи [8].

В своих работах И.Ю. Мильковская выделяет три блока факторов, влияющих на адаптацию к обучению в вузе: социологический, психологический и педагогический. Под понятием «фактор» в данном контексте понимается момент или существенное обстоятельство в процессе, внутренняя причина, движущая сила в каком-нибудь процессе или явлении, определяющая его характер или отдельные черты. В свою очередь, факторы могут быть внешними и внутренними. К внешним относится социологический блок (возраст, социальное положение, тип довузовского образования), и педагогический блок (организация среды, материально-техническая база учреждения, уровень педагогического

мастерства преподавателей). К внутренним факторам относится психологический блок, который содержит индивидуально-психологические факторы и социально-психологические (направленность, интеллект, мотивация, личностный адаптационный потенциал первокурсника) [4].

Дополнен и расширен В.Ю. Хицкой список факторов, влияющих на процесс адаптации студентов к обучению в вузе, она объединила их в четыре группы. К первой группе она отнесла факторы, отражающие уровень подготовки учащихся к учебной деятельности в вузе: объем и уровень знаний абитуриентов, профессиональную направленность абитуриентов, потребность абитуриентов в учебной деятельности

Вторая группа факторов характеризует развитие индивидуальных особенностей адаптации, таких как уровень социальной и нравственной зрелости, уровень правосознания, индивидуально-личностные особенности развития психических процессов. К третьей группе факторов относятся те, которые оказывают непосредственно педагогическое влияние на процесс адаптации: наличие института кураторства, подготовка теоретическая и методическая самих преподавателей, педагогический и психологический мониторинг хода учебного процесса, личностный подход к студенту, независимо от показателей успеваемости.

По мнению В.Ю. Хицкой важные факторы, связанные с условиями обучения и проживания как организация самого учебного процесса, как удовлетворенность межличностными отношениями в студенческой группе, санитарно-гигиенические условия обучения и проживания [7].

Учебная деятельность студентов вуза сопровождается воздействием информационного стресса, особенно в предсессионный и сессионный периоды. В результате воздействия стрессогенных факторов возникает и усиливается тревога, которую можно рассматривать как механизм реализации психического стресса (Ю.А. Александровский, 2007). Нарушения соматического и психического здоровья студентов проявляются, прежде всего, в формировании психосоматических расстройств: вегето-сосудистой дистонии, артериальной гипертензии, функциональных нарушений сердечно-сосудистой деятельности, функциональных расстройств желудочно-кишечного тракта.

В связи с этим, нами было проведено исследование психосоматического здоровья студентов-психологов второго и третьего курсов (19 человек), в качестве критериев нарушения которого мы рассматривали вегетативные дисфункции. Использовался «Опросник по выявлению признаков вегетативных изменений» А.М. Вейна. Результаты исследования показали, что 16 из 19 опрошенных имеют вегетативные дисфункции. У 2 человек они достигают высокой степени выраженности, у 12 – средней и у 2 – слабой степени. Среди признаков вегетативных изменений преобладают жалобы на дисфункциональные нарушения сердечно-сосудистой системы (ССС): ощущения сердцебиения, утомляемость, нарушение сна, повышенную потливость и т. п. Большинство опрошенных испытывают приступообразные головные боли, нарушение функций желудочно-кишечного тракта, несколько меньше дисфункций дыхательной системы: чувство нехватки воздуха, учащенное дыхание.

Выявленные психовегетативные нарушения обусловлены нездоровым образом жизни студентов, дефицитом двигательной активности (гиподинамией). Из всех опрошенных регулярно выполняют физические упражнения лишь 4 человека. Кроме того, большинство студентов (18 чел.) не владеют навыками психической саморегуляции в условиях стресса, неправильно организуют режим труда и отдыха. Например, студенты, проживающие в общежитии, испытывают дефицит ночного сна, что приводит к повышенной утомляемости в учебной деятельности.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что состояние учебного стресса, испытываемое студентами вуза, сопровождается психосоматическим неблагополучием. Несомненно, выявленные вегетативные дисфункции имеют в большей степени психогенную природу и обусловлены стрессогенными факторами. Для восстановления психического и физического здоровья студентам необходима помощь специалистов медицинских и психологических служб.

Библиографический список

1. Агаджанян Н.А. Ученые о здоровье и проблемы адаптации / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М. : Ставрополь, 2000.
2. Вегетативные расстройства: Клиника, лечение, диагностика / под. ред. А.М. Вейна. – М., 1998.
3. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е.С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. – СПб. : Питер, 2005. – 336 с.
4. Мильковская И.Ю. Педагогические условия адаптации первокурсников в образовательном процессе высшей школы. – Волгоград: Изд-во Волгогр. гос. ун-та, 2007. – 123 с.
5. Старшенбаум Г.В. Психосоматика и психотерапия: исцеление души и тела. – 3-е изд. – Ростов н/Д : Феникс, 2013.

6. Финогенко Е.И. Индивидуально-типологические и психолого-физиологические аспекты исследования дизадаптивных состояний студентов: монография / Е.И. Финогенко, Е.Н. Дзятковская. – Иркутск: Изд-во ИрГТУ, 2010.

7. Хицкая В.Ю. Учет когнитивных стилей как средство адаптации студентов первого курса к обучению в вузе: монография. – Иркутск: Изд-во ИГУ, 2008. – 128 с.

8. Эрдынеева К.Г., Попова Р.Э. Функциональная асимметрия мозга как условие адаптации студента к учебной деятельности // Успехи современного естествознания. – 2009. – № 1. – С. 64–66.