

Ж. В. Рзаева

Институт истории Национальной академии наук Беларуси, Минск

А. Е. Фильчук

Новогрудский районный социально-педагогический центр, Новогрудок

Zh. Rzaieva

The Institute of History of the National Academy of Sciences of Belarus, Minsk

A. Filchuk

Novogrudok District Socio-pedagogical Center, Novogrudok

УДК 159.99:37.015.3

ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ КУРСОВ

FEATURES OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS OF DIFFERENT COURSES

Статья посвящена проблеме изучения стрессоустойчивости в студенческом возрасте. Студенческая жизнь связана со множеством эмоциональных переживаний, вызванных изменением социального статуса и социального окружения, достижением поставленных целей и решением разнообразных задач при освоении будущей профессии, преодолением трудных ситуаций, особенно в период сдачи зачетов и экзаменов. В данной статье представлены и описаны результаты проведенного исследования особенностей стрессоустойчивости у студентов на разных этапах обучения в учреждении высшего образования, сделан их количественный и качественный анализ.

Ключевые слова: стресс; стрессоустойчивость; стрессовые ситуации; тревога; личностная тревожность; ситуативная тревожность; преодоление стресса; студенты разных курсов.

The article is devoted to the problem of studying stress resistance in student age. Since student life is associated with many emotional experiences caused by a change in social status and social environment, achieving goals and solving various problems in mastering a future profession, overcoming difficult situations, especially during the period of passing tests and exams. This article presents and describes the results of a study of the characteristics of stress resistance in students at different stages of education in a higher education institution, their quantitative and qualitative analysis is made.

Keywords: stress; stress resistance; stressful situations; anxiety; personal anxiety; situational anxiety; overcoming stress; students of different courses.

Жизнь современного студента учреждения высшего образования разнообразна и увлекательна. Для одних она ассоциируется с получением новой информации в процессе общения с интересными и компетентными людьми, приобретением профессиональных знаний и умений, участием

в различных студенческих мероприятиях, получением статуса самостоятельного и взрослого человека. Для других это испытание, связанное с серьезными жизненными изменениями, к которым нужно еще приспособиться, в большей степени именно тем, кто проходит обучение далеко от дома и родных. И такие студенты часто сталкиваются с самыми разными проблемами, требующими от них самостоятельности, ответственности и самоорганизации. Однако в любом случае профессиональное обучение – это своего рода стресс для многих студентов, вызванный учебной деятельностью и всем тем, что с ней связано [1; 2].

Хотя стресс, связанный и вызванный учебной деятельностью, не всегда носит негативный характер и даже в определенных ситуациях психологическое напряжение может оказывать стимулирующее значение, помогая обучающимся мобилизовать все свои знания и личностные резервы для достижения поставленных целей [3, с. 140], все равно возникает необходимость в исследовании их стрессоустойчивости. В данном понятии объединен целый комплекс способностей, огромный спектр разнообразных явлений [1; 4]. Стрессоустойчивость – это термин, который определяет некоторую совокупность личностных качеств, дающих возможность человеку выдерживать значительные интеллектуальные, волевые, эмоциональные и физические нагрузки и перегрузки без нежелательных последствий для своего здоровья. Характеристиками высокой стрессоустойчивости являются: энергетический потенциал личности; уровень развития интуиции; уровень развития логических способностей; эмоциональная зрелость личности; эмоциональная устойчивость и уровень эмоционального контроля; пластичность (гибкость, готовность личности к изменениям); сильный тип темперамента; высокий уровень развития рефлексии и др. [5; 6]. Это позволит избежать в будущем негативные последствия стресса: снижения работоспособности, ухудшения качественных и количественных показателей учебной деятельности; снижения адаптационных возможностей организма студента; личностных деформаций стресс-синдромов (переживания одиночества, депрессии, хронической усталости и др.); болезни адаптации (язвенной болезни желудка, бронхиальной астмы и др.) [7, с. 16–17].

Проведенное нами исследование позволило выявить особенности стрессоустойчивости среди студентов, которые обучаются на разных курсах. Исследование проходило на базе УО «Барановичский государственный университет» во время подготовки и начала сдачи студентами зачетно-экзаменационной сессии. В исследовании приняли участие 120 студентов 1–4 курсов разных факультетов и разных специальностей (по 30 человек с каждого курса). В качестве диагностического инструментария нами были использованы методики: «Тест на стрессоустойчивость» Ю. В. Щербатых [3, с. 200–202]; «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона [3, с. 205–206]; «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) [3, с. 202–205]; «Шкала самооценки тревоги»

В. Цунга [3, с. 212–213]; «Тест личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергера [3, с. 214–215]; «Шкала ситуативной тревожности» Ч. Д. Спилбергера [3, с. 224–226]; «Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура – Тесье – Филлиона» в адаптации Н. Е. Водопьяновой [7, с. 24–26]. Статистический анализ формализованной информации проводился с помощью пакетов прикладных программ Excel 7.0 и Statistica 6.0. Нами был использован метод t-критерия Стьюдента.

Рассмотрим и проанализируем полученные данные по методике «Тест на стрессоустойчивость» Ю. В. Щербатых. Так, абсолютно все студенты продемонстрировали средний уровень по первой шкале, позволяющей определить повышенную реакцию на обстоятельства, на которые мы не можем постоянно воздействовать.

Данные по второй шкале позволили нам выявить испытуемых, которые склонны все излишне усложнять, т. е. тех, у которых доминирует высокий уровень, а их зафиксировано по всей выборке всего лишь 3,3 %. И эти студенты учатся на первом курсе. У всех остальных обучающихся (96,7 %) результаты распределились в пределах среднего уровня.

По третьей шкале анализируемой нами методики у студентов всей выборки (100 %), независимо от года обучения в учреждении высшего образования, зафиксирован средний уровень предрасположенности к психосоматическим заболеваниям.

Только 3,3 % студентов второго курса продемонстрировали высокий уровень по четвертой шкале методики «деструктивные способы преодоления стресса». Это является свидетельством того, что для преодоления стресса они используют не совсем конструктивные способы борьбы со стрессовыми ситуациями. У остальных испытуемых (96,7 %) отмечен средний уровень.

В тоже время юноши и девушки всех курсов в должной степени владеют конструктивными способами преодоления стресса и его последствий. У всех испытуемых зафиксирован средний уровень по пятой шкале методики «конструктивные способы преодоления стресса».

Таким образом, доминирующее большинство студентов продемонстрировали средний уровень по каждой шкале данной методики.

Проанализировав результаты, полученные нами при помощи методики «Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона, мы установили, что 46,6 % первокурсников продемонстрировали показатели в пределах от 7 до 13 баллов, что соответствует хорошему уровню стрессоустойчивости для данной возрастной группы. Также было выявлено, что по 43,3 % студентов второго и третьего курсов и 50 % студентов четвертого курса обладают хорошей устойчивостью к различным стрессовым ситуациям.

Кроме этого, по 50 % студентов первого и третьего курса свойственна удовлетворительная стрессоустойчивость (их баллы распределились

в пределах от 14 до 24). Среди студентов второго курса такой показатель продемонстрировали 53,3 % человек, а четвертого – 43,3 %.

Плохую стрессоустойчивость продемонстрировал лишь один студент с первого, второго и четвертого курса, что составляет по 3,3 %, и два студента с третьего курса (6,6 %). Данные студенты набрали баллы в пределах от 25 до 32.

Таким образом, следует отметить, что независимо от курса обучения показатели по данной методике у студентов в основном совпадают (рис. 1). Как позитивный момент нашего исследования следует отметить, что по всей выборке обучающихся отсутствуют будущие специалисты с высшим образованием, которые имеют очень плохую стрессоустойчивость, но и испытуемые с отличной устойчивостью к стрессам тоже отсутствуют в данной выборке.

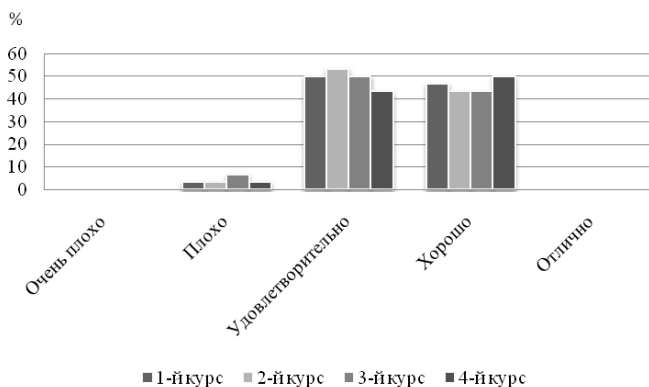


Рис. 1. Результаты исследования по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона»

Полученные данные по методике «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) позволяет нам констатировать, что почти половина студентов всех курсов обладает прекрасной устойчивостью к стрессовым ситуациям (47,5 %), и их здоровью ничего не угрожает. В меру к напряженной жизни активного человека относится почти такая же часть (47,5 %) будущих специалистов с высшим образованием. Эти испытуемые продемонстрировали нормальный уровень стресса (рис. 2).

Не достаточно сильно сопротивляется стрессовым ситуациям, которые немалое влияние оказывают на жизнь студента лишь незначительная часть испытуемых (5 %).

Положительным обстоятельством данного исследования является то, что не было выявлено студентов, которым серьезно следует задуматься о стиле своей жизни и подумать о своем здоровье, т. е. чрезвычайно восприимчивых.

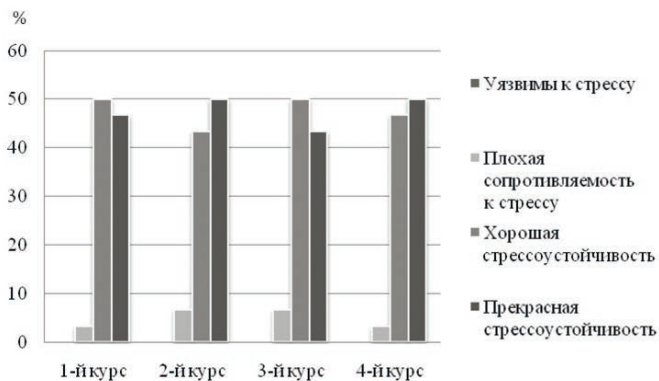


Рис. 2. Результаты исследования по методике «Анализ стиля жизни»

Обработав и проанализировав результаты по методике «Шкала самооценки тревоги» В. Цунга, при помощи которой мы измерили стрессоустойчивость и тревогу, были получены достойные внимания данные. Тревожность полностью отсутствует у 31,7 % студентов всех курсов (рис. 3). Это может свидетельствовать о том, что значительная часть испытуемых выработала для себя и освоила конструктивные способы и приемы, позволяющие им справиться с тревогой.

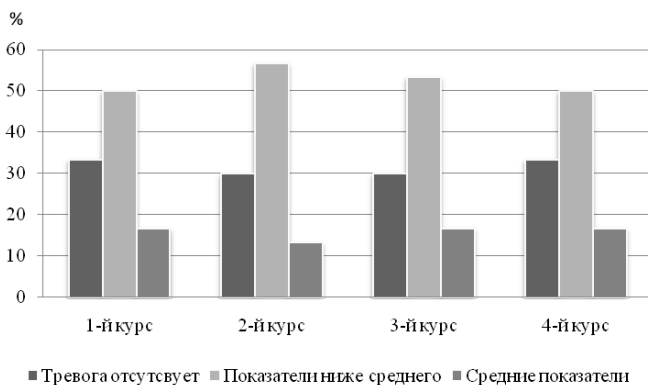


Рис. 3. Результаты исследования по методике «Шкала самооценки тревоги» В. Цунга

Невысокий показатель тревоги в юношеском возрасте продемонстрировали 52,5 % испытуемых всех курсов. На такие данные, по нашему мнению, могут оказывать воздействие лишь те факторы, на которые студенты не могут повлиять, и (или) возникшие неожиданно всякого рода нестандартные ситуации.

Показатели тревожности, которые распределились в пределах средних значений, отмечены лишь у незначительного процента испытуемых всей выборки (15,8 %). Тревожность в юношеском возрасте может быть вызвана сложностями в учебной деятельности или проблемами во взаимоотношениях с близкими людьми.

Положительным моментом нашего исследования является тот факт, что нами не были выявлены студенты, у которых отмечена высокая тревожность. Возможно, что учебная деятельность не оказывает сильного негативного воздействия на юношей и девушек анализируемой выборки.

Поскольку данное исследование, как было отмечено выше, проводилось во время начала зачетной и экзаменационной сессии, то нам было интересно проанализировать степень тревоги, которую студент испытывает в какой-то конкретной ситуации, а в данном случае в ситуации подготовки и сдачи зачетов и экзаменов. С этой целью нами была использована «Шкала ситуативной тревожности Спилбергера» и «Тест личной тревожности Спилбергера» для изучения личностной тревожности как устойчивой характеристики человека. Здесь важно помнить о том, что традиционно тревожность относят к негативным явлениям, так она проявляется в виде беспокойства, напряженности, чувства страха перед предстоящими экзаменами, мнительности и т. д. А с другой стороны, отмечается, что существует оптимальный уровень тревожности, при котором достигается наибольшая успешность деятельности [3; 8]. Данные разных исследований показывают, что высокие показатели успеваемости демонстрируют студенты, обладающие высоким уровнем способностей и высоким уровнем личной тревожности [3; 9].

Так, личностная тревожность, представляющая собой конституциональную черту, обуславливающую склонность воспринимать угрозу в широком масштабе разнообразных ситуаций у студентов всех курсов находится на низком (51,7 %) и среднем (48,3 %) уровнях (рис. 4). При высокой личностной тревожности каждая из этих ситуаций будет обладать стрессовым воздействием на юношей и девушек, и тем самым провоцировать возникновение у них выраженной тревоги. Очень высокая личностная тревожность взаимосвязана с присутствием невротического конфликта, с эмоциональным дискомфортом и психосоматическими заболеваниями. Данный уровень не был выявлен ни у одного испытуемого нашей выборки. Однако более уязвимы к стрессовым ситуациям, которые провоцируют развитие тревожности, как свидетельствуют полученные данные, студенты старших курсов.

Состояние реактивной или ситуационной тревоги возникает при присутствии в жизни студента стрессовых ситуаций и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением. Такое состояние, хотя и не в сильной степени, испытывает около половины (52,5 %) обучаемых всех курсов (рис. 5). У остальных студентов (47,5 %) зафиксирован низкий уровень ситуативной тревожно-

сти. Однако более уязвимы воздействию стрессовой ситуации испытуемые средних курсов, но интенсивность этого воздействия находится в пределах средних показателей.

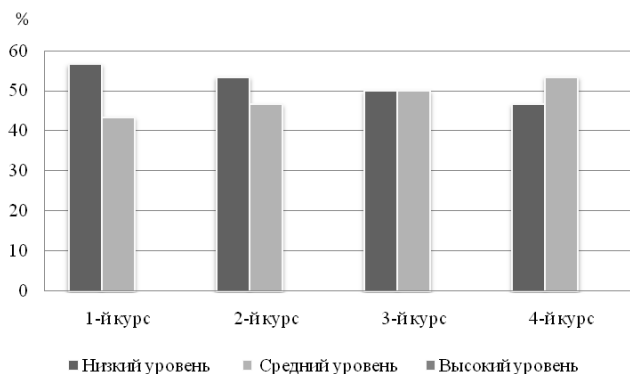


Рис. 4. Результаты исследования по методике «Тест личностной тревожности» Спилберга

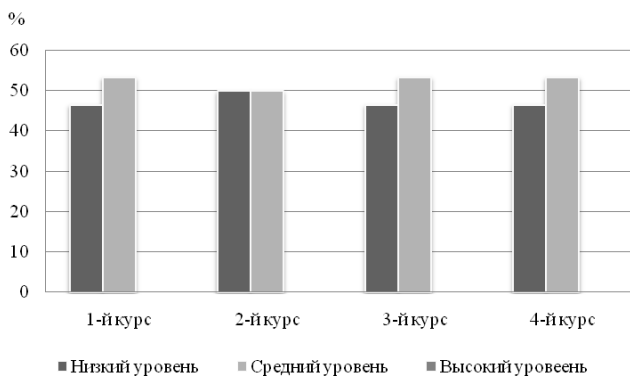


Рис. 5. Результаты исследования по методике «Тест ситуативной тревожности» Спилберга

Вследствие того, что показатели стрессоустойчивости, личной и ситуативной тревожности обучающихся разных курсов находятся примерно на одном (среднем) уровне далее мы установили уровень стресса у испытуемых данной выборки при помощи методики «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Н. Е. Водошняковой (рис. 6). В итоге следует отметить, что низкий уровень стресса (показатель психической напряженности) меньше 100 баллов продемонстрировали 52,5 % студентов всех курсов, что свидетельствует о состоянии психологической адаптированности к различного рода нагрузкам, в том числе и учебным.

В интервале 154–100 баллов (средний уровень стресса) продемонстрировали 45,8 % студентов по всей выборке, что находит свое проявление в расширении сферы экономики эмоций, не всегда адекватном и избирательном эмоциональном реагировании, в попытках облегчить или сократить свою деятельность, требующую эмоциональных и других затрат.

Больше 155 баллов (высокий уровень стресса) отмечен только у 3,3 % обучающихся, и это студенты первого и четвертого курсов. Это может быть свидетельством состояния у них дезадаптации и психического дискомфорта, необходимости применения широкого спектра средств и методов для снижения нервно-психической напряженности, психологической разгрузки, изменения стиля мышления и жизни.

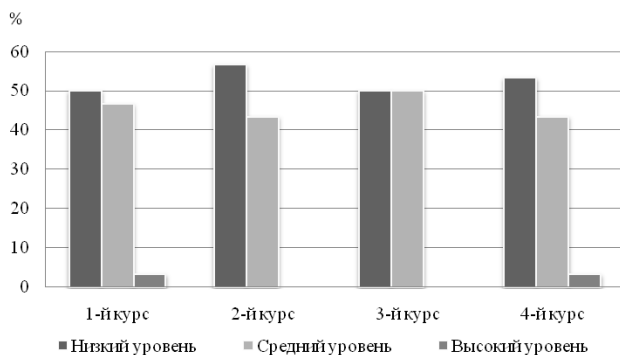


Рис. 6. Результаты исследования по методике «Шкала психологического стресса PSM-25»

Таким образом, полученные результаты исследования по всем используемым нами методикам позволяют сделать вывод о том, что стрессу, связанному и связанному с учебной деятельностью на разных этапах обучения, студенты подвержены в основном одинаково. Больше уязвимы перед стрессом и тревожны во время сдачи сессии студенты первого и четвертого курсов, так как (по нашему мнению) эти студенты находятся в изменчивой социальной обстановке, которая оказывает непосредственное влияние на их психологическое и физиологическое состояние. Студенты второго года обучения в учреждении высшего образования менее подвержены ситуативной тревожности (связанной со сдачей экзаменов и зачетов), которая проявляется не сразу, а развивается в течение зачетной недели и (или) во время сдачи экзаменов. Предрасположенность к психосоматическим заболеваниям продемонстрировали все студенты, но доминирующее их большинство справляются со стрессовыми ситуациями, используя конструктивные способы и приемы. Следует заметить, что статистически значимых различий полученных результатов исследования при помощи метода t-критерия Стьюдента по всем использованным методикам нами не было зафиксировано.

но среди студентов разных курсов. В данном случае целесообразно провести повторное исследование с увеличением выборки испытуемых каждого курса и комплекса диагностического материала, что позволит впоследствии психологу учреждения образования организовать свою деятельность, направленную на коррекцию уровня учебного стресса и тревожности среди юношей и девушек на разных этапах обучения в учреждении высшего образования. Данная деятельность может быть реализована разными способами, используя разнообразные психологические техники, главное следует учитывать при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося и делать упор на классические стадии развития стресса.

Список использованных источников

1. *Фильчук, А. Е.* Особенности стрессоустойчивости студентов из многолетних и не многолетних семей / А. Е. Фильчук // Психология образования будущего: От традиций к инновациям: материалы IV Междунар. науч. конф. студентов, магистрантов и аспирантов, 25 апр. 2020 г. / под ред. д-ра психол. наук, проф. Н. В. Нижегородцевой. – Ярославль: РИО ЯГПУ, 2020. – С. 146–149.

2. *Павлова, Т. С.* Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте / Т. С. Павлова, А. Б. Холмогорова // Консультативная психология и психотерапия. – 2011. – Т. 19, № 1. – С. 29–43.

3. *Щербатых, Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции / Ю. В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2012. – 256 с.

4. *Катунин, А. П.* Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин [Электронный ресурс] // Молодой ученый. – 2012. – № 9(44). – С. 243–246. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/44/5363/>. – Дата доступа: 21.02.2022.

5. *Бодров, В. А.* Психологический стресс: Развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. – 528 с.

6. *Дусказиева, Ж. Г.* Особенности стрессоустойчивости пациентов с вегетососудистой дистонией [Электронный ресурс] / Ж. Г. Дусказиева // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2012. – № 3(14). – Режим доступа: http://www.medpsy.ru/mpj/archiv_global/2012_3_14/nomer/nomer08.php. – Дата доступа: 11.02.2022.

7. *Водопьянова, Н. Е.* Синдром выгорания: диагностика и профилактика / Н. Е. Водопьянова, Е. С. Старченкова. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.

8. *Никифоров, Г. С.* Исследование психического состояния тревожности в процессе профессиональной подготовки летных экипажей / Г. С. Никифоров, С. Р. Демидов // Психические состояния: межвузовский сборник. – Л.: ЛГУ, 1981. – С. 61–66.

9. *Лапкин, М. М.* Роль индивидуальных психодинамических свойств в системных механизмах поведенческой адаптации человека / М. М. Лапкин // Экология и охрана окружающей среды: тезисы докладов I Междунар. науч.-практ. конф. – Рязань, 1994. – С. 39.

(Дата подачи: 24.02.2022 г.)