

УДК 159.9.07

**Особенности формирования стрессоустойчивости
в студенческой среде (результаты психологического
исследования)**

Н.В. Тарасова¹ ✉, Н.С. Тимофеев¹, В.В. Шамакина¹

¹Юго-Западный государственный университет

ул. 50 лет Октября, д. 94, г. Курск 305040, Российская Федерация

✉ e-mail: nadia-79@bk.ru

Резюме

В работе рассматриваются такие понятия, как «стресс» и «стрессоустойчивость»; даются основные характеристики причин и последствий возникновения стресса у студентов; изучается необходимость формирования стрессоустойчивости как основы личностного ресурса студентов.

Актуальность изучения проблемы заключается в решении одной из главных задач современного образования, состоящей в оптимизации эффективного учебного процесса обучающихся, их активности и самостоятельности. Высокий уровень стрессоустойчивости является психологической основой независимости молодежи. Необходимым условием формирования ответной реакции на стресс является выбор студентами своей будущей профессии. На успешное обучение молодых специалистов влияет множество факторов, одним из которых является стресс. Возникающие трудности в учебном процессе вызывают дополнительное давление, в результате которого развивается стресс. Это порождает необходимость изучения способности студентов справляться со стрессовыми факторами, уровень которых влияет на качество их учебной деятельности.

Целью данного психологического исследования стало изучение формирования стрессоустойчивости в студенческой среде. В работе изучаются такие характеристики, как стрессовые ощущения в поведенческих, соматических, и эмоциональных показателях (шкала психологического стресса); самооценка стрессоустойчивости; уровень стрессоустойчивости; способы «совладающего поведения» (копинг-механизмы).

В работе проведен библиометрический анализ проблемы исследования, проведен эксперимент. Благодаря проведенному психологическому эксперименту доказано, что для студентов существует необходимость проведения социально-психологического тренинга, который направлен на повышение стрессоустойчивости, снижения уровня стресса и уровня напряженности по соответствующим копинг-стратегиям.

Методологическую основу исследования составили подходы: системный, аксиологический подход, гуманистически ориентированный. Методами исследования выступили теоретический анализ научных исследований; организационные методы; эмпирические методы: наблюдение, психодиагностические методы.

Ключевые слова: стресс; стрессоустойчивость; конфликтные ситуации; саморегуляция; личность; студенты; психологическое сопровождение.

Конфликт интересов: Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Для цитирования: Тарасова Н.В., Тимофеев Н.С., Шамакина В.В. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2022. Т. 12, № 2. С. 154-169.

Статья поступила в редакцию 31.03.2022

Статья подписана в печать 11.05.2022

Статья опубликована 30.06.2022

Features of the formation of stress resistance in the student environment (results of psychological study)

Nadezhda V. Tarasova¹ ✉, Nikita S. Timofeev¹, Victoria V. Shamakina¹

¹Southwest State University

50 Let Oktyabrya str. 94, Kursk 305040, Russian Federation

✉ e-mail: nadia-79@bk.ru

Abstract

The paper deals with such concepts as «stress» and «stress resistance»; the main characteristics of the causes and consequences of stress in students are given; the necessity of forming stress resistance as the basis of students' personal resource is studied.

The relevance of studying the problem lies in solving one of the main tasks of modern education, which consists in encouraging the effective educational process of students, their activity and independence. A high level of stress resistance is the psychological basis for the independence of young people. A necessary condition for the formation of a response to stress is the choice by students of their future profession.

Many factors affect the successful training of young professionals, one of which is stress. Difficulties that arise in the educational process cause additional pressure, as a result of which stress develops. This gives rise to the need to study the ability of students to cope with stress factors, the level of which affects the quality of their educational activities.

The purpose of this psychological study was to study the formation of stress tolerance in the student environment. The paper studies such characteristics as stressful sensations in behavioral, somatic, and emotional indicators (psychological stress scale); self-assessment of stress resistance; level of stress resistance; ways of «coping behavior» (coping mechanisms).

In the work, a bibliometric analysis of the problem was carried out, an empirical study was carried out. Thanks to the experiment, it was proved that for students there is a need for socio-psychological training, which is aimed at increasing stress resistance, reducing stress and tension levels according to appropriate coping strategies.

The methodological basis of the study was made up of approaches: a systematic, axiological approach, humanistically oriented. The research methods were theoretical analysis of scientific research; organizational methods; empirical methods: observation, psychodiagnostic methods.

Keywords: stress; stress resistance; conflict situations; self-regulation; personality; students; psychological support.

Conflict of interest: The Authors declare the absence of obvious and potential conflicts of interest related to the publication of this article.

For citation: Tarasova N.V., Timofeev N.S., Shamakina V.V. Features of the formation of stress resistance in the student environment (results of psychological study). *Izvestiya Yugo-Zapadnogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Lingvistika i pedagogika = Proceedings of the Southwest State University. Series: Linguistics and Pedagogics.* 2022, 12(2): 154–169 (In Russ.).

Received 31.03.2022

Accepted 11.05.2022

Published 30.06.2022

Введение

В обществе студенты считаются той группой людей, которая чаще всего подвергается влиянию факторов стресса. Объяснением является то что, деятельность студентов связана с психоэмоциональной и интеллектуальной нагрузками, которые требуют напряжения адаптив-

ных механизмов и могут увеличить вероятность появления дезадаптации.

Учебная деятельность является основной в юношеском возрасте, поэтому она предопределяет особенность осознания происходящих событий, которые нередко воспринимаются как трудные.

В годы студенчества для человека становятся приоритетными вопросы о

важности жизненных ценностей, осуществление в скором будущем перспективных целей. В дополнение, студенту приходится каждый день сталкиваться с различными бытовыми проблемами и учебными задачами [1, с. 190-200].

Состояние стресса в большинстве случаев возникает из-за реакции организма на происходящее, что объясняется объективными причинами. Профессиональная составляющая Я-концепции молодого специалиста во многом зависит от успешности принятия управленческих решений и решения конфликтных ситуаций [1, с. 175-183; 2, с. 20-30].

Таким образом, можно сделать вывод, что деятельностьная составляющая у студенческой молодежи основывается на высоких психических и умственных нагрузках, которые в свою очередь могут привести к развитию дезадаптивных психических процессов. Многие исследователи отмечают снижение внимания, памяти, креативности вследствие снижения результативности функционирования центральной нервной системы. В результате стрессовые факторы сказываются как на успеваемости студентов, так и на построении эффективного процесса межличностного общения.

Причин возникновения стресса в период студенческой жизни много, одна из них – это кардинальные перемены. Студенту приходится привыкать к новому окружению, новому месту, новым порядкам. Связь со школьным кругом общения слабеет. Для некоторых причиной стресса может послужить тот факт, что студенту сложно осознать всю степень ответственности, которой в детстве было гораздо меньше.

Ведущей причиной стресса во время обучения в вузе является учебный стресс. Учебный стресс – это состояние, при котором происходит ухудшение работы умственной и эмоциональной характеристик организма, сильное перенапряжение тела, последствиями этого будет препятствие

личностного роста студента, возникновение заболеваний психики [3, с. 256-271].

По классификации В.Л. Леви, экзаменационный стресс определяют как кратковременный стрессор. Изменения на уровне физиологического и эмоционального состояния, которые вызывают стрессоры, могут быть довольно серьезными [4, с. 71-76].

Экзаменационный стресс происходит на уровне эмоционального напряжения. Психологический опыт и опрос студентов дает понять, что наибольшее количество из них испытывают наиболее повышенный стресс до и во время сессии. Последствия психологического напряжения сохраняются некоторое время после экзаменов.

По мнению Ганса Селье, стресс, приводящий к серьезным отрицательным результатам, негативно оказывающий влияние на психическое здоровье, можно определить как «дистресс».

Результаты и обсуждение

В настоящее время существует множество различных определений понятий «стресс» и «стрессоустойчивость». Данные понятия широко используются в психологической, социальной, физиологической и других областях. Рассмотрим некоторые из них на примере зарубежных и отечественных авторов.

В переводе с английского слово «stress» – означает напряжение, давление, нагрузка. То есть стресс можно определить как любой тип изменений, которые вызывают различные типы напряжения: физическое, эмоциональное или психологическое. Стресс подразумевается как реакция нашего организма на все, что требует какого-либо внимания или действий.

Немногим известен тот факт, что впервые понятия стресса в психологию и физиологию ввел американский психофизиолог Уолтер Кеннон. Он описал стресс как универсальную психологическую реакцию организма человека и назвал ее «бей или беги» [5, с. 96].

Ганс Селье в своих работах понимал физиологический стресс как синдром, связанный с общей адаптацией организма. Он описывает стресс, как «неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование» [6, с. 74-77].

Другими словами, на любое требование окружающей обстановки человека организм будет реагировать определенным для него напряжением. Проблема стресса заключается в том, что реакции на стресс могут проявляться неординарно, сдержанно либо вообще никак не проявиться. Ганс Селье обращал внимание на то, что стресс является обязательным компонентом в жизни человека и поэтому не стоит бояться его проявления.

Ю.Л. Александровский, говоря об адаптации, определяет ее как динамический процесс, при помощи которого, независимо от изменчивости условий, поддерживаются признаки, необходимые для жизни, развития и продолжительности рода. Благодаря механизму адаптации, сформированному в ходе эволюции, организм имеет возможность нормально существовать в постоянно изменяющихся условиях среды [7, с. 42-45].

Такие ученые, как Л.А. Китаев-Смык, Г.Н. Кассиль, М.Н. Русалова и некоторые другие определяли стресс как широкий ряд изменений в психике и поведении человека, наравне с ними происходили изменения физиологических, биохимических и других реакций [6, с. 48; 5, с. 23; 8, с. 55].

К.И. Погодаев считал, что стресс – это состояние, при котором происходит напряжение процессов метаболической адаптации, что в итоге ведет либо к защите организма, либо к его повреждению. При этом он учитывал влияние центральной нервной системы на развитие синдрома общей адаптации [8, с. 55-58].

Во всем мире уже прочно сформировался стереотип, что стресс – это всегда что-то негативное, отрицательное. Каждый человек хоть раз в жизни испытывал

стресс. И если спросить случайного прохожего о том, по какой причине у него возникал стресс, его ответом будет – неприятная ситуация. Но немногие в современном мире знают, что стресс бывает и положительным. В психологии существует два вида стресса – эустресс (положительный) и дистресс (отрицательный).

Эустресс характеризуется как «полезный стресс», физический, психологический (занятия спортом) или биохимический (участие в соревнованиях). Такой вид стресса всегда кратковременный, а реакция организма всегда будет положительная. Эустресс помогает конструктивно преодолевать стрессовые ситуации, также человек обретает полезный опыт, чтобы в будущем лучше справляться с подобными ситуациями. По мнению специалистов, эустресс в большинстве случаев не является угрозой для здоровья, наоборот, он способствует эффективной работе внутренних органов и систем организма. Адреналин, который выбрасывается в кровь во время «положительного стресса», повышает внимательность человека.

Дистресс – это деструктивный вид стресса, который может быть спровоцирован либо физическими факторами (травма, заболевание), либо сильным эмоциональным потрясением. Такой вид стресса имеет продолжительный срок действия, и чаще всего организм человека не в состоянии самостоятельно справиться с ним. Дистресс вызывает упадок сил, энергии, что в свою очередь мешает эффективно разрешить ситуацию, вызвавшую стресс. Многие специалисты определяют дистресс как болезнь адаптации личности (М.А. Падун, Е.А. Загрязская, Б.Б. Величковский и другие).

На данный момент психологи выделили несколько видов дистресса:

1. Физиологический. Определяется проявлением какой-либо угрозы извне. Причинами возникновения такого стресса, могут быть: получение травмы, голод,

воздействие на организм низких или высоких температур и др.

2. Психологический (эмоциональный). Напрямую влияет на психику человека. Причинами могут послужить обстоятельства, которые не связаны с реальностью (иллюзии, фантазии и другие).

3. Кратковременный. Естественная реакция организма на непредвиденные события, вызванная инстинктом самосохранения.

4. Нервный. Появляется из-за развития у человека тревожности, неврозов.

5. Хронический. Возникает вследствие постоянного негативного влияния.

Г. Селье в своей теории выделил три фазы реагирования на стресс:

1. Реакция тревоги. Характеризуется – активацией всех ресурсов организма, такую фазу также называют «адреналиновой фазой». В этот период человек способен выполнить различные действия, которые в обычном состоянии выполнить практически невозможно.

2. Фаза сопротивления. Во время этой фазы все системы организма пытаются вернуться в нормальное состояние.

3. Фаза истощения. В этот период стресс будет продолжаться длительное время. Организм начнет терять силы, способность борьбы со стрессом будет на минимальном уровне. Стадия истощения может вызвать проблемы со здоровьем и привести к стрессовым перегрузкам [6, с. 61-64].

Т.Г. Бохан была первой, кто описал стресс как системный амбивалентный по своей природе феномен и назвала его – «сверхадаптивным синдромом». Она предложила две модели стресса для самоорганизации человека:

1. Модель эустресса. Сравнивается с самодиагностикой системы, которая может определить новые показатели развития и обладает готовностью справляться со стрессором.

2. Модель дистресса. Характеризуется началом деструкции системы, которая не способна оставаться целостной под

влиянием факторов, которые препятствуют самореализации и саморазвитию [9, с. 47-50].

Основываясь на виде стресса и характере его влияния на организм, выделяют два вида стресса: психологический и физиологический.

Физиологический стресс – это естественная реакция организма на внезапное воздействие стрессоров, которые имеют физико-химический характер. В этом случае происходят нарушения в работе физиологических систем и человек начинает испытывать неприятные ощущения физиологического характера (снижается иммунитет, головные боли, усталость, раздражительность и другие).

Психологический стресс – это состояние высокого психологического напряжения, которое возникает вследствие того, что человек переживает сильные эмоции. Распространенными проявлениями данного стресса являются: нарушение нормальной работы психических и эмоциональных процессов, изменение двигательного и речевого аппарата, изменения в мотивационной деятельности.

Совокупность психических состояний во время стресса включает в себя такие группы, как:

– психические состояния. Связаны с процессом восприятия и переработкой информации стрессора (разочарование, отчаяние, раздражение, тревога, страх и др.);

– переживания психологической адаптации (тревога, интерес, напряженность и другие);

– психические состояния, возникающие при мобилизации ресурсов организма (мотивационные состояния, бодрствование, установка, и другие);

– эмоциональные состояния процесса психологической дезадаптации (депривация, утомление и другие).

Как отмечал Г. Селье: «Стресс – вкус жизни» [6, с. 61-64]. Последствия после стресса: как понизить, так и повысить сопротивляемость организма в момент не-

благоприятных ситуаций. Именно поэтому Г. Селье предложил два различных определения стресса: эустресс – положительный стресс, необходимый инструмент совладания с негативными воздействиями, дистресс – отрицательный стресс, механизм, наносящий ущерб организму.

Другими словами, эустресс является напряжением, которое помогает организму справляться с негативными эмоциями, а дистресс – излишнее напряжение, которое сводит к минимуму способности организма эффективно бороться со стрессом.

Главной особенностью стресса считается адаптация к нему, другими словами – стрессоустойчивость. Ю.А. Александровский и В.И. Лебедев определяли стрессоустойчивость как барьер психической адаптации [3, с. 67; 9, с. 130].

Стрессоустойчивость определяется как навык человека, при помощи которого легче противостоять неприятностям, проблемам. Это свойство организма обеспечивает выносливость при больших эмоциональных нагрузках, не нанося ущерб здоровью.

В психологическом словаре стрессоустойчивость определяется следующим образом: «набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов. Стрессоустойчивость состоит из трех, связанных между собой компонентов:

- ощущение важности своего существования;
- чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь;
- открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к возможности развития» [10, с. 138-140].

С.В. Субботин характеризует стрессоустойчивость как совокупность определенных факторов. Автор отмечает, что в их число входят психологическая и эмоциональная устойчивость к стрессу, фрустрационная толерантность и стресс-резистентность [11, с. 39-41].

А.А. Баранов понимает под стрессоустойчивостью единичный случай психической устойчивости организма, которая появляется при воздействии на него разнообразных стрессогенов [12, с. 78-80].

Б.Х. Варданян определяет стрессоустойчивость как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и, тем самым, содействующее успешному выполнению деятельности» [13, с. 13-14].

П. Б. Зильберман рассматривает стрессоустойчивость через призму отсутствия адекватного воссоздания изменившейся ситуации, показывающей, в свою очередь, недостаток гибкости, приспособляемости. Стрессоустойчивость, по мнению автора, «...интегративное свойство личности, характеризующееся таким взаимодействием эмоциональных, волевых, интеллектуальных и мотивационных компонентов психической деятельности индивидуума, которое обеспечивает оптимальное успешное достижение цели деятельности в сложной эмотивной обстановке» [14, с. 66-67].

Е. А. Милерян стрессоустойчивость видит в эмоциональной устойчивости и контролировании своих собственных эмоций [15, с. 126].

Н. Н. Данилова определяет под стрессоустойчивостью способность выдерживать длительные нагрузки и адекватно решать задачи в экстремальных ситуациях [16, с. 269].

В.А. Плахтиенко и Н.И. Блудов рассматривают стрессоустойчивость в соответствии с типом темперамента. В зависимости от данного свойства темперамента можно продуктивно выполнять деятельность, связанные с рациональным использованием эмоциональных, нервно-психических резервов [17, с. 82].

Т.В. Черникова отмечает, что стрессоустойчивость может выступать в роли статической направленности эмоций на конструктивное ведущих задач [18, с. 155].

Одни исследователи (Л. Г. Дикая, О. А. Конопкин, В. И. Моросанова, Р.Р. Сагиев) основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных компонентов и которые стилистически разнообразны.

Ряд авторов (Р. Лазарус, Л. Мерфи, Д. Амирхан, Н. Сирота, С. Фолкман) рассматривают стрессоустойчивость как некий эмоционально устойчивый механизм, позволяющий преодолеть стресс за счет копинг-стратегий и механизмов психологической защиты. Данных копинг-стратегий существует восемь видов:

- Конфронтационный копинг;
- Дистанцирование;
- Самоконтроль;
- Поиск социальной поддержки;
- Принятие ответственности;
- Бегство-избегание;
- Планирование решения проблемы;
- Позитивная переоценка.

Под копинг-стратегией при этом понимаются некие психологические механизмы, связанные с процессом адаптации личности в стрессовой ситуации.

Р. Лазарус и С. Фолкман, являясь приверженцами транзактного анализа, впервые ввели в научный оборот понятие «копинг-стратегия» [19, с. 38-40]. Согласно предложенной модели, стрессовые реакции, весь переживаемый спектр эмоций выступают в качестве результата тесного процесса взаимодействия среды и самой личности человека. Постепенно понятие «копинг-стратегия» стало включать в себя и другие элементы: ряд действенных приемов для борьбы с ежедневным стрессом, а не только поведенческие реакции в чрезвычайных ситуациях.

Однако смысловое понимание данного понятия не изменилось. Под «копинг-стратегией», как и прежде, рассматривали умственные (когнитивные) и поведенческие стремления, которые человек активно использует для разрешения конфликтных ситуаций между ним и средой, в которой он находится.

Ряд авторов, такие например, как А. Биллингс, Р. Моос рассматривают копинг через призму постоянных личностных характеристик, которые использует человек как некие ответные варианты на возникающие стрессовые ситуации. Авторы выделяют три ведущие способа в поведенческих реакциях личности на стрессовую ситуацию: оценка ситуации, вмешательство в ситуацию, избегание [20, с. 211-215].

На сегодняшний день понятие «копинг-стратегия» имеет в научном обороте большое количество трактовок. Так, например, чаще всего оно рассматривается как синоним «копинг-поведения», и трактуется через призму трансформирующих усилий личности, основной целью которых выступает управление внешними и внутренними факторами, оказывающими роль стрессогенов и вызывающими напряжение и дискомфорт человека. «Копинг-поведение» стало использоваться не только для характеристики поведенческих реакций в экстремальных ситуациях, но и при непрерывных стрессах в повседневной жизни.

Многие авторы подчеркивают, что само копинг-поведение регулируется посредством воплощения копинг-стратегий, базирующихся, в свою очередь, на личностных и средовых копинг-ресурсах. Таким образом, можно отметить, что под копинг-стратегиями чаще всего рассматриваются осознанные способы разрешения, выхода из стрессовых, дискомфортных для личности ситуаций.

Можно выделить некоторые классификации, в основе которых лежит рассмотрение понятия «копинг-стратегия» и «копинг-поведение».

Так, Р. Лазарус и С. Фолкман классифицировали копинг-стратегии по двум основным направлениям: проблемно-фокусированные стратегии и эмоционально-фокусированные стратегии [19, с. 38-40].

Л. Перлин, С. Шулерс выделили такие стратегии, как: при рассмотрении проблемы изменить способ ее видения;

изменение проблемы; эмоциональная стратегия.

Р. Моос, Д. Шеффер в своей классификации рассматривают три вида копинг-стратегий: нацеленные на оценку (установление значимости возникшей дискомфортной ситуации непосредственно для самого человека); нацеленные на конкретную проблему (анализ самой ситуации, поиск и нахождение наиболее эффективного решения, а также адекватные поведенческие реакции, связанные с преодолением самого стресса); нацеленные на эмоции (поддержка своего эмоционального состояния и контроль чувств) [21, с. 14].

Таким образом, рассмотренные классификации базируются на рассмотрении эмоциональной и поведенческой составляющей в направленности личности при использовании той или иной копинг-стратегии.

И.М. Никольская, Р.М. Грановская предлагают представить копинг-стратегии в виде некоторых групп, основываясь на таких критериях при классификации, как поведение, осознание и «работа с подавленным» [22, с. 280].

Е. Коплик в основе своей периодизации копинг-стратегий заложил принцип двух ведущих стратегий: поиск социальной поддержки и бегство-избегание [23, с. 3].

Некоторые исследователи предлагают разделить копинг-стратегии на две группы механизмов совладания: эффективные и неэффективные. Эффективные – это те, которые помогают разрешить проблему, а неэффективные – это, те которые не пытаются справиться с проблемой, избегая ее.

Э. Фрайденберг, Р. Льюис ведущие 18 копинг-стратегий описывают через три основные категории: обращение за помощью к другим (через содействие, поддержку ближайшего окружения, например, друзей, родственников, родителей и т.д.); неэффективный копинг (поведение, характеризующееся выбором та-

кой стратегии, когда человек сознательно избегает решения трудной ситуации, так как просто не в состоянии найти способ выхода из нее); эффективный копинг (человек старается найти решение возникшей проблемной ситуации, причем применяет при этом такие личностные характеристики, как решимость и оптимизм) [11, с. 39-41].

Выделяют несколько уровней обобщенности действий человека для преодоления стресса: копинг-стили, копинг-стратегии, копинг-поведение, копинг-действия. Копинг-действия (мысли, чувства, действия человека) нередко организовываются в копинг-стратегии, то есть, способы управления стрессогенным фактором, которые появляются как ответная реакция человека на существующую угрозу или травмирующую ситуацию. Копинг-стратегии модифицируются в копинг-стили.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что человек для того чтобы найти способ справиться со стрессом или решить проблему, основывается на своем личном пережитом опыте, тем самым использует копинг-стратегии, характерные только для него.

Цель нашего исследования – изучение формирования стрессоустойчивости в студенческой среде.

В исследовании приняли участие 110 студентов, обучающихся в ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет». В эксперименте принимали участие респонденты первых, вторых, третьих курсов таких направлений подготовки, как 37.03.02 Конфликтология, 07.03.01 Архитектура, 10.03.01 Информационная безопасность, 40.03.01 Юриспруденция. Возраст испытуемых 18-22 года, из них – 62 человека – юноши, 48 опрошенных – девушки.

Для данного эмпирического исследования были использованы следующие методики:

- *Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.*

Данный тест помогает выявить уровень стрессоустойчивости к различного рода событиям и факторам тестируемых. В конечном результате уровень может оцениваться как: отличный, хороший, удовлетворительный, плохой или же очень плохой. Тест представлен в виде десяти вопросов. Тестируемым необходимо прочитать внимательно вопросы и выбрать наиболее подходящий по их мнению ответ.

- *Шкала психологического стресса PSM – 25 Лемура-Тессье-Филлиона (Lemyr-Tessier-Fillion)* изначально была разработана во Франции, а позже ее перевод появился в таких странах, как Испания, Англия и Япония. Целью данной методики является измерение стрессовых ощущений в поведенческих, соматических и эмоциональных показателях. В ходе работы над методикой, перед авторами стояла цель устранить недостатки в классических методах оценки стрессовых состояний. Классические методы в основном только косвенно измеряли психологический стресс через стрессоры, депрессию, проявления тревожности и др. Таким образом, Лемур–Тессье–Филлион разработал опросник, который оценивает состояние человека в момент переживания им стресса. Вопросы сформулированы для возрастной категории людей в промежутке от 18-ти до 65-ти лет, а также методика применима к различным профессиональным группам. Все это позволяет считать методику универсальной, независимо от возраста и профессии.

- *Тест «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость)* был разработан учеными из Медицинского центра Университета Бостона. Тест содержит 20 утверждений, которые связаны с образом жизни, окружени-

ем, здоровьем и внутренним состоянием. Таким образом, данная методика помогает определить уровень стрессоустойчивости.

- *Опросник «Способы совладающего поведения»* Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк предназначен для определения копинг-механизмов, способов преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, копинг-стратегий. Данный опросник считается первой стандартной методикой в области измерения копинга. Методика была разработана Р. Лазарусом и С. Фолкманом в 1988 году, адаптирована Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляевой в 2004 году.

Совладание со стрессовыми факторами напрямую зависит от трансформирующихся когнитивных и поведенческих стремлений человека. При этом ведущей целью личности выступает управление внешними и внутренними факторами, которые воспринимаются человеком в диаде: подвергающие его трудностям, заставляющими справляться с проблемой или превосходящие его личностные ресурсы.

Главная задача совладания при этом рассматривается либо в преодолении возникших жизненных трудностей, либо в снижении их деструктивных последствий, либо в стремлении избежать данных проблемных ситуаций; либо в формировании умения продолжительное время справляться с данным психическим напряжением.

Используя методику «Шкала психологического стресса PSM-25», нами был установлен уровень стресса студентов. Полученные эмпирические данные представлены на рис. 1.

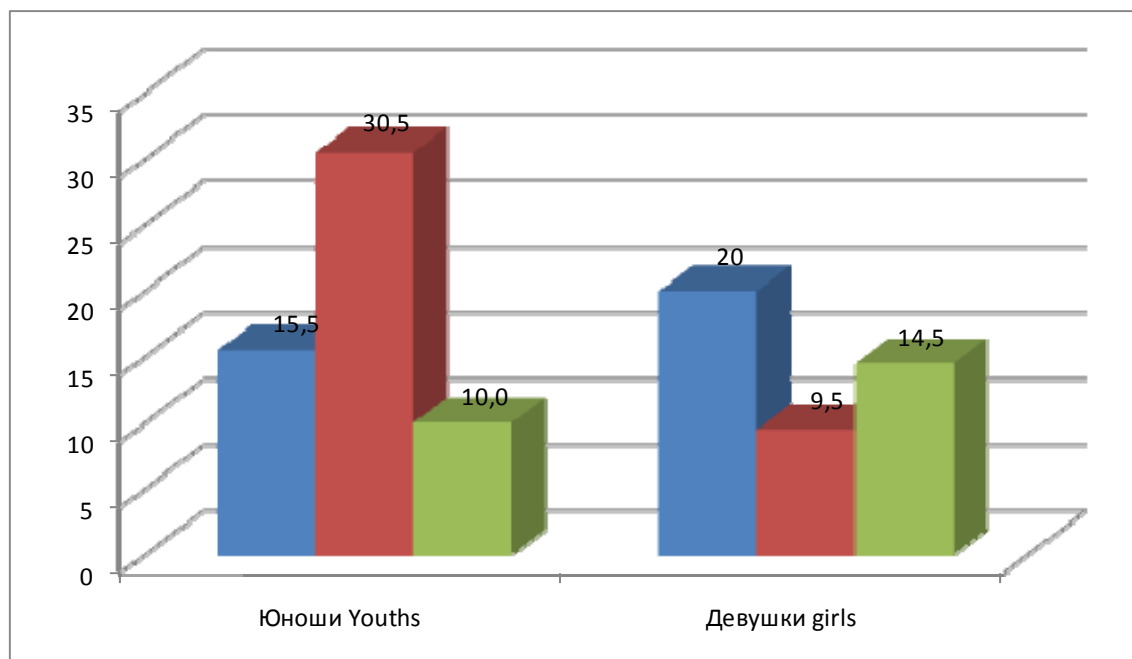


Рис. 1. Уровень психологического стресса у студентов

Fig. 1. The level of psychological stress among students

Анализируя полученные результаты, можно сказать что большая часть опрошенных студентов (40,0%) определяет свой уровень стресса как средний. Высокий уровень стресса был выявлен у

35,5% опрошенных – это 15,5% юноши и 20% девушек. Низкий уровень стресса был отмечен у 24,5% студентов (10,0% юношей и 14,5% девушек).

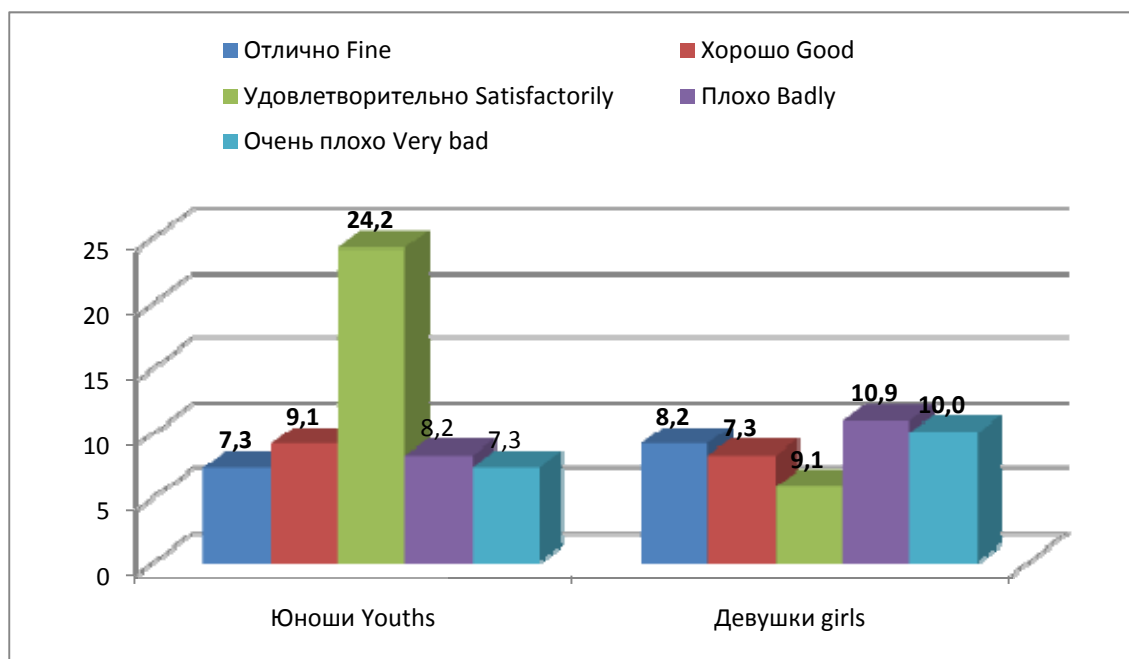


Рис. 2. Уровень стрессоустойчивости респондентов

Fig. 2. The level of stress resistance of respondents

Анализируя результаты уровня стрессоустойчивости респондентов («Тест самооценки стрессоустойчивости» С. Коухена и Г. Виллиансона, рис. 2), можно отметить, что большая часть опрошенных (30,0%) имеют удовлетворительный показатель реагирования в стрессовых ситуациях, из них 24,2% это юноши и 5,8% – девушки. Низкий уровень стрессоустойчивости в общей сумме был равен

36,4%: «плохо» – 19,1% и «очень плохо» – 17,3%. Высокие результаты были у небольшого количества студентов – «хорошо» – 17,3% и «отлично» – 16,4%.

Эмпирические данные, полученные в ходе обработки результатов теста «Анализ стиля жизни» (Бостонский тест на стрессоустойчивость) представлены на рис. 3.

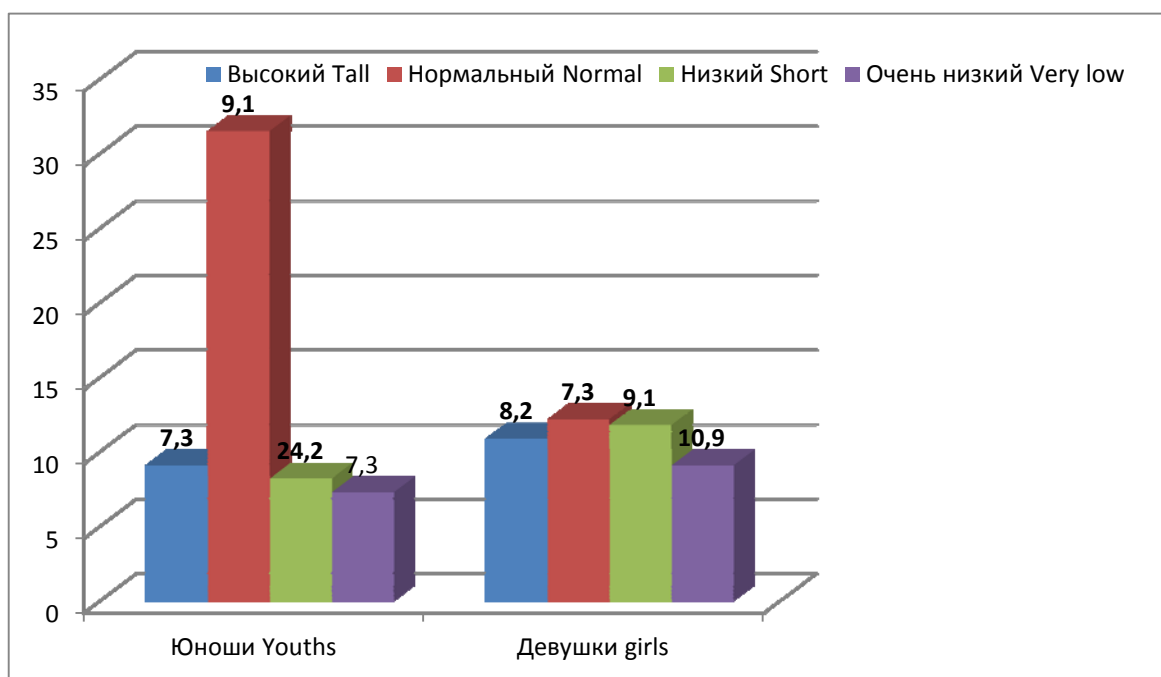


Рис. 3. Анализ результатов по стилю жизни опрошенных

Fig. 3. Analysis of the results by the lifestyle of the respondents

По результатам теста видно, что 43,6% опрошенных имеют нормальный уровень стресса, из них 31,5% – юноши и 12,2% – девушки. Низкие показатели были выявлены у 20% студентов, при таких результатах стоит задуматься о методах борьбы со стрессом. Высокий уровень стресса оказался у 20% опрошенных студентов, с очень низким показателем стресса было 16,4%.

При обработке результатов по тесту «Способы совладающего поведения»

Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированного Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтыак изученный уровень напряженности опрошенных, способы преодоления трудностей в различных сферах психической деятельности, был наглядно представлен по восьми разным копингам.

Полученные эмпирические данные представлены на рис. 4 и в табл. 1.

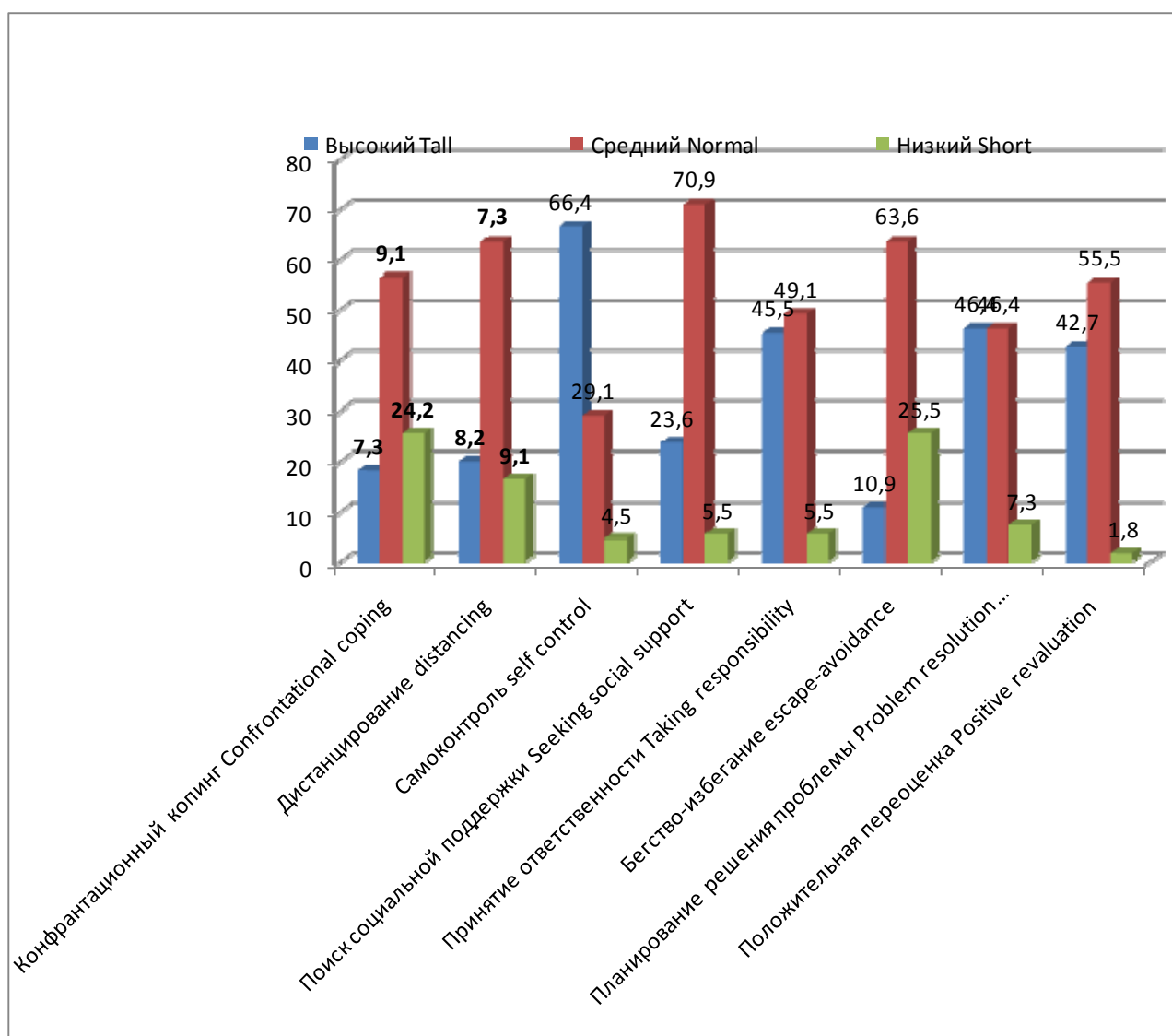


Рис. 4. Уровень напряженности по копинг-стратегиям

Fig. 4. Tension level by coping strategies

Большая часть испытуемых показала повышенный уровень напряженности по стратегиям «Самоконтроль» (66,4%), «Принятие ответственности» (45,5%), «Планирование решение проблемы» (46,4%) и «Положительная переоценка» (42,7%). Низкие уровни напряженности у испытуемых наблюдались по копинг-стратегиям «Конфронтация» (25,5%),

«Бегство-избегание» (25,5%) и «Дистанцирование» (16,4%).

Анализ результатов, полученных в результате проведения психологической диагностики, показал, что около половины опрошенных не умеют эффективно противостоять стрессу, имеют повышенный уровень напряженности.

Таблица 1. Уровни напряженности по восьми разным копингам**Table 1.** Tension levels for eight different copings

№	Копинг-стратегия /Coping strategy	%
1	Конфронтационный копинг	25
2	Дистанционирование	16
3	Самоконтроль	4
4	Поиск социальной поддержки	5
5	Принятие ответственности	6
6	Бегство-избегание	25
7	Планирование решение проблемы	7
8	Положительная переоценка	2

На основе полученных эмпирических данных можно сделать вывод о необходимости использования психологических способов обучения студентов конструктивному преодолению стрессовых ситуаций, эффективным тактикам разрешения проблем. На наш взгляд, наиболее оптимальным способом снижения уровня стресса и уровня напряженности по соответствующим копинг-стратегиям, безусловно, будет являться проведение социально-психологического тренинга, направленного на повышение стрессоустойчивости личности.

Выводы

Во время обучения в вузе у студенческой молодежи особо остро возникает проблема сохранения психического здоровья. Стрессовые ситуации у студентов возникают из-за различных причин, например, огромное количество новой информации, сложности с усвоением учебного материала, конфликты с преподавателями, нехватка времени для сдачи экзаменационной сессии. Это сказывается на их психологическом и физическом состоянии.

Устойчивость к каждодневным стрессорам выступает ведущим фактором высокой работоспособности, конструктивного межличностного взаимодействия, понимания и способности вносить кор-

рективы в собственные поведенческие реакции в стрессовых ситуациях.

Стрессоустойчивость в настоящее время рассматривается как единое, собирательное свойство личности, включающее в себя целый комплекс волевых, эмоциональных, когнитивных и мотивационных составляющих психической деятельности. Именно способность противостоять стрессогенам обеспечивает реализацию поведенческих задач, выполняемых в экстремальной ситуации.

«Совладание» с жизненными проблемами, грамотное разрешение конфликтных ситуаций – это постоянно модифицирующиеся интеллектуальные и поведенческие усилия человека, направленные на управление внешними и (или) внутренними факторами. Причем оценка данных факторов происходит через рассмотрение их как испытание, которое необходимо преодолеть, либо как неразрешимой проблемы, которую можно только избежать.

Нами было проведено психологическое эмпирическое исследование по изучению формирования стрессоустойчивости среди студентов, в ходе которого были изучены стрессовые ощущения в поведенческих, соматических и эмоциональных проявлениях, рассмотрена самооценка стрессоустойчивости студентов, проанализирован уровень их стрессоустойчивости, изучены ведущие способы «совладающего поведения» (копинг-ме-

ханизмы). Анализ эмпирических данных свидетельствует, что большинство испытуемых не умеют эффективно противостоять стрессогенам, и, как следствие, имеют высокий уровень личностной напряженности и низкий показатель стрессоустойчивости.

Наиболее эффективным средством работы со стрессовыми факторами, фор-

мирования стрессоустойчивости у студентов, на наш взгляд, является психологический тренинг. Тренинг – это универсальный метод, направленный на изменение определенных характеристик человека, который способствует его личностному развитию.

Список литературы

1. Либина А.В. Стили реагирования на стресс: психологическая защита или совладание со сложными обстоятельствами? // *Стиль человека: психологический анализ*. М.: Смысл, 1998. 307 с.
2. Нартова-Бочавер С.К. «Coping behaviour» в системе понятий психологии личности // *Психологический журнал*. 1998. Т. 18. №5. С. 30.
3. Столяренко Л.Д. Психология. Р.-на-Д.: Феникс, 2004. 448 с.
4. Леви В.Л. Приручение страха. М.: Метафора, 2010. 192 с.
5. Кэннон У.К. Телесные изменения в боли, голоде, страхе, страхе и ярости. Нью-Йорк, 1915. 211 с.
6. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 1979. 124 с.
7. Александровский Ю.А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация. М.: Наука, 1976. 173 с.
8. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Наука, 1983. 215 с.
9. Кассиль Г.Н. Внутренняя среда организма. М.: Наука, 1983. 235 с.
10. Русалова М.Н. Экспериментальные исследования эмоциональных реакций человека. М.: Наука, 1979. 307 с.
11. Погодаев К.И. К биологическим основам «стресса» и «адаптационного синдрома» // *Актуальные проблемы стресса*. Кишинев – Штиинца, 1976. 411 с.
12. Бохан Т.Г. Психология стресса: системный подход. Томск: Издательский Дом Томского государственного университета, 2019. 140 с.
13. Лебедев В.И. Личность в экстремальных условиях. М.: Политиздат, 1989. 303 с.
14. Кондратенко Т.Н. Психология студенчества. М.: Академия, 2010. 268 с.
15. Субботин С.В. Устойчивость к психическому стрессу как характеристики метаиндивидуальности учителя: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Пермь, 1992. 152 с.
16. Баранов А.А. Психологическая стрессоустойчивость и мастерство педагога: теоретические и прикладные аспекты: автореф. дис. ... докт. психол. наук. СПб., 2002. 41 с.
17. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости. Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М.: Лань, 2001. 543 с.
18. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // *Очерки психологии труда оператора*. М., 1975. 217 с.
19. Милерян Е.А. Психология формирования общетрудовых политехнических умений. М.: Педагогика, 1973. 299 с.
20. Данилова Н.Н. Психофизиология. М.: Аспект пресс, 2001. 372 с.
21. Плахтиенко В.А. Надежность в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1983. 176 с.
22. Черникова Т.В. Гуманитарная психология образования. М.: Междунар. пед. акад., 2001. 216 с.

23. Lazarus R.S. Stress, appraisal and coping. N.Y.: Springer Publishing House, 1984. 141 p.
24. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога. М.: Владос, 1999. 368 с.
25. Церковский А.Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2011. № 1. Т. 10. 30 с.
26. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: Сфера, 2005. С. 280-315.
27. Хвалина С.А. Экзаменационный стресс // Бюллетень медицинских интернет-конференций. Саратов, 2013. Вып. 2. 4 с.

References

1. Libina A.V. Stili reagirovaniya na stress: psihologicheskaya zashchita ili sovladanie so slozhnymi obstoyatel'stvami? [Stress response styles: psychological protection or coping with difficult circumstances?]. *Stil' cheloveka: psihologicheskij analiz* [Human Style: Psychological Analysis]. Moscow, Smysl Publ., 1998. 307 p.
2. Nartova-Bochaver S.K. "Coping behaviour" v sisteme ponyatij psihologii lichnosti ["Coping behavior" in the system of concepts of personality psychology]. *Psihologicheskij zhurnal = Psychological Journal*, 1998, vol. 18, no. 5, p. 30.
3. Stolyarenko L.D. *Psihologiyay* [Psychology]. Rostov-on-Don: Feniks Publ., 2004. 448 p.
4. Levi V.L. *Priruchenie straha* [Taming Fear]. Moscow, Metafora Publ., 2010. 192 p.
5. Kennon U.K. *Telesnye izmeneniya v boli, golode, strahe, strahe i yarosti* [Bodily changes in pain, hunger, Fear, fear and rage]. N'yuYork, 1915. 211 p.
6. Sel'e G. *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moscow, Progress Publ., 1979. 124 p.
7. Aleksandrovskij Yu.A. *Sostoyanie psihicheskoy dezadaptacii i ih kompensaciya* [The state of mental maladaptation and their compensation]. Moscow, Nauka Publ., 1976. 173 p.
8. Kitaev-Smyk L.A. *Psihologiya stressa* [Psychology of stress]. Moscow, Nauka Publ., 1983. 215 p.
9. Kassil' G.N. *Vnutrennyaya sreda organizma* [The internal environment of the body]. Moscow, Nauka Publ., 1983. 235 p.
10. Rusalova M.N. *Eksperimental'nye issledovaniya emocional'nyh reakcij cheloveka* [Experimental studies of human emotional reactions]. Moscow, Nauka Publ., 1979. 307 p.
11. Pogodaev K.I. K biologicheskim osnovam "stressa" i "adaptacionnogo sindroma" [To the biological foundations of "stress" and "adaptation syndrome"]. *Aktual'nye problemy stressa* [Actual problems of stress]. Kishinev – Shtiinca, 1976. 411 p.
12. Bohan T.G. *Psihologiya stressa: sistemnyj podhod* [Stress psychology: a systematic approach]. Tomsk, Izdatel'skij Dom Tomskogo gosudarstvennogo universiteta Publ., 2019. 140 p.
13. Lebedev V.I. *Lichnost' v ekstremal'nyh usloviyah* [Personality in extreme conditions]. Moscow, Politizdat Publ., 1989. 303 p.
14. Kondratenko T.N. *Psihologiya studenchestva* [Psychology of students]. Moscow, Akademiya Publ., 2010. 268 p.
15. Subbotin S.V. *Ustojchivost' k psihicheskomu stressu kak harakteristiki metaindividual'nosti uchitelya*. Diss. kand. psihol. nauk. [Resistance to mental stress as characteristics of a teacher's meta-individuality. Cand. philol. sci. diss.]. Perm', 1992. 152 p.
16. Baranov A.A. *Psihologicheskaya stressoustojchivost' i mastrestvo pedagoga: teoreticheskie i prikladnye aspekty*. Avtoref. dis. dokt. psihol. nauk [Psychological stress resistance and teacher's skills: theoretical and applied aspects. Dr. psychol. sci. diss. abstract]. St. Petersburg, 2002. 41 p.

17. Vardanyan B.H. *Mekhanizmy regulyatsii emocional'noj ustojchivosti. Kategorii, principy i metody psixologii. Psihicheskie process* [Mechanisms of regulation of emotional stability. Categories, principles and methods of psychology. Mental processes]. Moscow, Lan' Publ., 2001. 543 p.
18. Zil'berman P.B. *Emocional'naya ustojchivost' operatora* [Emotional stability of the operator] *Ocherki psixologii truda operatora* [Essays on the psychology of the operator's work]. Moscow, 1975. 217 p.
19. Mileryan E.A. *Psihologiya formirovaniya obshchetrudovykh politekhnicheskikh umenij* [Psychology of the formation of general labor polytechnic skills]. Moscow, Pedagogika Publ., 1973. 299 p.
20. Danilova N.N. *Psihofiziologiya* [Psychophysiology]. Moscow, Aspekt press Publ., 2001. 372 p.
21. Plahtienko V.A. *Nadezhnost' v sporte* [Reliability in sports]. Moscow, Fizkul'tura i sport Publ., 1983. 176 p.
22. Chernikova T.V. *Gumanitarnaya psixologiya obrazovaniya* [Humanitarian psychology of education]. Moscow, Mezhdunar. ped. akad. Publ., 2001. 216 p.
23. Lazarus R.S. *Stress, appraisal and coping*. N.Y.: Springer Publishing House, 1984. 141 p.
24. Rogov E.I. *Nastol'naya kniga prakticheskogo psixologa* [A practical psychologist's handbook]. Moscow, Vldos Publ., 1999. 368 p.
25. Cerkovskij A.L. *Sovremennye vzglyady na problemu stressoustojchivosti* [Modern views on the problem of stress resistance]. *Vestnik Vitebskogo gosudarstvennogo medicinskogo universiteta = Bulletin of the Vitebsk State Medical University*, 2011, no. 1, vol. 10, 30 p.
26. Kulagina I.Yu. *Vozrastnaya psixologiya: Polnyj zhizennyj cikl razvitiya cheloveka* [Age psychology: The full life cycle of human development]. Moscow, Sfera Publ., 2005, pp. 280-315.
27. Hvalina S.A. *Ekzamenacionnyj stress* [Exam stress]. *Byulleten' medicinskih internetkonferencij = Bulletin of medical Internet conferences*. Saratov, 2013, is 2, p. 4.

Информация об авторах / Information about the Authors

Тарасова Надежда Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры коммуникологии и психологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: nadia-79@bk.ru

Nadezhda V. Tarasova, Cand. of Sci. (Pedagogical), Professor of the Department of Communology and Psychology, Southwestern State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: nadia-79@bk.ru

Тимофеев Никита Сергеевич, преподаватель кафедры коммуникологии и психологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: timofeew-kursk@yandex.ru

Nikita S. Timofeev, Teacher, Department of Communology and Psychology, Southwestern State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: timofeew-kursk@yandex.ru

Шамакина Виктория Владимировна, бакалавр кафедры коммуникологии и психологии, Юго-Западный государственный университет, г. Курск, Российская Федерация,
e-mail: KGTUP@mail.ru

Victoria V. Shamakina, Bachelor, Department of Communology and Psychology, Southwestern State University, Kursk, Russian Federation,
e-mail: KGTUP@mail.ru