

УДК 159.9.072.43

Д. С. Димова,

факультет психологии и педагогики,

Омский государственный педагогический университет

Научный руководитель: канд. пед. наук Т. Ю. Удалова

Стрессоустойчивость студентов разных специальностей и курсов

В статье представлен сравнительный анализ результатов исследования стрессоустойчивости у студентов психологических и технических специальностей 1-х и 4-х курсов обучения, на основе которого разработаны рекомендации по повышению уровня стрессоустойчивости студентов.

Ключевые слова: стрессоустойчивость студентов, студенты технических специальностей, студенты психологических специальностей.

В современных динамично меняющихся условиях стресс становится частым спутником любого человека, поэтому стрессоустойчивость из профессионально важного качества сотрудников экстренных служб превратилась в значимую характеристику для многих профессий. В настоящий момент не существует общепринятого подхода к формулировке определения стрессоустойчивости и его компонентов, детерминант. Мы остановились на определении О. В. Лозгачевой, которая под стрессоустойчивостью понимает «комплексное свойство человека, которое характеризуется необходимой степенью адаптации индивида к воздействию экстремальных и/или кумулятивных внешних и внутренних факторов в процессе жизнедеятельности, обусловленное уровнем активации ресурсов организма и психики индивида, проявляющееся в показателях его функционального состояния и работоспособности» [2, с. 158].

Юношеский возраст — период значительных эмоциональных переживаний и чувств. Студенты часто подвергаются стрессу под действием как учебных, так и внеучебных факторов. При этом будущие психологи в процессе обучения в вузе должны не только научиться сами справляться со стрессовыми ситуациями, но и быть готовыми помогать клиентам преодолевать стрессы. У студентов технических специальностей данное личностное свойство складывается стихийно. В связи с этим представляется интересным изучить стрессоустойчивость студентов 1-х и выпускных курсов разных специальностей, сравнить их, определив, насколько влияет ситуация этапа обучения (начало обучения или его завершение) и специфика профессиональной подготовки (психологический и технический профиль).

Цель исследования — выявить и сравнить уровень стрессоустойчивости у студентов психологических и технических специальностей 1-х и 4-х курсов обучения, а также разработать рекомендации по повышению уровня стрессоустойчивости студентов.

В исследовании приняли участие студенты 1-х и 4-х курсов ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (профиль «Психология образования») и ФГБОУ ВО «Омский государственный технический университет» (профиль «Приборостроение»), по 16 человек в каждой группе. Использовались методики: «Диагностика состояния стресса» (А. О. Прохоров) [3], «Тест самооценки стрессоустойчивости» (С. Коухен, Г. Виллиансон) [2], «Шкала устойчивости к источникам стресса» (Е. В. Распопин) [4]. Результаты представлены в таблице 1.

Анализ результатов методики «Диагностика состояния стресса» у студентов-психологов выявил статистически значимо ($U_{\text{змп}} = 59$, $U_{0,05} = 83$, $U_{0,01} = 66$) более высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях у 1-го курса по сравнению с 4-м курсом. У студентов 1-го курса технических специальностей статистически значимо ($U_{\text{змп}} = 63,5$, $U_{0,05} = 83$, $U_{0,01} = 66$) более высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях по сравнению с 4-м курсом.

По результатам методики «Тест самооценки стрессоустойчивости» у студентов технических специальностей 1-х и 4-х курсов значимых различий не выявлено ($U_{\text{змп}} = 112,5$, $U_{0,05} = 83$, $U_{0,01} = 66$). Результаты исследования у студентов-психологов продемонстрировали, что выпускникам эмоционально тяжелее справляться с нагрузкой, в то время как 1-й курс ощущает более стабильное эмоциональное состояние (различия статистически значимы $U_{\text{змп}} = 60$, $U_{0,05} = 83$, $U_{0,01} = 66$).

Сравнительная характеристика стрессоустойчивости студентов

Уровень	Студенты-психологи, чел. (%)		Студенты технических специальностей, чел. (%)	
	1-й курс	4-й курс	1-й курс	4-й курс
<i>Уровень регуляции в стрессовых ситуациях</i>				
Высокий	13 (82)	7 (44)	13 (82)	8 (50)
Умеренный	2 (12)	7 (44)	3 (18)	6 (38)
Слабый	1 (6)	2 (12)	0	2 (12)
<i>Самооценка стрессоустойчивости к источникам стресса</i>				
Отлично	1 (6)	1 (6)	0	0
Хорошо	5 (32)	0	7 (39)	5 (32)
Удовлетворительно	7 (44)	10 (62)	4 (24)	7 (44)
Плохо	3 (18)	5 (32)	5 (37)	4 (24)
Очень плохо	0	0	0	0
<i>Уровни устойчивости к стрессу и его источникам</i>				
Низкий	3 (18)	5 (32)	2 (12)	8 (50)
Средний	2 (12)	8 (50)	3 (18)	6 (38)
Высокий	11 (70)	3 (18)	11 (70)	2 (12)

По результатам методики «Шкала устойчивости к источникам стресса» выявлено, что студенты-психологи 1-го курса по сравнению с 4-м курсом статистически значимо выше устойчивы к стрессу и его источникам ($U_{\text{эмп}} = 65,5$, $U_{0,05} = 83$, $U_{0,01} = 66$). У студентов технических специальностей 4-го курса статистически значимо ниже устойчивость к стрессу и его источникам ($U_{\text{эмп}} = 42$, $U_{0,05} = 83$, $U_{0,01} = 66$) по сравнению с 1-м курсом. Таким образом, первокурсники более стойко переносят стрессовые ситуации, чем студенты выпускных курсов.

В целом, несмотря на то, что студенты-психологи, как и студенты технической специальности, на 4-м курсе объективно чаще оказываются в стрессогенной ситуации (методика А. О. Прохорова), заявляют о сложностях в преодолении их (тест С. Коухена, Г. Виллиансона), реально они вполне нормально справляются со стрессом (методика Е. В. Распопина). Социальная ситуация обучения студентов 1-го курса во втором семестре на всех специальностях вполне благоприятная, и они не испытывают значительных стрессов.

Уровень регуляции в стрессовых ситуациях у студентов 1-го курса выше, чем у студентов 4-го курса. У студентов психологических и технических специальностей преобладает высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях. Большинство студентов 1-го курса субъективно оценивают собственную стрессоустойчивость как хорошую, а 4-го курса — как удовлетворительную, но существенных различий между 1-ми и 4-ми курсами не наблюдается. Большинство студентов 1-го курса имеют высокий уровень устойчивости к стрессу и его источникам, а у студентов 4-го курса преобладает средний. В общей совокупности у студентов психологических и технических

специальностей преобладает высокий уровень устойчивости к стрессу и его источникам. Юношеский возраст респондентов обуславливает множество предпосылок к появлению разнообразных источников стресса, но при этом ресурсы психики позволяют оставаться достаточно устойчивыми по отношению к ним.

Корреляционный анализ выявил особенности стрессоустойчивости студентов (табл. 2).

Таблица 2

Результаты корреляционного анализа показателей стрессоустойчивости студентов разных курсов и специальностей

Специальность студентов	Курс	Методики*		
		I и II	I и III	II и III
Психология	1	0,19	-0,46	0,22
	4	0,11	0,48	0,01
Технические специальности	1	0,20	-0,49	0,29
	4	-0,17	-0,37	-0,26

* I — «Диагностика состояния стресса»; II — «Тест самооценки стрессоустойчивости к источникам стресса»; III — «Шкала устойчивости к источникам стресса».

Между результатами методики «Диагностика состояния стресса» и «Шкала устойчивости к источникам стресса» выявлена обратная умеренная связь у студентов-психологов 1-го курса, а также 1-го и 4-го курса технических специальностей, т. е. чем выше состояние стресса, тем ниже устойчивость к источникам стресса, что логично для обычных людей. У студентов-психологов 4-го курса выявлена умеренная связь между результатами методики «Диагностика состояния стресса» и «Шкала устойчивости к источникам стресса»: чем выше состояние стресса, тем выше

у них устойчивость к источникам стресса (возможно, именно обучение приемам саморегуляции позволяет им оценивать себя как стрессоустойчивую личность). У всех студентов самооценка стрессоустойчивости («Тест самооценки стрессоустойчивости к источникам стресса») не связана ни с состоянием стресса («Диагностика состояния стресса»), ни с устойчивостью к источникам стресса («Шкала устойчивости к источникам стресса»).

По результатам исследования разработаны рекомендации по повышению уровня стрессоустойчивости: 1) при работе организуйте для себя комфортную окружающую обстановку; 2) определите, что выступает побуждающим стимулом в вашей деятельности — важно иметь и четко осознавать свою мотивацию в работе; 3) удовлетворяйте свои базовые потребности: вовремя ешьте и пейте, спите, гуляйте и отдыхайте; 4) по завершении стрессовой ситуации проанализируйте, что произошло, определите способы, которые помогли справиться со стрессом и используйте их в будущем; 5) в стрессовой ситуации используйте элементы дыхательной гимнастики: 6 с вдох носом,

задержка дыхания — 2 с и выдох ртом — 6 с [1]; 6) расскажите о том, что вас беспокоит родственникам, друзьям или психологу, чтобы не удерживать эмоции в себе; 7) программируйте себя на уравновешенное состояние: проговаривайте мысленно «мое дыхание ровное, спокойное», «я спокоен и расслаблен» и т. п. [5]; 8) не бойтесь обращаться за профессиональной психологической помощью, например, в интернет-службу экстренной психологической помощи МЧС.

Таким образом, выявлено, что уровень регуляции в стрессовых ситуациях у студентов 1-го курса выше, чем у студентов 4-го курса. Большинство студентов 1-го курса субъективно оценивают стрессоустойчивость как хорошую, у 4-го курса преобладающей оказалась удовлетворительная оценка своей стрессоустойчивости. Большая часть студентов 1-го курса имеют высокий уровень устойчивости к стрессу и его источникам, а у 4-го курса преобладает средний уровень. В совокупности у студентов психологических и технических специальностей высокий уровень устойчивости к стрессу и его источникам.

1. Гринберг Дж. С. Управление стрессом. — СПб. : Питер, 2002. — 496 с.

2. Лозгачева О. В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: на примере юридического вуза : дис. ... канд. психол. наук. — Казань, 2004. — 158 с.

3. Психодиагностика стресса : практикум / сост.: Р. В. Куприянов, Ю. М. Кузьмина. — Казань : КНИТУ, 2012. — 210 с.

4. Распопин Е. В. Шкала устойчивости к источникам стресса // Современные проблемы науки и образования. — 2012. — № 6. — URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=7139> (дата обращения: 21.12.2020).

5. Удалова Т. Ю. Эмоциональная саморегуляция с использованием аутогенной тренировки : учеб. пособие. — Омск : Изд-во ОмГПУ, 2019. — 70 с.