УДК 378.178:159.9

А. В. Ткачёва,
факультет естественно-научного образования,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. биол. наук, доц. Ю. В. Москалец

Влияние уровня стрессоустойчивости на психологическую безопасность студентов Омского государственного педагогического университета

Аннотация. В статье рассматриваются структура стрессоустойчивости и основные угрозы психологической безопасности в студенческой среде. На основе эмпирического исследования выявлены особенности реакций на факторы стресса у студентов 1-го курса Омского государственного педагогического университета (ОмГПУ) с учетом гендерных различий. Установлено, что значительная часть респондентов характеризуется недостаточной стрессоустойчивостью, что требует внедрения программ психологической поддержки и развития навыков саморегуляции.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, психологическая безопасность, студенты, психологическая подготовка, угрозы безопасности, саморегуляция.

В современном мире, где частота и масштаб чрезвычайных ситуаций становятся всё более актуальными, вопрос о психологической подготовке и стрессоустойчивости населения приобретает особую значимость. Стрессоустойчивость — это способность человека справляться с эмоциональным и психологическим напряжением, что определяет не только личное благополучие, но и общую устойчивость общества в условиях кризиса [3, с. 21].

Несмотря на осознание важности безопасности и стрессоустойчивости, в образовательном процессе вузов возникает противоречие между теоретическими знаниями студентов о безопасном поведении и их реальной психологической готовностью действовать адекватно в условиях внезапного стресса, кризиса или угрозы. Такое положение приводит к снижению эффективности действий, повышению уровня тревожности и потенциально опасным последствиям в чрезвычайных, экзаменационных или высоконапряженных профессиональных ситуациях [1, с. 18].

Студенческий возраст отличается повышенной чувствительностью к оценкам окружающих, поиском своего места в профессиональном сообществе [2]. Угрозами выступают не только объективные риски, такие как природные катастрофы, аварии, ДТП, но и субъективные факторы: буллинг, кибербуллинг, академическое давление, страх неудачи, риск социального отвержения.

Устойчивость к стрессу состоит из взаимосвязанных компонентов (психологического, когнитивного, мотивационного, поведенческого), каждый из которых дополняет предыдущий и приводит к формированию общего показателя устойчивости к стрессогенным факторам (рис. 1).

Особенностью современного студенчества является также чрезвычайно высокая степень вовлеченности в информационное пространство и социальные сети, которые в условиях чрезвычайных ситуаций могут выступать одновременно в роли ценного ресурса и потенциального источника угроз психологической безопасности.

Для исследования уровня стрессоустойчивости использовался «Тест на стрессоустойчивость» Ю. В. Щербатых [4]. В исследовании приняли участие студенты 1-го курса профиля «География и Безопасность жизнедеятельности» ОмГПУ. Оценивались «ситуационные стрессоры», личностная тревожность, физические проявления стресса, негативные и адаптивные способы снятия стресса. Общая тенденция по результатам исследования представлена в таблице.

Высокий уровень тревожности выявлен у 35 % представителей обоих полов, что может объясняться сочетанием личностных особенностей (пессимизм, склонность всё усложнять), высокой чувствительностью к внешним обстоятельствам, недостатком эффективных способов борьбы со стрессом и влиянием социальной среды.

© Ткачёва А. В., 2026



Структура стрессоустойчивости у студентов

Показатели стрессоустойчивости студентов 1-го курса профиля «География и безопасность жизнедеятельности» ОмГПУ

Виды стрессоров	Уровни (юноши),%			Уровни (девушки),%		
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Ситуационные стрессоры	33,3	33,3	33,3	29,5	29,5	41,0
Личностная тревожность	48	17,0	35	41,0	24,0	35,0
Физические проявления стресса	50,0	0	50,0	53,0	12,0	35,0
Способы снятия стресса	50,0	0,0	50,0	41,0	29,5	29,5

На 15 % больше юношей имеют «физические проявления стресса» по сравнению с девушками. Физические проявления стресса — это телесные реакции, возникающие в ответ на стрессовые ситуации. Высокий уровень у юношей связан с тем, что юноши чаще склонны игнорировать психологические симптомы и не обращаться за поддержкой, а также с различиями в гормональном фоне и социальных ожиданиях, что приводит к накоплению напряжения и его выражению через тело. «Негативные способы снятия стресса» используют 50 % юношей, 41 % девушек прибегают к такой же тактике. Негативные способы снятия стресса — это стратегии, которые временно снижают напряжение, но в долгосрочной перспективе вредят здоровью или усугубляют стресс (курение, употребление алкоголя и т. д.). Данные результаты могут объясняться тем, что негативные стратегии часто дают быстрый, но кратковременный эффект, не требуя особых усилий или навыков саморегуляции. Кроме того, такие способы могут быть социально обусловлены: среди юношей чаще встречается одобрение употребления алкоголя или агрессии как «мужских» способов справляться с трудностями.

Таким образом, юноши демонстрируют более выраженные физические проявления стресса и чаще прибегают к негативным способам его снятия, однако реже фиксируют высокий уровень «ситуационных стрессоров» по сравнению с девушками. Девушки хуже переносят «ситуационные стрессоры», но более экологично используют способы борьбы со стрессом. Значительная часть студентов не отличается стрессоустойчивостью; необходима коррекция показателей посредством внедрения программ психологической поддержки и обучения навыкам саморегуляции у обоих полов, с учетом выявленных особенностей.

1. *Алехин А. Н.* Нарушения адаптации в социально-стрессовых условиях // Безопасность жизнедеятельности. — 2010. — № 6 (114). — С. 18–20.

2. *Батаршев А. В.* Базовые психологические свойства и самоопределение личности: практическое руководство по психологической диагностике. — СПб. : Речь, 2005. — 208 с.

3. *Стрельникова Ю. Ю.* Стрессовая адаптация и дезадаптация личности в условиях чрезвычайной ситуации // Психолого-педагогические проблемы безопасности человека и общества. — 2014. — № 4 (25). — С. 21-29.

4. *Щербатых Ю. В.* Психология стресса и методы коррекции. — СПб. : Питер, 2005. — 432 с.