

## ДИНАМИКА УРОВНЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ САМГТУ

**О.И. Лыноградская<sup>1</sup>, М.В. Смирнов**

Самарский государственный технический университет  
443100, г. Самара, ул. Молодогвардейская, 244  
E-mail: olgalnog@yandex.ru

*В статье приводятся результаты исследования по определению уровня стрессоустойчивости студентов СамГТУ, его динамики, выявлению стрессовых факторов и общих приемов борьбы со стрессом.*

**Ключевые слова:** стресс, условия эустресса и дистресса, реакции на стресс, факторы стресса, приемы борьбы.

Все, с чем сталкивается в своей жизни человек, вызывает у него определенные чувства и эмоции. Чувства не только отражают отношение человека к объектам, но и несут информацию о них. Большой спектр эмоциональных состояний человека объединяется понятием «стресс». Стресс характеризуется повышенной физической и психической активностью. Незначительные стрессы неизбежны в нашей жизни, однако чрезмерный стресс создает проблемы человеку. Поэтому надо научиться распознавать допустимую степень стресса и очень высокую.

Студенты входят в группу особого риска в плане подверженности стрессу. Повседневные психологические нагрузки оказывают негативное влияние на психическое и эмоциональное здоровье студентов. А поскольку они являются будущими специалистами, руководителями, от них зависит развитие экономики. Они – будущее нашего государства. Поэтому студенты должны быть подготовлены к различным возможным негативным воздействиям (стрессорам). Необходимо владеть информацией об уровне стрессоустойчивости, стрессовых факторах, знать методы борьбы со стрессом. Это позволит студентам в дальнейшем справляться с серьезными нагрузками без возникновения стресса или снизить его негативное воздействие на процесс и результаты учебы и работы.

Стресс – это термин, используемый для обозначения широкого круга состояний человека, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Первоначально понятие «стресс» возникло в физиологии для обозначения неспецифической реакции организма («общего адаптационного синдрома») в ответ на любое неблагоприятное воздействие (Г. Селье) [1].

По мнению Китаева-Смыка, термин «стресс» встречается в современной литературе как обозначающий следующие понятия: 1) сильное неблагоприятное, отрицательно влияющее на организм воздействие; 2) сильная неблагоприятная для организма физиологическая или психологическая реакция на действие стрессора; 3) сильные как неблагоприятные, так и благоприятные для организма реакции разного рода; 4) неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма при сильных, экстремальных для него воздействиях, вызывающих интенсивные проявления адаптационной активности; 5) неспецифические черты (элементы) физиологических и психологических реакций организма, возникающих при всяких реакциях организма.

Первый из указанных вариантов понимания слова «стресс» в настоящее время почти не используется благодаря введению Гансом Селье для обозначения стрессогенного агента термина «стрессор». Недостатки двух следующих определений в том, что они свидетельствуют о неспецифичности адаптационного процесса. В них представление о неспецифичности его некоторых черт подменяется представлением о чрезвычайности этого процесса в целом. В первых четырех определениях стресса не учитываются хорошо известные в настоящее время данные о том, что неспецифические черты адаптационных процессов проявляются и при негативных, и при позитивных воздействиях на организм. Неспецифичность физиологических и психологических адаптационных процессов проявляется при разных по силе воздействиях. Интенсивность адаптационной активности зависит от значимости для организма действующего фактора. Поэтому наиболее адекватной можно признать последнюю из указанных трактовок термина «стресс». Считаем возможным понимание стресса как неспецифических физиологических и

---

<sup>1</sup> Лыноградская Ольга Ивановна (к. п. н., доцент), каф. психологии и педагогики.

Смирнов Максим Викторович, магистрант, каф. «Автоматизированные электроэнергетические системы».

психологических проявлений адаптационной активности при сильных экстремальных для организма воздействиях, имея в виду в данном случае стресс в узком смысле. Неспецифические проявления адаптивной активности при действии любых значимых для организма факторов можно обозначить как стресс в широком смысле [2].

По мнению Г. Селье, стресс может быть и полезным, и в этом случае он «тонизирует» работу организма и способствует мобилизации защитных сил (включая иммунную систему). Для того чтобы стресс принял характер эустресса, необходимо наличие определенных условий:

- наличие достаточных ресурсов для преодоления стресса;
- опыт решения подобных проблем в прошлом и позитивный прогноз на будущее;
- положительный эмоциональный фон;
- одобрение действий индивида со стороны социальной среды.

В то же время при отсутствии этих условий или же при значительной силе негативного воздействия на организм первичный стресс переходит в его повреждающую форму – дистресс. Это может быть вызвано различными факторами как объективного, так и субъективного характера:

- чрезмерная сила стресса, которая превышает адаптационные возможности организма;
- большая продолжительность стрессового воздействия, приводящая к истощению адаптационного ресурса;
- недостаток информации;
- негативный прогноз ситуации;
- чувство беспомощности перед возникшей проблемой и т.д. [3].

Несмотря на то, что женщины в большей мере подвержены стрессу, у мужчин стресс, если он возник, носит более локальный характер, и его последствия намного опаснее. Это объясняется тем, что у женщин преобладает эустресс, а мужчины более подвержены дистрессу, что связано с большей эмоциональностью женщин и их общительностью в отличие от мужчин.

Под воздействием стресса организм человека испытывает стрессовое напряжение. Проанализируем возможные реакции организма на стресс.

1. Неблагоприятные факторы вызывают реакцию стресса, т.е. человек сознательно или подсознательно старается приспособиться к совершенно новой ситуации. Затем наступает выравнивание, или адаптация. Человек либо обретает равновесие в создавшейся ситуации и стресс не дает никаких последствий, либо не адаптируется к ней (плохая адаптация). Как следствие этого могут возникнуть различные психические или физические отклонения. Иными словами, стресс либо достаточно долго продолжается, либо возникает довольно часто. Причем частые стрессы способны привести к истощению адаптационной защитной системы организма, что, в свою очередь, может стать причиной психосоматических заболеваний.

2. Пассивность. Она проявляется у человека, адаптационный резерв которого недостаточен и организм не способен эффективно противостоять стрессу. Возникает состояние беспомощности, безнадежности, депрессии. Но такая стрессовая реакция может быть преходящей.

3. Активная защита от стресса. Человек меняет сферу деятельности и находит что-то более полезное и подходящее для достижения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т.п.).

4. Активная релаксация (расслабление), которая повышает природную адаптацию человеческого организма – как психическую, так и физическую. Эта реакция наиболее действенная [3].

Повседневные жизненные ситуации приводят к резкому увеличению психологических нагрузок на человека. Перечень причин возникновения стресса огромен. Причины стресса во многом индивидуальны, и для каждого человека свойственны определенные группы факторов стресса. Это зависит от характера человека, его темперамента, интересов, положения в обществе и т.д.

Анализ теории и практики позволил выделить ряд факторов, являющихся стрессорами для студентов.

*Фактор информационной нагрузки.* Студентам необходимо усваивать большой объем информации, изучая дисциплины и гуманитарного цикла, и профессионально-технического. Информация должна быть адекватно воспринята, осмыслена и затем реализована в деятельности. Объем информации, требования к ее переработке вступают в противоречие с психологическими возможностями субъекта. В связи с этим высокая когнитивная нагрузка, обусловленная большим объемом информации, выступает как мощный негативный фактор, приводящий к повышенной напряженности, стрессу.

*Фактор информационной неопределенности.* Информационная нагрузка – ее избыточность постоянно сочетается с хронической неопределенностью. С одной стороны, информации много, с другой – нужной для выполнения различных видов учебных заданий не хватает, что само по себе порождает напряженность и, как следствие, является сильным стрессогенным фактором.

*Фактор дефицита времени.* Обусловлен обилием учебных задач и неумением распределять свое время между учебой, отдыхом и работой (часто и студенты дневного отделения вынуждены работать). В психологических исследованиях установлено, что дефицит времени может быть даже более сильным фактором, чем сложность решаемых в ходе учебы задач.

*Факторы межличностных конфликтов.* В процессе обучения могут возникать межличностные конфликты различных типов и меры выраженности. Это конфликты студента с преподавателями, с деканатом, с сокурсниками, с одноклассниками и т.д. Сюда можно отнести ролевые конфликты, конфликты статусных позиций, соперничества или конкуренции, конфликты психологической несовместимости и др. Порожденные этим негативные межличностные отношения являются одним из главных источников стрессовых состояний.

*Факторы внутриличностных конфликтов.* Сюда можно отнести конфликт неадекватной самооценки, возникающий между возможностями студента и его завышенной или заниженной самооценкой; адаптационный конфликт, вызванный необходимостью приспособиться к условиям и требованиям обучения в вузе; ролевые конфликты, вызванные столкновением между двумя и более ролями, которые приходится выполнять студенту, и переживания, связанные с невозможностью или большими трудностями их реализации; мотивационный конфликт, вызванный потерей интереса к выбранной профессии, и, как следствие, потеря интереса к учебе. Эти факторы являются мощными стрессорами в жизни студента.

Исследование проходило в два этапа. На первом этапе целью исследовательской работы являлось определение уровня стрессоустойчивости студентов Самарского государственного технического университета и выявление стрессовых факторов. В качестве методов исследования было решено использовать тест Бостона на определение уровня стрессоустойчивости и тест Московского государственного университета на определение факторов стресса. В тестировании приняли участие 150 студентов с разных факультетов, обучающиеся по разным специальностям, в возрасте 19-21 года. Общие результаты тестирования (2009-2010 уч.г.) приведены в табл. 1.

Таблица 1

**Общие результаты тестирования по выявлению уровня стрессоустойчивости студентов**

Группа	Высокий уровень	Уровень выше среднего	Средний уровень	Уровень ниже среднего
III- ФГО-3	25,0%	33,3%	37,5%	4,2%
II-ЭТФ-7	9,1%	36,3%	45,5%	9,1%
IV- ФГО-4	17,4%	47,8%	30,4%	4,4%
III- ФГО-2	33,3%	22,2%	44,5%	-
II-ИЭ-4	16,6%	58,3%	12,5%	12,6%
II-МИАТ-6	-	60%	40%	-
III-ЭТФ-7	-	40,0%	33,3%	26,7%

В таблице 2 представлены результаты определения уровня стрессоустойчивости по гендерному признаку.

Таблица 2

**Результаты определения уровня стрессоустойчивости (по гендерному признаку)**

Пол	Высокий уровень	Уровень выше среднего	Средний уровень	Уровень ниже среднего
Женский	10%	39%	40%	11%
Мужской	5%	52 %	22%	20%

Как видно из приведенных данных тестирования студентов СамГТУ, низкий уровень стрессоустойчивости в двух группах полностью отсутствует, что указывает на наличие у учащихся хронической формы стресса. Отсутствие низкого уровня стрессоустойчивости также позволяет предположить, что внутри коллектива в группах отсутствуют конфликты и разногласия.

Основная часть студентов обладает ярко выраженным средним уровнем стрессоустойчивости, а также уровнем выше среднего. Учащиеся, обладающие уровнем ниже среднего, представлены в минимальном количестве. Если анализировать результаты тестирования по полу учащихся, то можно увидеть, что у девушек стрессоустойчивость выше, чем у юношей. Основываясь на результатах тестирования, можно сказать, что у студентов, принимавших участие в исследовании, обнаруживается высокая устойчивость к стрессу.

Одной из главных задач исследовательской работы было выявление факторов стресса у студентов СамГТУ. Поскольку факторы стресса для каждого человека индивидуальны, очень сложно создать шаблон, применимый к каждому человеку, но результаты, полученные в ходе тестирования, можно разделить на 2 группы: организационные факторы и личностные факторы. Также стоит отметить, что у лиц мужского пола к причинам возникновения стресса в большей мере можно отнести организационные факторы, чем личностные. У женской половины наблюдается абсолютно иная ситуация – личностные факторы являются главной причиной возникновения стресса.

К «мужским» стрессовым факторам в первую очередь относятся организационные факторы. Юноши в будущем хотели бы иметь высокий социальный статус, получить хорошую работу с высоким доходом. Именно жизненные позиции мужчины формируют круг его стрессовых факторов. Стресс у мужчин в первую очередь связан с их деятельностью, будь то работа или учёба. Для мужской половины оказалось также важным положение в обществе, а именно в коллективе и в кругах общения. Каждый мужчина старается занять высокое положение внутри своей группы. Результаты тестирования показали: многие студенты отмечали, что их недооценивают в коллективе, не видят их отличительные черты и способности. Юношей волнуют и их взаимоотношения с женским полом, однако в случае неудачи их волнения не так велики, как у девушек. На многие жизненные неприятности они реагируют более адекватно.

К «женским» стрессовым факторам относятся личностные факторы. Главная особенность женщин – их эмоциональная составляющая. Конечно же, в современном обществе женщины тоже стараются добиться успехов, карьерного роста, занять высокое социальное положение, однако для них это не столь важно, как для мужчин. Исследование показало, что девушки стремятся к спокойному течению повседневной жизни. Однако им необходимо, чтобы их любимые делали приятные сюрпризы. Им очень важно, как их оценивают, как к ним относятся и что о них думают. Девушки также отмечали, что им не хватает времени, чтобы выполнить всё то, что они запланировали. Поскольку женщины более пунктуальны, чем мужчины, внимательны к мелочам, их очень волнует, как оценивают их работу, переживают, если не успевают выполнить задание в срок. Поскольку девушки очень эмоциональны, любое социально неприемлемое поведение человека вызывает у них негативную реакцию. Девушек очень раздражает, если кто-то опаздывает, не выполняет обещания, особенно близкие друзья, их молодой человек, однако к себе они не столь требовательны и позволяют себе такие вольности.

Одной из причин того, что стресс уже стал повседневным явлением в нашей жизни, является то, что большинство людей не знают, как с ним бороться, как предупредить его, не дать развиваться. По мнению специалистов в области психологии труда, «проблема контроля и предотвращения стресса в труде связана не столько с тем, чтобы непременно «бороться» со стрессом, сколько в грамотном и ответственном управлении стрессами и снижении вероятности перерастания стресса в дистресс» [4].

Исследования показали, что практически все студенты СамГТУ не знают методов борьбы со стрессом, однако слышали об этом. Одной из главных задач исследовательской работы было не только определить у студентов показатели уровня их стрессоустойчивости и выявить стрессовые факторы, но также ознакомить их с этими показателями и рассказать о методах борьбы со стрессами. В данный момент существует большое количество методов – релаксация, ауторегуляция дыхания, физические упражнения и многое другое. На тренинге студентам были показаны самые простые и в то же время наиболее действенные методы. Самый эффективный метод – это дыхательные упражнения, направленные на снижение частоты сердцебиения, выравнивание дыхания, т.е. ауторегуляция дыхания позволяет предупредить стресс, не дать организму прийти в «боевое» состояние. Особо был выделен такой действенный метод, как общение. Одной из причин развития стресса является замкнутость человека, нежелание делиться своими переживаниями с другими из-за своей стеснительности или гордости.

Второй этап исследований проходил в 2010-2011 уч.г. Целью его было проследить динамику стрессоустойчивости у студентов. На втором этапе в исследовании принимали участие только группы, которые уже участвовали в данном тестировании в прошлом учебном году. При тестировании использовались те же тесты: по выявлению стрессовых факторов – тест Московского государственного университета и по определению уровня стрессоустойчивости – Бостонский тест. Сравнительный анализ результатов тестирования приведен ниже в виде диаграмм, чтобы наглядно показать уровень и характер динамики стрессоустойчивости. В левой группе колонок указаны результаты тестирования группы в 2010 учебном году, в правой группе колонок – результаты этой же группы в 2011 году.

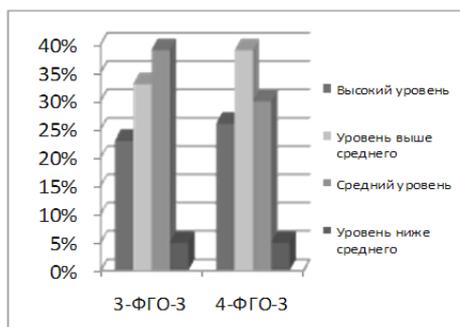


Рис.1. Изменение уровня стрессоустойчивости у студентов в 2010-2011 гг. (3 и 4 курс ФГО, 3 группа)

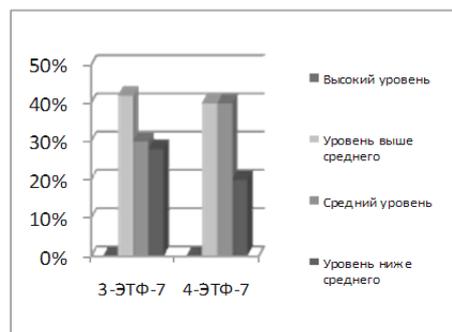


Рис. 2. Изменение уровня стрессоустойчивости у студентов в 2010-2011 гг. (3 и 4 курс ЭТФ)

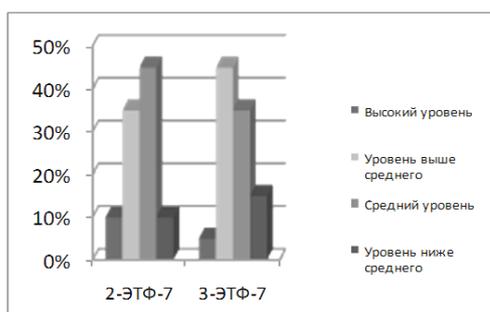


Рис.3. Изменение уровня стрессоустойчивости у студентов в 2010-2011 гг. (2 и 3 курс ЭТФ)

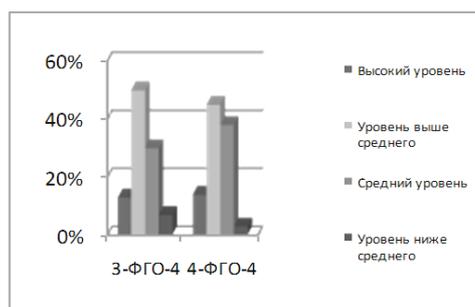


Рис.4. Изменение уровня стрессоустойчивости у студентов в 2010-2011 гг. (3 и 4 курс ФГО, 4 группа)

Как видно из представленных диаграмм, в исследуемых группах наблюдается положительная динамика уровня стрессоустойчивости. Группа студентов, имеющих уровень стрессоустойчивости ниже среднего, сократилась, число студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости во многих группах увеличилось. Основное движение наблюдается в группах студентов со средним уровнем стрессоустойчивости и уровнем выше среднего, здесь тоже прослеживается положительная динамика.

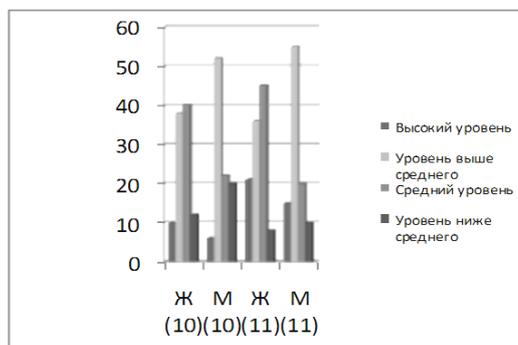


Рис. 5. Изменение уровня стрессоустойчивости у юношей и девушек в 2010-2011 гг.

Если сравнивать результаты тестирования мужской и женской половины, то можно отметить, что среди девушек большинство имеет высокий уровень стрессоустойчивости. Однако основная масса юношей имеет уровень выше среднего. У женщин динамика роста более заметна, чем у мужчин. Увеличилось число студенток с высоким уровнем стрессоустойчивости, произошли изменения в группе, имеющей средний уровень и уровень выше среднего. У студентов также наблюдается положительная динамика. Однако изменение уровня стрессоустойчивости не столь значительно, как у девушек. В основном изменения произошли среди групп со средним уровнем стрессоустойчивости и уровнем выше среднего. Немного увеличилась группа юношей с высоким уровнем стрессоустойчивости.

При сравнении результатов с прошедшим учебным годом выявляется положительная динамика. Уровень стрессоустойчивости повысился у многих студентов. Что касается стрессовых факторов, то изменений практически не произошло. У юношей преобладают организационные стрессовые факторы, у девушек – личностные. Однако многие студенты отметили, что на

некоторые стрессоры они уже обращают меньше внимания. Причина этому – знание студентами методов борьбы со стрессом. После проведения тестирования и тренинга в прошлом учебном году многие студенты не только освоили предложенные им способы борьбы со стрессом, такие как ауторегуляция дыхания, но и стали самостоятельно изучать другие. Как отметили студенты, чувства беспокойства и волнения стали посещать их намного реже, улучшилось настроение.

На основании результатов, полученных в ходе исследования, удалось представить общую картину стрессовых факторов студентов СамГТУ, определить уровень их стрессоустойчивости, проследить динамику стрессоустойчивости, а также познакомить студентов с общими приёмами борьбы со стрессом. Как уже было доказано в исследовательской работе, даже общее представление о стрессе и о методах борьбы с ним способствует изменению у студентов отношения к стрессу и повышению у них уровня стрессоустойчивости.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Селье Г. Стресс без дистресса. – М., 1992. – С. 104-109.
2. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. – М., 1983. – С. 5-56.
3. Щербатых Ю.В. **Психология стресса и методы коррекции. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.**
  4. Пряжников В.С., Пряжникова Е.Ю. Психология труда и человеческого достоинства. – М.: Академия, 2004. – С. 243.

Поступила в редакцию – 12/III/2012,  
в окончательном варианте – 22/III/2012.

UDC 159.9

#### DYNAMICS OF THE STRESS TOLERANCE LEVEL OF SSTU STUDENTS

***O.I. Lnohradskaja, M.V. Smirnov***

Samara State Technical University  
244 Molodogvardeyskaya st., Samara, 443100  
E-mail: olgalnog@yandex.ru

*The article presents the results of a study to determine the stress tolerance level of SSTU students, its dynamics, the identification of stressors and general stress management techniques.*

**Key words:** *stress, eustress and distress conditions, reactions to stress, stress factors, methods of stress management.*

Original article submitted – 12/III/2012,  
revision submitted – 22/III/2012.

---

*Olga I. Lnohradskaya, Ph.D., Associate Professor, Dept. Psychology and Pedagogy.  
Maxim V. Smirnov, Graduate, Dept. Theory of Electrical Engineering.*