

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

УДК 174

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

**Павлова Анастасия Викторовна**, студент, специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности, Оренбургский государственный университет, Оренбург  
e-mail: pavlova555aa@yandex.ru

**Пригода Анастасия Вячеславовна**, студент, специальность 37.05.02 Психология служебной деятельности, Оренбургский государственный университет, Оренбург  
e-mail: anastasia@mail.ru

Научный руководитель: **Епанчинцева Галина Александровна**, доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры общей психологии и психологии личности, Оренбургский государственный университет, Оренбург  
e-mail: galinamar@mail.ru

***Аннотация.** В настоящее время проблема возникновения стрессовых ситуаций, присутствующих в жизни студентов, становится все более актуальной, в результате чего этот вопрос находится в центре внимания ученых, социальных педагогов, психологов, медицинских работников. Возникновение стрессовых ситуаций не только негативно сказывается на успешности студентов в учебе, на отношениях с окружающими, но и регулярное повторение стресса может негативно сказаться на здоровье студентов. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение обучаемых. Стресс у студентов возникает, в основном, из-за большого количества новой информации, конфликта с преподавателем, трудностей, связанных с неуспеваемостью, а также нехваткой времени в период сессии. Это оказывает влияние на психологическое и физическое состояние молодого человека. В период обучения в вузе возникает потребность в сохранении психического здоровья студентов. Таким образом, проблема экзаменационного стресса у студентов нуждается в изучении.*

***Ключевые слова:** стрессовая ситуация, студенты, стресс, личность, сессия.*

***Благодарности.** Выражаем благодарность своему научному руководителю за помощь при написании статьи.*

***Для цитирования:** Павлова А. В., Пригода А. В. Стрессоустойчивость студентов технических специальностей // Шаг в науку. – 2024. – № 1. – С. 12–15.*

## STRESS RESISTANCE OF STUDENTS OF TECHNICAL SPECIALTIES

**Pavlova Anastasia Viktorovna**, student, specialty 37.05.02 Psychology of official activity, Orenburg State University, Orenburg  
e-mail: pavlova555aa@yandex.ru

**Prigoda Anastasia Vyacheslavovna**, student, specialty 37.05.02 Psychology of official activity, Orenburg State University, Orenburg  
e-mail: anastasia@mail.ru

Research advisor: **Epanchintseva Galina Alexandrovna**, Doctor of Psychology, Associate Professor, Professor of the Department of General Psychology and Personality Psychology, Orenburg State University, Orenburg  
e-mail: galinamar@mail.ru



**Abstract.** Currently, the problem of stressful situations arising in the lives of students is becoming more and more relevant, as a result of which this issue is in the focus of attention of scientists, social educators, psychologists, and medical workers. The occurrence of stressful situations not only negatively affects students' academic success and relationships with others, but regular repetition of stress can negatively affect students' health. Examination stress ranks among the many reasons that cause mental stress in students. Stress in students arises mainly due to a large amount of new information, conflict with the teacher, difficulties associated with poor progress, as well as lack of time during the session. This has an impact on the psychological and physical state of the young person. During the period of study at a university, there is a need to preserve the mental health of students. Thus, the problem of exam stress among students needs to be studied.

**Key words:** stress situation, students, stress, personality, session.

**Acknowledgments.** We express our gratitude to our research advisor for assistance in writing the article.

**Cite as:** Pavlova, A. V., Prigoda, A. V. (2024) [Stress resistance of students of technical specialties]. *Shag v nauku* [Step into science]. Vol. 1, pp. 12–15.

Возникновение стрессовых ситуаций в студенческой жизни определяется наличием стрессогенных факторов в обучающей среде, таких как экзамены, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной деятельности [11]. Постоянное состояние стресса и его последствия составляют серьезную угрозу психическому здоровью студентов.

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование [8]. В концепции Г. Селье стресс трактуется в статусе «генерального адаптационного синдрома». Он выделяет три структурно-динамические характеристики этого феномена: общая стадия тревоги, стадия резистентности, стадия истощения.

В свою очередь, под стрессоустойчивостью понимается общее качество личности, которое характеризуется способностью противостоять стрессовым факторам за период времени, необходимого для организации новых условий, в которых данный стрессор не будет угрожающим [5; 2].

Цель нашего исследования – выявить уровень стрессоустойчивости у студентов технической специальности и соотнести с уровнем стрессоустойчивости у студентов, обучающихся на других специальностях.

В нашем исследовании приняло участие 52 студента вторых и третьих курсов технических специальностей Оренбургского аграрного колледжа имени дважды Героя Социалистического Труда В. М. Чердинцева по двум профилям: Автоматизация машиностроения и Право и социальное обеспечение. Испытуемые были разделены на две группы: основная группа (далее – ОГ) (студенты, обучающиеся по специализации автоматизация машиностроения) – 27 человек (юноши), группа сравнения (далее – ГС) (студенты, обучающиеся по специализации земельно-имущественные отношения) – 25 человек (18 девушек и 7 юношей).

Основными методиками исследования были вы-

браны: – копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман, адаптированный Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой [9];

– методика для определения вероятности развития стресса (Т. А. Немчин);

– опрос «Способы снятия стресса» (на основании данных Всесоюзного центра исследования общественного мнения (ВЦИОМ).

Рассмотрим результаты по методике копинг-теста, разработанного Ричардом Лазарусом и Сьюзан Фолкман в 1988 году, адаптированного Т. Л. Крюковой, Е. В. Куфтяк, М. С. Замышляевой в 2004 году. Копинг-стратегии можно определить как способы сознательного управления ситуацией в соответствии с ее логикой и значимостью для жизни человека, его психологическими возможностями. Психологическое назначение копинга состоит в том, чтобы как можно лучше адаптировать человека к требованиям ситуации. Не стоит позволять ему овладевать ситуацией и стремиться уменьшить или смягчить эти требования – это может лишь ослабить стрессовое воздействие обстановки [10].

По итогам проведения методики копинг-теста в двух группах, а также после подсчета средних значений по всем параметрам, было обнаружено, что основной копинг-стратегией как у студентов основной группы, так и у студентов из группы сравнения является планирование.

Реже всего студенты из группы сравнений используют такую стратегию, как конфронтацию, а студенты основной группы стараются не прибегать к копинг-стратегии бегство.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что студенты технических специальностей пользуются каждой из копинг-стратегий, но в большей степени придерживаются стратегии планирования, почти в равном соотношении студенты других специальностей также придерживаются этой копинг-стратегии. Данное поведение предполагает разбор ситуации, прогнозирование своих действий с учетом предыдущего опыта и имеющихся ресурсов [10; 2].

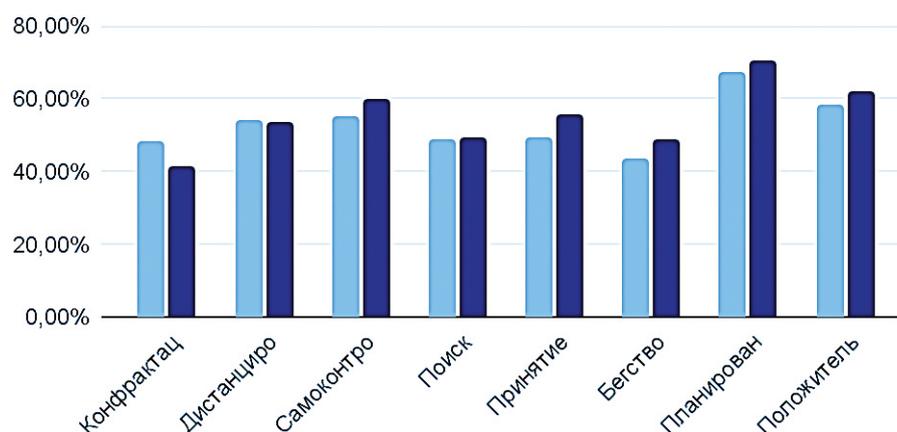


Рисунок 1. Диаграмма. Средние значения ОГ и ГС по опроснику Копинг-тест Р. Лазаруса и С. Фолкман  
 Источник: разработано авторами на основе опросника Копинг-теста Р. Лазаруса и С. Фолкман

Помимо планирования решений второй из ведущих копинг-стратегий была выделена стратегия положительной переоценки, у ОГ и ГС группы. Это означает, что студенты используют её в преодолении стрессовых ситуаций за счет положительного переосмысления проблемы [7]. Но данная стратегия имеет свои минусы, так, например, во время сессии, студенты могут обесценивать важность той или иной дисциплины, надеясь только на положительный исход событий.

Студенты из ОГ стараются как можно меньше использовать бегство в трудных ситуациях, что нельзя сказать про студентов из ГС. Они активно применяют бегство в своих копинг-стратегиях, но при этом в меньшей степени стараются прибегать к конфронтации. Это говорит о том, что испытуемые во время негативных переживаний стараются не отстраняться и не отрицать те или иные проблемы. А студенты других специальностей реже всего используют та-

кую стратегию как конфронтация. С одной стороны, она позволяет им активно противостоять проблемам и стрессовым воздействиям. С другой стороны, она приводит к отсутствию целенаправленности и рациональности поведения в проблемных ситуациях [4].

Следующая методика была направлена на определение вероятности развития стресса (Т. А. Немчин), она предназначена для выявления подверженности стрессу. В предложенном тесте перечисляется ряд утверждений с одним вариантом ответа: либо «да», либо «нет». Нужно отметить утверждения, с которыми вы согласны. Подсчитывается общее количество утверждений, как «нет», так и «да», с которыми вы согласны.

По результатам проведённого теста мы посчитали среднее значение по каждому показателю у студентов ОГ и ГС. Полученные данные мы представили в таблице, разработанной авторами.

Таблица 1. Средние значения по методике на определение развития стресса (Т. А. Немчина) в ГС и ОГ

Группа показатель	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	кол-во человек	%	кол-во человек	%
Высокая стрессоустойчивость	23	85	20	80
Средняя стрессоустойчивость	4	15	5	20
Низкая стрессоустойчивость	0	0	0	0

Источник: разработано авторами

Из таблицы следует, что высокая стрессоустойчивость в ОГ выявлена у 85% из группы (23 человека), а в ГС – у 80% (20 человек). Средняя стрессоустойчи-

вость в ОГ – у 15% (4 человека), в ГС – 20% (5 человек), высокая вероятность развития стресса в ОГ и ГС отсутствует.

Таким образом, подводя итог анализа результатов стрессоустойчивости у студентов технических специальностей, можно сделать вывод о том, что у них высокий уровень стрессоустойчивости. Это означает, что студенты умеют ориентироваться в ситуации и принимать мгновенные решения. Также способны адекватно воспринимать критику, не реагируя на провокации со стороны других, и извлекать из нее знания для улучшения своей работы, при этом контролируя эмоции, рационализируя эмоциональное выражение, подчиняя разуму, рационализируя события [1; 3].

Также стоит отметить, что у студентов данных специальностей совершенно отсутствует показатель низкой стрессоустойчивости. Это означает, что они могут противостоять трудностям, не впадая в панику и уныние, возможно не сразу, но в любом случае находят выход из сложившейся неприятной ситуации. Что касается студентов ГС, которые обучаются на других специальностях, их уровень стрессоустойчивости также на высоком уровне, как и у студентов ОГ.

Помимо методик испытуемым был предложен опросник, в котором они должны были выбрать способы снятия стресса.

На основании полученных данных можно сделать вывод, что основными приемами снятия стресса у студентов ОГ и ГС является сон, общение с друзьями, прогулка на свежем воздухе, вкусная еда и секс. В

значительно малом проценте прослеживаются такие способы снятия стресса, как наркотики, поддержка или совет от родителей.

По результатам методик копинг-теста Р. Лазаруса, С. Фолкман и «Оценка нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина нами был произведен статистический подсчет по критерию Стьюдента.

Он показал отсутствие в различиях по средним показателям шкал методики копинг-теста. Также различия по данному критерию не были обнаружены и по результатам методики Т. А. Немчина.

Таким образом, подводя итог исследования, нами была выдвинута гипотеза о том, что у студентов технических специальностей уровень стрессоустойчивости выше, чем у студентов других специальностей [11]. А также студенты технических специальностей предрасположены к планированию решений: так как это является одним из важных качеств в их будущей профессии. Что также было доказано при помощи методики Копинг-тест Р. Лазаруса, С. Фолкман.

Впоследствии при помощи методики «Оценка нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина наша гипотеза была доказана полностью, так как уровень стрессоустойчивости у студентов технических специальностей на высоком уровне и в процентном соотношении выше, чем у остальных студентов, обучающихся на других специальностях.

### Литература

1. Аболин Л. М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: изд-во Казан. ун-та, 1987. – 262 с.
2. Анциферова Л. И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита // Психологический журнал. – 1994. – Т. 15, № 1. – С. 3–18.
3. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Часть 1: «COPING STRESS» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. – 2006. – Т. 27, № 1. – С. 122–133.
4. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление – М.: Per Se, 2006. – 523 с.
5. Бодров В. А., Обознов А. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. – 2000. – Т. 21, № 4. – С. 32–40.
6. Брайт Д., Джонс Ф. Стресс: теории, исследования, мифы. Секреты болезни цивилизации: Пер. с англ. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2003. – 352 с.
7. Варданян Б. Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. – М.: Наука, 2008. – 380 с.
8. Гринберг Дж. Управление стрессом / Пер. с англ. Л. Гительман, М. Потапова. – М.: Питер, 2002. – 495 с.
9. Лазурский А. Ф. Об естественном эксперименте // Экспериментальная психология. – 2010. – Т. 3, № 2. – С. 87–98.
10. Нартова-Бочавер С. К. «Coping Behavior» в системе понятий психологии личности // Психологический журнал. – 1997. – Т. 18. – № 5. – С. 20–30.
11. Особенности проявления стресса у студентов с учетом условий их проживания / В. И. Дунай [и др.] // Военная медицина: научно-практический рецензируемый журнал. Белорусский государственный медицинский университет. Изд-во «Белорусский Дом печати». – 2012. – № 2. – С. 44–47.

Статья поступила в редакцию: 18.06.2023; принята в печать: 06.03.2024.

Авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.