

Эмоциональные компоненты стрессоустойчивости студентов вуза

© А. А. Сердюков, Е. И. Финогенко

Иркутский национальный исследовательский технический университет, г. Иркутск, Российская Федерация

Аннотация. Статья посвящена проблеме исследования эмоциональных ресурсов стрессоустойчивости студентов вуза. Рассматриваются концептуальные подходы к понятиям: стресс, стрессоустойчивость, ресурсы стрессоустойчивости, эмоциональный компонент стрессоустойчивости. Учебная деятельность носит стрессогенный характер, требует напряжения адаптационных механизмов. У студентов происходит накопление усталости, нарастание тревожных и фрустрационных переживаний, наблюдается снижение настроения, особенно к концу учебного года, в периоды экзаменационных сессий. Учебный стресс связан с эмоциональными переживаниями в конфликтных жизненных ситуациях, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение социальных или биологических потребностей. Стрессоустойчивость определяют как совокупность личностных качеств, позволяющих человеку преодолевать значительные психоэмоциональные нагрузки в трудных жизненных ситуациях. Компонентами стрессоустойчивости являются когнитивные, поведенческие, эмоциональные и мотивационно-волевые конструкты, которые актуализируются при возникновении сложных, стрессогенных условий в жизни человека. В настоящей статье описаны результаты исследования особенностей эмоциональной сферы, обеспечивающих стрессоустойчивость студентов вуза. Выделены группы с разным уровнем подверженности стрессу. Показано, что студенты, имеющие сниженную стрессоустойчивость, проявляют нервно-психическую неустойчивость, склонность к депрессивным состояниям, выраженную тревожность, эмоциональную возбудимость, раздражительность, агрессивность, повышенную эмоциональную лабильность. Для учащих с высоким уровнем стрессоустойчивости характерны эмоциональная уравновешенность, нервно-психическая устойчивость, низкий уровень невротичности, раздражительности и агрессивности, стабильность эмоционального состояния, самоконтроль.

Ключевые слова: стресс, эмоциональный стресс, стрессоустойчивость, ресурсы стрессоустойчивости

Emotional components of stress tolerance of university students

© Artem A. Serdyukov, Elena I. Finogenko

Irkutsk National Research Technical University, Irkutsk, Russian Federation

Abstract. The article is devoted to the problem of studying the emotional resources of stress immunity of university students. The article discusses conceptual approaches to the concepts: stress, stress tolerance, stress tolerance resources, emotional component of stress tolerance. Educational activity is stressful in nature; it requires tension of adaptive mechanisms. Students accumulate fatigue, increase anxiety and frustration; there is a decrease in mood, especially towards the end of the academic year, during examination sessions. Educational stress is associated with emotional experiences in conflict life situations that acutely or for a long time limit the satisfaction of social or biological needs. Stress tolerance is defined as a set of personal qualities that allow a person to overcome significant psycho-emotional stress in difficult life situations. The components of stress tolerance are cognitive, behavioral, emotional and motivational-volitional constructs, which are updated when complex, stressful conditions arise in a person's life. This article describes the results of a study of the features of the emotional sphere that ensure the stress tolerance of university students. The article identifies groups with different levels of exposure to stress and shows that students with reduced stress tolerance exhibit neuropsychic instability, a tendency to depressive states, severe anxiety, emotional excitability, irritability, aggressiveness, and increased emotional lability. Students with a high level of stress tolerance are characterized by emotional balance, neuropsychic stability, low levels of neuroticism, irritability and aggressiveness, emotional stability, and self-control.

Keywords: stress, emotional stress, stress tolerance, stress tolerance resources

Стрессом называют такое состояние психики, организма человека, которое характеризуется обширной мобилизацией функциональных резервов, с целью преодоления действия экстремальных факторов. Сильное воздействие стресс-фактора (стрессора) способ-

но вызвать изменения в физиологическом функционировании в виде защитной гормональной реакции организма с целью сохранения гомеостаза. В результате чего происходит перестройка функциональных систем, и человек адаптируется к новым условиям жизни [1].

Согласно когнитивной модели психологического стресса Р. Лазаруса, стресс развивается в том случае, когда требования, предъявляемые человеку, становятся для него испытанием или превосходят его возможности приспособляться [2].

По мнению Ю. А. Александровского, эмоциональный стресс связан с эмоциональными переживаниями человека в конфликтных жизненных ситуациях, которые остро или длительно ограничивают удовлетворение его социальных или биологических потребностей. На физиологическом уровне эмоциональный стресс протекает как и все другие (физиологический, информационный), однако определяется он воздействием на человека эмоциогенных, психологических факторов.

Эмоциональные раздражители – это практически самый распространенный стрессор в социуме, так как человек живет в тесном межличностном взаимодействии и связан эмоциональными отношениями с другими людьми [3].

В. А. Бодров связывал понятие психологического стресса с феноменом информационного стресса. Он считал, что причиной развития стресса является информация о реальном или предполагаемом воздействии стрессовых событий или «внутренняя информация» в форме воспоминаний и представлений, травмирующих психику [4].

При изучении механизмов стресса исследуются способы преодоления, поведенческие реакции личности на стрессогенные факторы. Реакции человека на стрессовые воздействия обусловлены не только врожденными физиологическими особенностями организма, но и целым комплексом личностных свойств индивида, особенностей его характера, которые сформировались в процессе онтогенетического развития и в ходе освоения деятельности в определенной среде. Именно от этих личностных качеств зависят тип индивидуально-психологической реактивности данного человека в той или иной ситуации, характер доминирующих эмоциональных и поведенческих реакций в условиях психологического стресса [5].

Совокупность личностных качеств, позволяющих человеку преодолевать значительные интеллектуальные, волевые и эмоцио-

нальные нагрузки (перегрузки), обусловленные особенностями жизнедеятельности, без особых вредных последствий для деятельности, окружающих и своего здоровья, называют стрессоустойчивостью [6].

Внутренние и внешние характеристики человека, обуславливающие устойчивость человека в напряженных, стрессовых ситуациях, получили название психологических ресурсов личности. Под этим понятием объединяются когнитивные и поведенческие, эмоциональные и мотивационно-волевые конструкты, которые актуализируются при возникновении сложных, стрессогенных условий в жизни человека [7].

В исследованиях А. А. Реана стрессоустойчивость рассматривается как качество личности, состоящее из следующих взаимосвязанных компонентов [8]:

1). Психофизиологического, определяющего основные свойства и тип нервной системы (темперамент, особенности нервной системы).

2). Эмоционального компонента, включающего эмоциональный опыт личности, накопленный в ходе преодоления и решения в прошлом негативных жизненных ситуаций.

3). Мотивационного компонента, где выделяются такие характеристики мотивационной сферы личности как: сила мотивов, их направленность, вид доминирующей в поведении мотивации. Так, например, один и тот же человек может демонстрировать разную степень стрессоустойчивости в зависимости от того, какие мотивы побуждают его к активности. Таким образом, воздействуя на мотивацию человека, можно оказывать влияние (увеличить или, напротив, уменьшить) устойчивость эмоциональных состояний.

4). Волевого компонента, который выражается в сознательной саморегуляции человека, в способности контролировать проявление эмоций, действовать в соответствии с требованиями ситуации.

5). Информационного компонента, включающего уровень профессиональной подготовленности, психологической компетентности информированности и готовности личности к выполнению тех или иных задач.

6). Интеллектуального компонента, который связан с осуществлением познаватель-

ной деятельности. С помощью данного ресурса мы осуществляем оценку, прогноз, а впоследствии и принятие решений о способах действий.

Как видно из описанного выше, стрессоустойчивость включает в себя целый спектр качеств, затрагивающих все сферы проявления психической жизни человека. Эмоциональный компонент в структуре стрессоустойчивости личности является одним из основополагающих [9–11].

Учебная деятельность требует больших психоэмоциональных затрат, носит стрессогенный характер. У студентов к концу учебного года, в периоды сессий происходит накопление усталости, нарастание тревожных и фрустрационных переживаний, наблюдается снижение настроения, что приводит к психосоматическим расстройствам и дезадаптивным проявлениям. Способность преодолевать учебный стресс во многом определяется эмоциональными ресурсами личности. [12–14].

Целью проведенного исследования явилось изучение эмоциональных компонентов стрессоустойчивости студентов вуза.

Выборочную совокупность составили 32 человека, студенты технических специальностей ИРНИТУ в возрасте от 19 до 22 лет.

В соответствии с целью исследования мы использовали следующие методики: Шкала психологического стресса PSM-25 (адаптирована Н. Е. Водопьяновой), Анкета оценки нервно-психической устойчивости «Прогноз», Многофакторный личностный опросник FPI, форма В (И. Фаренберг, Х. Зарг, Р. Гампел).

Для обработки результатов применялись методы математической статистики, коэффициент корреляции Пирсона и U-критерий Манна-Уитни.

На первом этапе было проведено изучение стрессоустойчивости студентов. По результатам методики «Шкала психологического стресса PSM-25» у испытуемых были выявлены высокий, средний и низкий уровни стресса, которые соответствуют низкому, среднему и высокому уровню стрессоустойчивости личности.

Низкий уровень стрессоустойчивости наблюдается у 10 студентов. Показатель психической напряженности у данных испы-

туемых превышает порог в 155 баллов. Это свидетельствует о том, что они находятся в состоянии стресса, наблюдаются признаки дезадаптации и психического дискомфорта: напряженность, усталость, тревожность, присутствуют физические недомогания.

13 испытуемых показали средний уровень стрессоустойчивости. Психическая напряженность у данных испытуемых расположена в диапазоне «154–100 баллов». Средний уровень указывает на то, что студенты недостаточно успешно справляются со стрессом, их ресурсы стрессоустойчивости не являются достаточно эффективными.

Высокий уровень стрессоустойчивости наблюдается у 9 человек. Показатель психической напряженности у данных испытуемых, в основном, находится в диапазоне «0–100 баллов». Этот уровень стрессоустойчивости свидетельствует о способности человека переносить большие физические и умственные нагрузки, успешно решать задачи в экстремальных условиях, сохраняя свое психологическое и физиологическое здоровье.

На основании полученных результатов все испытуемые были разделены на три группы. Первую составили студенты с низким уровнем стрессоустойчивости. Вторую – со средним уровнем и третью группу – студенты с высоким уровнем стрессоустойчивости.

Следующим этапом исследования было выявление эмоциональных ресурсов, определяющих стрессоустойчивость студентов. Для решения этой задачи была проведена диагностика нервно-психической устойчивости (методика «Прогноз»), исследование личностных особенностей испытуемых (Фрайбургский личностный опросник).

Исследование показало, что высокий уровень нервно-психической устойчивости наблюдается у 7 студентов третьей группы и одного студента второй группы. Для них характерна стабильность эмоционального состояния, самообладание, выдержка. Это позволяет им сохранять работоспособность в состоянии сильного эмоционального напряжения, отражает высокие адаптивные возможности.

Средний уровень нервно-психической устойчивости выявлен у испытуемых всех трех групп. Низкий уровень нервно-

психической устойчивости наблюдается у студентов первой и второй групп. У этих студентов в поведении могут проявляться раздражительность, импульсивность, неумение контролировать своё поведение и эмоции, трудности в межличностном взаимодействии. У студентов третьей группы (с высокой стрессоустойчивостью) низких показателей выявлено не было.

Таким образом, нервно-психическую устойчивость мы можем рассматриваться как один из важных ресурсов стрессоустойчивости студентов вуза.

Для исследования состояний и свойств личности, имеющих первостепенное значение для процесса адаптации к стрессовым ситуациям и регуляции своего поведения в них, мы использовали многофакторный «Фрайбургский личностный опросник» И. Фаранберга, Х. Зарга, Р. Гампела.

Высокие значения невротичности были диагностированы у четырех испытуемых первой группы и двух испытуемых – второй. Повышенная невротичность указывает на трудности регуляции своих эмоциональных состояний.

Средние значения невротичности выявлены у большинства студентов, преимущественно во второй группе. Они способны сохранять эмоциональное равновесие, но в трудных стрессовых ситуациях стабильность их эмоционального состояния нарушается.

Низкие значения невротичности диагностированы у студентов третьей группы. Эмоциональные состояния этих респондентов уравновешены, они энергичны, хорошо адаптируются к различным условиям, в стрессовых ситуациях сохраняют самообладание.

По шкале депрессивности мы выявили высокое значение в группе с низкой стрессоустойчивостью у одной испытуемой. Для этой студентки характерны подавленность, повышенная эмоциональная чувствительность, тревожность. В поведении может проявляться замедленность, безынициативность, безразличие к окружающим, быстрая утомляемость, что приводит к резкому падению продуктивности учебной деятельности.

Средние значения уровня депрессивности преобладают в первой и второй группах, что

указывает на снижение эмоционального фона, но в целом студенты сохраняют положительное отношение к себе и к окружающим, имеют нормальный уровень работоспособности.

В третьей группе с высокой стрессоустойчивостью преобладает низкий уровень депрессивности, что характеризуют этих испытуемых как людей активных, работоспособных, оптимистичных, адекватно оценивающих себя и свои возможности.

По шкале раздражительность высокие баллы наблюдаются, в основном, у респондентов первой группы – у пяти человек, тогда как во второй – у двух, а в третьей группе отсутствуют. Они свидетельствуют о неустойчивом эмоциональном состоянии со склонностью к аффективному реагированию.

Низкий уровень раздражительности преобладает в третьей группе (5 человек), а в первой отсутствует. Этих студентов можно охарактеризовать как сдержанных, спокойных, умеющих контролировать свои эмоциональные и поведенческие реакции, адекватно реагирующих на стрессовые ситуации. Большинство испытуемых второй и третьей групп показали средние значения, что свидетельствуют о хорошем умении владеть собой.

По шкале уравновешенности средние значения выявлены у большинства испытуемых. В привычных ситуациях они проявляют высокий контроль над эмоциями, но в стрессовой ситуации контроль снижается,

Высокая уравновешенность характерна для 4 студентов второй группы и 5 – третьей. Им свойственны умения ориентироваться в сложных ситуациях, уверенность в себе, оптимистичность, активность.

Низкие значения уравновешенности диагностированы у двух студентов первой и двух – второй группы. Им сложно контролировать свои эмоциональные проявления, они могут быть несдержанны, конфликтны.

Статистический анализ результатов по шкале эмоциональной уравновешенности показал, что уравновешенность достоверно выше в третьей группе ($U=15$ при $p=0,01$), у студентов с высокой стрессоустойчивостью, у них же выявлен высокий уровень нервно-психической устойчивости ($r=0,68$ при $p\leq 0,05$).

Шкала реактивной агрессивности показала преобладание средних значений во всех группах, тогда как в первой группе (с низкой стрессоустойчивостью) и второй (со средней стрессоустойчивостью) имеются высокие значения. Низкие значения реактивной агрессивности преобладают у студентов второй и третьей групп.

Показатели эмоциональной лабильности различны в группах. В первой группе показатели выше, чем во второй и третьей. Повышение лабильности указывает на неустойчивость эмоционального состояния, проявляющуюся в частых колебаниях настроения, повышенной возбудимости, раздражительности, недостаточной саморегуляции.

Таким образом, проведенное исследование показало, что для испытуемых, устойчивых к стрессу, характерны: уравновешенность, высокий уровень нервно-психической устойчивости, низкий уровень невротичности, раздражительности и агрессивности, стабильность эмоционального состояния, хорошее умение владеть собой.

Студенты, имеющие сниженную стрессоустойчивость, проявляют нервно-психическую неустойчивость, склонность к

депрессивным состояниям, выраженную тревожность, возбудимость, раздражительность, агрессивность, повышенную эмоциональную лабильность.

Результаты корреляционного и сравнительного анализа показали: уровень стресса, испытываемый студентами, имеет отрицательные взаимосвязи с нервно-психической устойчивостью, уравновешенностью. Оптимизм, позитивный настрой, умение контролировать и конструктивно выражать свои эмоции – все это способствует повышению стрессоустойчивости, что позволяет уменьшать физиологические и психологические проявления напряжения; дает личности возможность восстановить дострессовую активность; оберегает от психического истощения и предотвращает дистресс.

Мы можем сделать вывод, что эмоциональные ресурсы стрессоустойчивости повышают эффективность преодоления стресса, который сопровождает учебную деятельность в вузе, обеспечивают возможность действовать конструктивно в соответствии с внутренними и внешними условиями в трудных жизненных ситуациях.

Список источников

1. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР-СЭ, 2006. 236 с.
2. Лазарус Р. С. Индивидуальная чувствительность и устойчивость к психологическому стрессу // Психологические факторы на работе и охрана здоровья. М., 1989. С. 121–126.
3. Александровский Ю. А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация. М., 2002.
4. Бодров В. А. Проблема преодоления стресса. Ч.3. Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27. № 3. С. 106–116.
5. Бодров В. А. Система психической регуляции стрессоустойчивости человека-оператора // Психологический журнал. 2000. Т. 21. № 4. С. 32–44.
6. Куликов Л. В. Стресс и стрессоустойчивость личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. Вып. 1. Ч. 1. СПб., 1995. С. 21–25.
7. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. СПб.: Питер, 2009. 336 с.
8. Реан А. А., Баранов А. А. Факторы стрессоустойчивости учителей // Вопросы психологии. 1997. № 1. С. 18–21.
9. Капитоненко Н. В. Эмоциональная регуляция поведения: области изучения, компоненты и функции // Изд-во Московский городской психолого-педагогический университет, 2018. С. 267–273.
10. Хазова С. А. Эмоциональные ресурсы совладающего поведения // Ярославский педагогический вестник. 2014. № 1. Том II. С. 293–297.
11. Юматов Е. А., Кузьменко В. А., Бадиков В. И. и др. Экзаменационный эмоциональный стресс у студентов // Физиология человека. 2001. Т. 27. № 2. С. 104–111.
12. Финогенко Е. И. Эмоциональные и вегетативные компоненты психического здоровья студентов вуза // Вестник ИрГТУ. 2013. № 8. С. 116–119.
13. Финогенко Е. И. Вегетативные нарушения как критерий дезадаптивных состояний студентов вуза // Вестник ИрГТУ. 2015. № 4. С. 341–344.
14. Смолянинова А. А. Стресс как причина психосоматических расстройств у студентов вуза. // Молодежный Вестник ИрГТУ. 2015. №1.

Информация об авторах / Information about the Authors

Артем Александрович Сердюков,
студент группы ПСб -17-1,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация,
artem.serdyukov.2021@inbox.ru

Artem A. Serdyukov,
Student,
Institute of Economics, Management and Law,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk, 664074, Russian Federation,
artem.serdyukov.2021@inbox.ru

Елена Ивановна Финогенко,
кандидат биологических наук,
доцент кафедры социологии и психологии,
Институт экономики, управления и права,
Иркутский национальный исследовательский
технический университет,
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83,
Российская Федерация,
elena-fin@yandex.ru

Elena I. Finogenko,
Cand. Sci. (Biology),
Associate Professor of Sociology and Psychology
Department,
Institute of Economics, Management and Law,
Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov St., Irkutsk, 664074, Russian Federation,
elena-fin@yandex.ru