

УДК 159.9

**СВЯЗЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ И ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ
СТУДЕНТОВ ВУЗА*****Ананьева Марина Андреевна,****Аспирант, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»), г. Белгород, Россия,
e-mail: rudofilova.marina@yandex.ru****Ерошенкова Евгения Александровна,****Студент, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»), г. Белгород, Россия,
e-mail: 1285291@bsu.edu.ru****Разуваева Татьяна Николаевна,****Доктор психологических наук, профессор, Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ «БелГУ»), г. Белгород, Россия
e-mail: razuvaeva@bsu.edu.ru*

Стрессоустойчивость является важным свойством личности, позволяющим адаптивно приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям среды, при этом сохраняя внутренний ресурс, имея возможность быть эффективным в деятельности. Одним из факторов, оказывающим влияние на степень стрессоустойчивости личности, является жизнестойкость, которая способствует повышению самообладания личности в стрессовых ситуациях. В связи с этим целью данного исследования стало нахождение связи стрессоустойчивости и жизнестойкости у студентов вуза. Использование психодиагностического инструментария и статистических методов обработки данных позволило прийти к выводу, что чем выше степень жизнестойкости личности, тем выше ее стрессоустойчивость и, наоборот, чем ниже жизнестойкость, тем ниже стрессоустойчивость.

Ключевые слова: стрессоустойчивость, стресс, стрессовая ситуация, жизнестойкость, студент.

**RELATIONSHIP OF STRESS RESISTANCE AND RESILIENCE OF
UNIVERSITY STUDENTS*****Ananyeva Marina Andreevna,****PhD student, Belgorod State National Research University (NRU "BelSU"),
Belgorod, Russia.
e-mail: rudofilova.marina@yandex.ru****Eroshenkova Evgenia Alexandrovna,****Student, Belgorod State National Research University (NRU "BelGU"), Belgorod,
Russia,
e-mail: 1285291@bsu.edu.ru*

Razuvaeva Tatyana Nikolaevna

Doctor of Psychology, Professor, Belgorod State National Research University (NRU "BelGU"), Belgorod, Russia

e-mail: razuvaeva@bsu.edu.ru

Stress resistance is an important personality trait that allows adaptive adaptation to constantly changing environmental conditions, while maintaining an internal resource, being able to be effective in activities. One of the factors influencing the degree of stress resistance of a person is resilience, which helps to increase the self-control of a person in stressful situations. In this regard, the purpose of this study was to find the relationship between stress resistance and resilience among university students. The use of psychodiagnostic tools and statistical methods of data processing made it possible to conclude that the higher the degree of resilience of a person, the higher its stress resistance, and, conversely, the lower the resilience, the lower the stress resistance.

Key words: stress resistance, stress, stressful situation, resilience, student.

События современного мира постоянно погружают человека в пучину стресса, дезадаптации, чрезмерного нервно-психического напряжения, что, в свою очередь, ведет личность к снижению степени стрессоустойчивости, саморегуляции, жизнестойкости.

Одна из наиболее чувствительных категорий лиц, остро реагирующих на быстро протекающие события современности, особенно негативного характера – студенты. Среди факторов, оказывающих стрессогенное влияние на студентов, можно выделить: начало самостоятельной жизни, появление новых обязанностей, ускорение темпа жизни, необходимость обработки большого количества учебной и иной информации, выработки критического мышления, изменение социального окружения [12]. Большое количество факторов, ранее незнакомых, в одночасье «падает на плечи» бывшего школьника, постоянно подвергая студента дополнительным эмоциональным нагрузкам, что естественным образом оказывает негативное влияние на нервную систему человека, снижая степень его устойчивости к стрессу [11].

Понятие стресса является широко распространенным и достаточно изученным в контексте психологической науки. Так, один из ведущих отечественных специалистов Л.А. Китаев-Смык дает следующее определение стресса: «...совокупность неспецифических физиологических и психологических проявлений адаптационной активности человека,

возникающих преимущественно при сильных, даже экстремальных для организма воздействиях, которые при этом наделены особой значимостью для личности» [6, с. 152]. Что касается термина «стрессоустойчивость», С.В. Субботин, опираясь на исследования В.А. Бодрова, описывает данный феномен как «комплексную индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в специфической взаимосвязи разноуровневых свойств индивидуальности, что обеспечивает биологический, физиологический и психологический гомеостаз системы и ведет к оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных условиях жизнедеятельности» [1, с. 58].

Кроме того, необходимо отметить также, что стрессоустойчивость нельзя рассматривать исключительно как «психологический» феномен, включающий когнитивные, эмоциональные проявления, важно учитывать физиологическую составляющую организма при проведении исследовательских, профилактических и далее коррекционных мероприятий [13]. Адаптационный потенциал личности [2; 9], ее жизнестойкость [3], способность к саморегуляции [10] – те факторы, которые прямо коррелируют с феноменом стресса и стрессоустойчивости, воздействуя на которые можно существенным образом улучшить качество жизни личности, снизив уровень стресса и повысив степень ее стрессоустойчивости.

Зачастую в качестве одного из ресурсов личности, способствующего формированию и повышению стрессоустойчивости даже в тяжелых жизненных ситуациях, исследователи рассматривают такое явление, как жизнестойкость, которая «способствует снижению стрессовых проявлений и уменьшает влияние негативных факторов, вызывающих страх в социально значимых ситуациях» [5, с. 150]. По мнению И.А. Курясева, Е.О. Зятьковой, И.Я. Стояновой, Н.А. Бохана, жизнестойкость характеризуется «...совокупностью взаимосвязанных компонентов вовлеченности, контроля и принятия риска, которые способствуют мужеству и мотивации для того, чтобы повернуть стрессовые обстоятельства от потенциальных угроз в рост возможностей» [4, с. 485; 8, с. 65].

Обозначенные выше компоненты жизнестойкости – вовлеченность, контроль, принятие риска – были определены А.А. Климовым следующим образом: вовлеченность является характеристикой отношения человека прежде всего к самому себе, к окружающему миру, а также является отражением взаимодействия человека с миром [7]. Кроме того, А.А. Климов говорит о том, что вовлеченность дает возможность личности чувствовать собственную значимость, ценность для того, чтобы впоследствии полностью включаться в решение жизненных задач, не обращая внимание на наличие негативных стрессогенных факторов и изменений, происходящих в жизни под влиянием этих факторов. Что касается контроля, А.А. Климов определяет его как фактор, мотивирующий личность на поиск путей влияния человека на стрессовую ситуацию и на происходящие события в его жизни. Наличие у личности возможности контроля сопровождается верой в собственную способность что-то изменить в негативной стрессовой ситуации, что способствует снижению степени стресса и повышению стрессоустойчивости личности в этой конкретной ситуации [7]. Принятие риска – третий компонент жизнестойкости, выделяемый А.А. Климовым. Принятие риска помогает личности быть открытой окружающему миру, ведь сама суть принятия риска состоит в том, что личность воспринимает происходящие жизненные события как вызов или испытание для себя, что, в свою очередь, формирует у человека представление о том, что все то, что с ним случается, способствует его развитию за счет знаний, извлекаемых из опыта, неважно, позитивного или негативного. То есть в основе принятия риска лежит идея развития личности через активное усвоение знаний из опыта и последующее их использование [7].

В связи с обозначенной выше актуальностью изучения связи стрессоустойчивости и жизнестойкости у студентов вуза было проведено эмпирическое исследование данной проблемы.

Приступая к исследованию, мы предположили, что чем выше у студентов жизнестойкость в разных жизненных ситуациях, тем выше их

стрессоустойчивость и, наоборот, чем ниже жизнестойкость, тем ниже стрессоустойчивость.

Выборку исследования составили 60 студентов (35 девушек и 25 юношей) 1 курса НИУ «БелГУ», средний возраст которых 19,5 лет.

Программа психодиагностики включала следующие методики:

- 1) тест-опросник Холмса-Раге, предназначенный для диагностики стрессоустойчивости и социальной адаптации личности;
- 2) методика В.Ю. Щербатых на определение уровня стресса человека;
- 3) методика диагностики жизнестойкости С. Мадди в адаптации Д.А. Леонтьева.

Для обработки и анализа данных использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Статистический анализ данных проводился в программе IBM SPSS Statistics 19.

Результаты исследования стрессоустойчивости студентов представлены на рисунке 1.

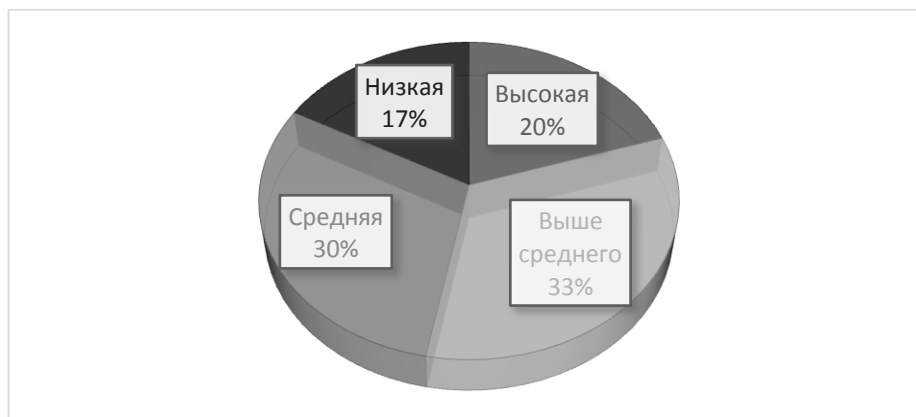


Рис. 1. Распределение студентов по степени стрессоустойчивости (в %).

Представленные на рисунке 1 данные свидетельствуют о том, что большая часть студентов исследуемой выборки (пятьдесят студентов – 83%) обладают навыком стрессоустойчивости, то есть респонденты способны выдерживать определенные психофизиологические нагрузки и в целом переносить влияние стрессовых ситуаций без ущерба для организма и психики. Данные студенты

обладают достаточной степенью социальной адаптации, которая позволяет им находить пути активного приспособления к окружающей среде с минимальным нервно-психическим напряжением. Обладание средней или достаточно высокой степенью стрессоустойчивости позволяет студентам быть активными участниками деятельности, к которой они принадлежат, ввиду наличия у респондентов достаточного ресурса для ее осуществления. Малая часть исследуемой выборки (десять человек – 17%) обладает низкой степенью стрессоустойчивости. Данные студенты не способны долгое время выдерживать какие-либо психофизиологические нагрузки, оказывающие влияние на организм и вызывающие повышение нервно-психического напряжения. Большое количество энергии и внутренних ресурсов респондентам приходится тратить на нормализацию собственного состояния, что ведет к истощению этих самых ресурсов и организма в целом.



Рис. 2. Распределение студентов по уровню стресса (в %).

Данные, представленные на рисунке 2, свидетельствуют о том, что некоторые студенты были подвержены влиянию стресса на момент исследования (респонденты со сверхсильным, сильным и выраженным стрессом – тридцать человек – 50%). Для них характерно истощение интеллектуальных, эмоциональных, психофизиологических ресурсов организма, низкая степень адаптации к стрессовым ситуациям. Низкая

возможность сопротивляемости стрессовым воздействиям не позволяет респондентам проявлять высокую активность в рамках деятельности. Другая же половина студентов исследуемой выборки на момент проведения диагностики либо находилась в состоянии умеренного стресса, либо респонденты вовсе не ощущали влияния стрессовых факторов (тридцать человек – 50%). Весомый стресс в жизни данных респондентов отсутствует, что позволяет им чувствовать себя комфортно, не испытывая нервно-психического напряжения, быть активными и продуктивными в рамках деятельности.

Результаты исследования жизнестойкости испытуемых представлены на рисунке 3.



Рис. 3. Распределение студентов по уровню жизнестойкости (в %).

Представленные на рисунке 3 данные указывают на то, что у опрошенных студентов разные системы убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют им выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации. Для студентов с высокой и средней степенью жизнестойкости (сорок два человека – 70%) характерен соответствующий уровень развития составляющих жизнестойкости – вовлеченности, контроля, принятия риска. Студенты, борясь с негативными ситуациями и возникающим напряжением, способны погружаться в значимую деятельность, что позволяет им оставаться на плаву, адаптируясь к окружающей действительности. Возникающую ситуацию респонденты воспринимают как опыт, данный им для развития. Студенты с низким уровнем жизнестойкости (восемнадцать человек – 30%) не способны

эффективно адаптироваться к возникающим ситуациям, им присуще ощущение собственной беспомощности. Возникшую ситуацию данные респонденты воспринимают негативно, чаще всего они не готовы действовать и преодолевать возникшее напряжение, предпочитают переждать, когда все закончится само.

В результате проведения корреляционного анализа с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена были получены следующие данные, представленные на рисунке 4.

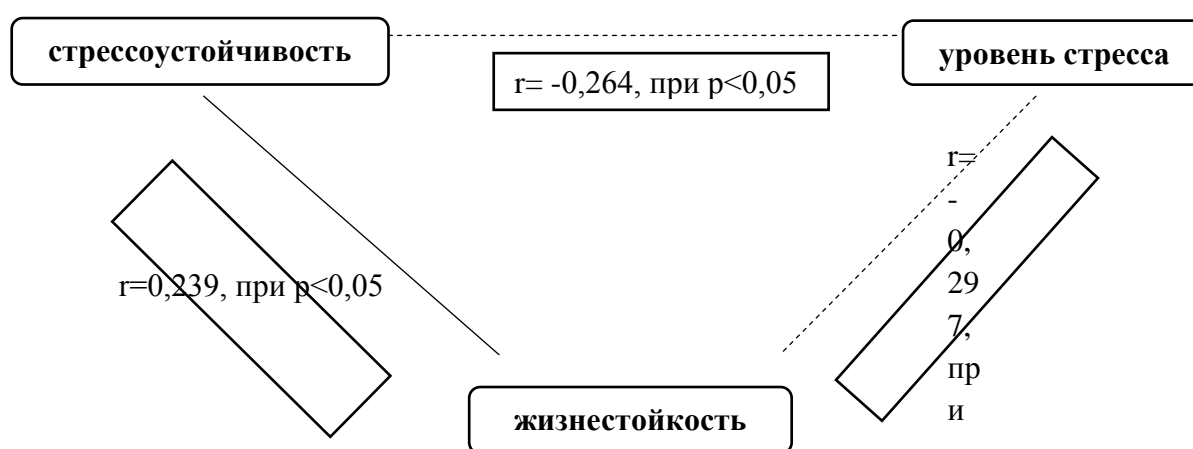


Рис. 4. Корреляционная плеяда показателей стрессоустойчивости, стресса и жизнестойкости студентов

Существует обратная умеренная связь между показателями стрессоустойчивости и уровнем стресса студентов ($r = -0,264$, при $p < 0,05$). То есть у студентов с большой степенью сопротивляемости к стрессу, высокой стрессоустойчивостью наблюдается низкий уровень стресса в жизни; респонденты с низкой степенью стрессоустойчивости, часто подверженные негативным влияниям окружающей среды, обладают высоким уровнем стресса.

Касательно связи стрессоустойчивости студентов и их жизнестойкости были получены следующие данные. Существует прямая умеренная связь между стрессоустойчивостью студентов и их жизнестойкостью ($r = 0,239$, при $p < 0,05$): высокая степень стрессоустойчивости студентов связана с высоким уровнем развития их жизнестойкости, низкая же сопротивляемость студентов стрессу указывает на соответствующее развитие их жизнестойкости. Также была

обнаружена обратная умеренная связь между уровнем стресса студентов и их жизнестойкостью ($r = -0,297$, при $p < 0,05$), что указывает на следующее: при низком уровне подверженности стрессу респонденты обладают высокой степенью жизнестойкости и наоборот, при высоком уровне стресса у студентов наблюдается низкая жизнестойкость.

Таким образом, гипотеза исследования, заключающаяся в предположении, что существует связь между жизнестойкостью и стрессоустойчивостью студентов вуза, а именно: чем выше у студентов жизнестойкость в разных жизненных ситуациях, тем выше стрессоустойчивость и наоборот, чем ниже жизнестойкость, тем ниже стрессоустойчивость, подтвердилась. Студенты с высокой степенью жизнестойкости обладают достаточной стрессоустойчивостью при возникновении субъективно негативных ситуаций, способных вывести их из равновесия. Развитая вовлеченность таких студентов в жизнь, деятельность дает им возможность чувствовать собственную значимость, что способствует включению студентов в решение задач, даже несмотря на наличие стрессоров. Если же все-таки студенты начинают реагировать на стрессовую ситуацию, развитая жизнестойкость, проявляющаяся наличием способности к контролю, мотивирует их на поиск путей выхода из сложившейся ситуации с пониманием и принятием рисков, которые при этом могут возникнуть. Студенты с менее развитой жизнестойкостью тяжелее переносят стрессовые ситуации, ввиду того что степень их стрессоустойчивости ниже, чем у выше описанных. Такие студенты при возникновении стрессогенных факторов в значимой ситуации редко способны их принять, сопоставить собственные ресурсы и возможности с теми, что необходимы для выхода из сложившейся ситуации. Низкая вовлеченность студентов в деятельность, наличие неуверенности и страхов часто не позволяют нормализовать ситуацию, что, в свою очередь, повышает уровень стресса студентов, не давая возможности адаптироваться к новым условиям.

Список литературы:

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М. : ПЕР СЭ, 2006. 362 с.
2. Дервянко Ю.П., Ковалева О.Л., Пчелкина Е.П. Личностная организация времени жизни и ценностная значимость здоровья студентов-первокурсников в процессе адаптации к учебной деятельности // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2016. № 2. С. 40–45.
3. Ермакова Е.С. Совладающее поведение, жизнестойкость, стрессоустойчивость и депрессия студентов вуза // Вестник Ленинградского государственного университета имени А.С. Пушкина. 2021. № 2. С. 142–159.
4. Зятькова Е.О., Стоянова И.Я, Бохан Н.А. Психологические ресурсы стрессоустойчивости и жизнестойкости студентов в контексте психического здоровья // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2021. № 5. С. 483–487.
5. Зятькова Е.О., Стоянова И.Я, Языков К.Г. Стрессоустойчивость и жизнестойкость как психологический ресурс при гелотофобии в контексте психологического здоровья студентов // Сибирский психологический журнал. 2021. № 80. С. 146–164.
6. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса: психологическая антропология стресса. М.: Акад. Проект, 2009. 943 с.
7. Климов А.А. Жизнестойкость и ее взаимосвязь с личностными ценностями студентов // Вестник Самарской гуманитарной академии. 2018. № 2. С. 14–23.
8. Куряев И.А. Стресс и стрессоустойчивость студентов // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2013. № 5. С. 64–67.
9. Махрина Е.А., Тимофеева А.В. Адаптация и стрессоустойчивость студентов // E-Scio. 2022. № 8. С. 125–134.
10. Рудофилова М.А., Ковалева О.Л. Связь саморегуляции и стрессоустойчивости у студентов // Вестник СНО. 2020. Выпуск XXIV. С. 254–257.
11. Саенко В.Н., Ячменникова А.И. Волонтерская деятельность как фактор повышения стрессоустойчивости молодежи в высших учебных заведениях // Российский научный журнал «Телескоп: журнал социологических и маркетинговых исследований». 2022. № 1. С. 156–163.
12. Теплякова И.В. Сопровождение процесса адаптации студентов-первокурсников педагогического вуза: опыт куратора // Дискуссия. 2016. № 3. С. 127–132.
13. Филиппова А.А., Карпенкова П.М. Понятие стресса и стрессоустойчивости личности // Молодой ученый. 2020. № 43. С. 88–92.

References:

1. Bodrov V.A Psihologicheskij stress: razvitie i preodolenie. M. : PER SJe, 2006. 362 p.
2. Derevjanko Ju.P., Kovaleva O.L., Pchelkina E.P. Lichnostnaja organizacija vremeni zhizni i cennostnaja znachimost' zdorov'ja studentov-pervokursnikov v processe adaptacii k uchebnoj dejatel'nosti // Nauchnyj rezul'tat. Pedagogika i psihologija obrazovanija. 2016. No. 2. P. 40–45.
3. Ermakova E.S. Sovladajushhee povedenie, zhiznestojkost', stressoustojchivost' i depressija studentov vuza // Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta imeni A.S. Pushkina. 2021. No. 2. P. 142–159.
4. Zjat'kova E.O., Stojanova I.Ja, Bohan N.A. Psihologicheskie resursy stressoustojchivosti i zhiznestojkosti studentov v kontekste psihicheskogo zdorov'ja // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. 2021. No. 5. P. 483–487.
5. Zjat'kova E.O., Stojanova I.Ja, Jazykov K.G. Stressoustojchivost' i zhiznestojkost' kak psihologicheskij resurs pri gelotofobii v kontekste psihologicheskogo zdorov'ja studentov // Sibirskij psihologicheskij zhurnal. 2021. No. 80. P. 146–164.
6. Kitaev-Smyk L.A. Psihologija stressa: psihologicheskaja antropologija stressa. M. : Akad. Proekt, 2009. 943 p.
7. Klimov A.A. Zhiznestojkost' i ee vzaimosvjaz' s lichnostnymi cennostjami studentov // Vestnik Samarskoj gumanitarnoĭ akademii. 2018. No. 2. P. 14–23.
8. Kurjasev I.A. Stress i stressoustojchivost' studentov // Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov. Serija: Jekologija i bezopasnost' zhiznedejatel'nosti. 2013. No. 5. P. 64–67.
9. Mahrina E.A., Timofeeva A.V. Adaptacija i stressoustojchivost' studentov // E-Scio. 2022. No. 8. P. 125–134.
10. Rudofilova M.A., Kovaleva O.L. Svjaz' samoreguljarii i stressoustojchivosti u studentov // Vestnik SNO. 2020. Vypusk HHIV. P. 254–257.
11. Saenko V.N., Jachmennikova A.I. Volonterskaja dejatel'nost' kak faktor povyshenija stressoustojchivosti molodezhi v vysshih uchebnyh zavedenijah // Rossijskij nauchnyj zhurnal «Teleskop: zhurnal sociologicheskikh i marketingovykh issledovanij». 2022. No. 1. P. 156–163.
12. Tepljakova I.V. Soprovozhdenie processa adaptacii studentov pervokursnikov pedagogicheskogo vuza: opyt kuratora // Diskussija. 2016. No. 3. P. 127–132.
13. Filippova A.A., Karpenkova P.M. Ponjatie stressa i stressoustojchivosti lichnosti // Molodoj uchenyj. 2020. No. 43. P. 88–92.