

**Специфика стрессоустойчивости студентов, с различными проявлениями антиципационной состоятельности**

© 2023 Новикова Юлия Юрьевна \*, Блохина Лилия Петровна \*\*,

\* студент 5 курса направления подготовки «Психология», Пензенский государственный университет (г. Пенза), e-mail: [youlianovikova@icloud.com](mailto:youlianovikova@icloud.com)

\*\* кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры «Теория и методика дошкольного и начального образования» ФГБОУ ВО "Пензенский государственный университет" (г. Пенза), e-mail: [lilya.blokhina@yandex.ru](mailto:lilya.blokhina@yandex.ru)

*Аннотация:* В статье проводится теоретический анализ подходов к изучению феномена стрессоустойчивости студентов, с различными проявлениями антиципационной. Представлены результаты эмпирического исследования. Делается вывод, что независимо от групп с различным уровнем стрессоустойчивости обнаруживаются специфические взаимосвязи: чем выше у студентов степень готовности к риску, тем ниже антиципационная состоятельность.

*Ключевые слова:* стрессоустойчивость, студенты, антиципационная состоятельность.

**Specifics of stress resistance of students, with various manifestations of anticipatory competence**

© 2023 Novikova Yulia Yuryevna \*, Blokhina Liliya Petrovna \*\*,

\* 5th year student in the direction of training “Psychology”, Penza State University (Penza), e-mail: [youlianovikova@icloud.com](mailto:youlianovikova@icloud.com)\*\* Candidate of Agricultural

Sciences, Associate Professor of the Department of “Theory and Methods of Preschool and Primary Education” of the Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education “Penza State University” (Penza), e-mail:

[lilya.blokhina@yandex.ru](mailto:lilya.blokhina@yandex.ru)

**Annotation:** The paper provides a theoretical analysis of approaches to studying the phenomenon of stress resistance in students, with various manifestations of anticipation. The results of an empirical study are presented. It is concluded that, regardless of groups, with different levels of stress resistance, specific relationships are found: the higher the students' degree of readiness for risk, the lower the anticipatory competence.

**Key words:** stress resistance, students, anticipatory competence.

Тревожное ожидание неопределённого будущего сменилось стремлением людей к беспристрастному, самостоятельному расчету возможных вариантов личной жизни, к развитию умений контролировать развитие событий. Несомненно, само общество, его стремительные социо-культурные, политические и экономические метаморфозы способствовали актуализации способности человека планировать значимые события жизни и прогнозировать их исход. Изменение понятия обуславливается не вытеснением предыдущих значений, а приобретением ими дополнительных свойств и возникновением новых словообразований. Этим можно объяснить широкую вариативность терминологии, которая описывает эффект антиципации [6].

Выстраивая модель своего будущего, человек преодолевает свою отчужденность, освобождается от плена одиночества и проявляет стрессоустойчивость в своем поведении. Ведь пока есть долгосрочные планы, человек является творцом существующей реальности и нуждается в деятельных свидетелях собственного жизненного пути.

Одним из самых действенных и эффективных путей проникновения в тайну будущего является дальнейшее познание способности человека к предвосхищению. Данная способность приоткрывает завесу времени, позволяя нам в актуальном настоящем пережить наиболее вероятные события будущего.

Проявляя стрессоустойчивость в своей жизни, человек может без эмоций проанализировать происходящие события, попытаться предвидеть итог этих событий и на основе этого принять правильное решение.

Термин «стресс» (от англ. *stress* - давление, напряжение), получивший в наши дни столь широкое распространение, впервые был введен в научное употребление применительно к техническим объектам. В XVII в. английский ученый Роберт Гук применил этот термин для характеристики объектов (например, мостов), испытывающих нагрузку и сопротивляющихся ей. У истоков исследования проблемы стресса стоял знаменитый французский физиолог Клод Бернар, который во второй половине XIX века высказал и обосновал идею о внутренней среде организма, о ее постоянстве как необходимом условии жизни.

Уолтер Кэннон вошел в историю науки автором учения о гомеостазе как состоянии поддержания относительного динамического постоянства (равновесия) внутренней среды организма в физиологически допустимых пределах (обеспечение постоянства температуры тела, кровяного давления, концентрации сахара в крови и т.д.).

В дальнейшем крупный вклад в изучение проблемы стресса был внесен канадским врачом и биологом Гансом Селье. Современное представление о стрессе и стрессоустойчивости характеризуется многоаспектностью и разнонаправленностью, т.к. предмет исследования рассматривается большим количеством научных отраслей.

В современной психологической науке и практике закрепилось разграничение понятий «физиологический стресс» и «психологический стресс», введенных известным исследователем стресса Рихардом Лазарусом.

1. Физиологический стресс (исходя из концепции «общего адаптационного синдрома» Г. Селье) – состояние, выраженное у животного и человека на физиологическом уровне под влиянием таких стресс-факторов, как чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температура, болевые стимулы, затруднения дыхания и т.п. По Г. Селье [1], «адаптационный синдром» имеет 3 стадии: тревога, сопротивление, адаптация, или истощение.

2. Психологический стресс – состояние крайне высокого психологического напряжения, которое может оказывать сильное и отрицательное влияние на состояние, поведение, деятельность человека под влиянием различных стресс-факторов (информационной перегрузки, ситуации обиды, угрозы, неопределенности и т.п.).

Анализируя различные психологические исследования, можно прийти к выводу, что в настоящее время наметилась тенденция к системному подходу в области изучения стресса.

Углубленно изучая тот или иной тип стресса, ученые стремятся акцентировать внимание на специфических механизмах исследуемого феномена, не исключая особенности других типов стресса.

Например, данное определение с полным правом можно отнести к коммуникативному стрессу. При исследовании коммуникативного стресса во внимание берутся как психофизиологические, так и индивидуально-психологические проявления.

Коммуникативный стресс, вбирающий в себя всю сложность структуры общения (коммуникативную, интерактивную, перцептивную стороны), следует также рассматривать на уровне изучения как информационных, так и эмоциональных проявлений.

Кроме того, большое значение будут иметь: вид деятельности (профессиональная, учебная и др.), в которой проявляется коммуникативный стресс и личностные стресс- факторы, обуславливающие возникновение коммуникативного стресса.

По временному параметру экстремальные стрессовые ситуации делятся на кратковременные, когда актуализируются программы реагирования, которые в человеке всегда «наготове», и на *длительные*, которые требуют адаптационной перестройки функциональных систем человека, иногда субъективно крайне не приятной, а подчас неблагоприятной для его здоровья.

В теории Г.Селье стресс рассматривается с позиции физиологической реакции на физические, химические и органические факторы.

Обобщение результатов исследований позволило Г.Селье обосновать существование трех стадий процесса, названного им общим адаптационным синдромом [1].

Стадия тревоги возникает при первом появлении стрессора. В течение короткого периода снижается уровень резистентности организма, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции. Затем организм мобилизует резервы и включает механизмы саморегуляции защитных процессов.

Стадия резистентности (сопротивления) наступает в случае продолжительного воздействия стрессора и необходимости поддержания защитных реакций организма.

Стадия истощения отражает нарушение механизмов регуляции защитно-приспособительных механизмов борьбы организма с чрезмерно интенсивным и длительным воздействием стрессоров.

Г.Селье дал следующие варианты стресса: гиперстресс, адекватный стресс, дистресс, гипостресс.

Гипостресс возникает при умственной и физической неполноценности, недооценке своих возможностей, гиперстресс — при их переоценке. Между гипострессом и гиперстрессом должен существовать баланс.

Адекватный стресс называют также позитивным (или возбуждающим) стрессом в противоположность дистрессу, разрушающему стрессу. Селье рекомендовал искать адекватный стресс и избегать дистресса.

Однако дистресс не означает, что необходимо избегать любого

неприятного воздействия. Чтобы достичь цели, нужно научиться переносить и определенные неприятности. И напротив, нужно избегать любой стресс, который не обещает в итоге адекватного стресса.

Второе направление базируется на системном видении причин стресса, как компонента в формировании пограничных нервно-психических расстройств и дезадаптации личности.

Переживание стресса и управление им относятся к центральным, ключевым явлениям многих человеческих проблем внутри и вне области психопатологии.

Под психическим стрессом понимается несоответствие между нагрузкой и имеющимися в наличии ресурсами, сопровождаемое такими эмоциями, как страх, гнев, удрученность и т. д.

Л.Г. Дикая, О.А. Конопкин, В.И. Моросанова, Р.Р.Сагиев основой стрессоустойчивости считают саморегуляцию человека, которая состоит из определенных звеньев и стилистически разнообразна [2].

Р.Лазарус разрабатывал когнитивную теорию психологического стресса, основу которой составляют положения о роли субъективной познавательной оценки угрозы неблагоприятного воздействия и своей возможности преодоления стресса. Подчеркивая специфику психологического стресса и отличие от биологических и физиологических его форм, автор обращает внимание на необходимость использования адекватных понятий [3].

Другие авторы (Л.Мерфи, С.Фолкман, Д.Амирхан, Н.Сирота и др.) относят к данной характеристике различные когнитивно - обусловленные механизмы совладания со стрессом (копинг-механизмы) и механизмы психологической защиты [5].

Копинг-механизмы проявляются в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сфере человека в виде разнообразных копинг-стратегий: противостоящего совладания, дистанцирования, самоконтроля, поиска социальной поддержки, принятия ответственности, избегания, планового

решения проблемы, позитивной переоценки.

Также это копинг-стратегии решения проблемы, поиска социальной поддержки, избегания проблемы. Молодые люди и мужчины выбирают активные копинг-стратегии, а пожилые люди и женщины - пассивные. На копинг-стратегии влияет локус-контроль, этнический фактор, тип ВНД, психические и соматические заболевания [4, 5].

Нами было проведено эмпирическое исследование на базе ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет». В исследовании приняло участие 60 студентов, обучающихся на 4-1 курсах ПГУ. В качестве диагностический инструментария нами были использованы следующие методики: методика диагностики степени готовности к риску Шуберта, методика для определения вероятности развития стресса Дж. Тейлора в модификации Т.А.Немчина, методика диагностики личности на мотивацию к избеганию неудач Т. Элерса, тест антиципационной состоятельности (прогностической компетентности) В.Д. Менделевича.

В ходе диагностики испытуемых студентов, нами были выявлены три группы с различным уровнем стрессоустойчивости молодых людей.

Так, в группе с высоким уровнем стрессоустойчивости в основном имеет высокий уровень склонности к риску, средний и низкий уровень мотивации избегания неудач. Преобладает общая антиципационная состоятельность. То есть в зависимости от отношения к ситуации студенты либо рискуют для того, чтобы решить проблему, либо спокойно реагируют на ситуацию и не стараются ее изменить.

В группе с средним уровнем стрессоустойчивости преобладает промежуточный уровень готовности к риску, в котором показатели выше среднего уровня готовности к риску, но не достигают высокого уровня готовности к риску. Преобладает общая антиципационная состоятельность. Также этим студентам свойственен высокий или средний уровень мотивации избегания неудач.

В группе с низким уровнем стрессоустойчивости преобладает низкая готовность к риску и высокий уровень мотивации избегания неудач и антиципационная несостоятельность.

С помощью корреляционного анализа мы установили, что независимо от групп с различным уровнем стрессоустойчивости обнаруживаются специфические взаимосвязи. Так, чем выше у молодых людей степень готовности к риску, тем ниже антиципационная состоятельность. То есть не обдуманые действия, подчинение эмоциям, а не разуму. Это приводит к тому, что человек не может прогнозировать последствия своих действий. Все происходит импульсивно. Поэтому не всегда высокий уровень готовности к риску выступает эффективным решением в стрессовых ситуациях.

Таким образом, гипотеза о том, что чем выше проявляется у студентов общая антипационная состоятельность, тем уровень стрессоустойчивости у студентов будет выше нашла свое подтверждение.

#### **Литература:**

1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье.- М., Речь,426 – .1982 с.
2. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян. – М.: Наука, 2011. – С. 242-243.
3. Катунин А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен. – С. 244.
4. Юдин, Б.Г. Здоровье человека как проблема гуманитарного знания/ Б.Г. Юдин// Философия здоровья/ под ред. О.Е. Баксанский.- М.: ИФ РАН,- .2001 С.85-61 .
5. Постстрессорный синдром и эндогенные заболевания/ А.Б. Смулевич, Е.В. Колюцкая, А.А. Алмаев [и др.]// Руководство по реабилитации лиц, подвергшихся стрессовым нагрузкам/ под ред. В.И. Покровского.- М., Речь, 2004.- С.160-147 .
6. Миськов Г.В. Исторические основы формирования понятия антиципация в модернизационных процессах современной психологии // Issues of upbringing



and teaching in the context of modern conditions of objective complication of the person's social adaptation processes. – 2017. – С. 51-53.

### References:

1. Sel'e, G. Stress bez distressa / G. Sel'e. - M., Rech', 1982.– 426 s.
2. Vardanyan, B.H. Mekhanizmy samoregulyacii emocional'noj ustojchivosti / B.H. Vardanyan. – M.: Nauka, 2011. – S. 242-243.
3. Katunin A. P. Stressoustojchivost' kak psihologicheskij fenomen. – S. 244.
4. Yudin, B.G. Zdorov'e cheloveka kak problema gumanitarnogo znaniya / B.G. Yudin // *Filosofiya zdorov'ya/* pod red. O.E. Baksanskij. - M.: IF RAN, 2001. - S.61-85.
5. Poststressornyj sindrom i endogennye zabolevaniya / A.B. Smulevich, E.V. Kolyuckaya, A.A. Almaev [I dr.] // *Rukovodstvo po rehabilitacii lic, podvergshih'sya stressovym nagruzkam /* pod red.V.I. Pokrovskogo.- M., Rech', 2004. - S. 147-160.
6. Mis'kov G.V. Istoricheskie osnovy formirovaniya ponyatiya anticipaciya v modernizacionnyh processah sovremennoj psihologii // *Issues of upbringing and teaching in the context of modern conditions of objective complication of the person's social adaptation processes. – 2017. – S. 51-53.*