

*А. В. Грибовская*

## **ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЕ И ПРОТИВОДЕЙСТВИЕ СТРЕССУ КАК СОСТАВЛЯЮЩИЕ ВОСПРИНИМАЕМОГО СТРЕССА**

*Статья посвящена определению и описанию уровня перенапряжения и противодействия стрессу как составляющих воспринимаемого стресса студентов. С помощью опросника «Шкала воспринимаемого стресса – 10» проведено исследование, в котором приняли участие студенты. Результаты исследования показали, что большее количество студентов прилагают достаточно усилий в противодействии стрессу и испытывают при этом выраженное перенапряжение. Но, чем сильнее и длительнее стресс, тем больше его негативное влияние на здоровье, ведь стресс и его последствия – явления прямо пропорциональные. Отрицательное влияние может проявиться не сразу, но иметь длительный период развития, вытекающий в серьезное, часто опасное для жизни заболевание.*

Стресс – это неспецифическая реакция организма на специфические раздражители окружающего мира. Стресс помогает человеку справиться с физическими и психологическими нагрузками. В процессе формирования ответной реакции на раздражитель в организме происходит усиленная выработка гормона адреналина, который направлен на мобилизацию ресурсов организма [1].

Стресс сопровождает современных людей на протяжении всей жизни. Проблемой стресс становится тогда, когда не распознается людьми и, когда у них нет возможности и способности отрегулировать отреагировать на стрессовую ситуацию. Неумение справиться со стрессом, сильно снижает продуктивность жизнедеятельности. Поэтому считается важным изучить проблему стресса в целом, и специфику этой проблемы в зависимости от человеческой деятельности.

Стресс имеет не только негативное, но и положительное влияние на жизнь человека. С одной стороны, сильный стресс атакует организм человека и может снизить жизненный потенциал и здоровье человека, а с другой стороны, стресс помогает адаптироваться к новым условиям и повысить защитный потенциал.

По природе происхождения причины стресса делят на физиологические и психологические. К первым относятся те, что оказывают влияние на физическое состояние человека: плохое питание, недостаток сна, переутомление, высокая температура окружающей среды, высокое или низкое атмосферное давление. Другая группа факторов – психологические, причины которых лежат в психологических особенностях, внутриличностных и межличностных проблемах. Некоторые при конфронтации с этими проблемами испытывают сильное напряжение, а другие достаточно легко их преодолевают [2].

Сильные эмоциональные переживания могут вызвать не только критические или опасные ситуации, но и выраженные положительные события.

Источниками стресса могут быть как внешние, так и внутренние процессы. Такие жизненные ситуации, как экологическое состояние окружающей среды, проблемы в социальной среде, конфликты на работе и семейные трудности, загруженность на работе и нехватка времени являются факторами внешней среды.

К внутренним факторам стресса относятся проблемы со здоровьем, разочарование и прочие факторы, которые без посторонней «помощи» воздействуют на состояние человека [3].

Термин «стресс» в современной психологической литературе используется для описания состояния человека в экстремальных условиях на биохимическом,

физиологическом, психологическом (эмоциональном) уровне. Менее употребим термин «дистресс», обозначающий наиболее разрушительные, сверхсильные последствия стресса. Впервые в науке термин «стресс» ввел канадский врач Г. Селье. Согласно его теории стресса, стресс считается постоянным состоянием напряжения в психике человека из-за большего или меньшего несоответствия в образе жизни человека с реакцией на него нервной системы. На бытовом уровне стресс часто называют любым психологическим (эмоциональным) стрессом. Но Ганс Селье сказал, что полная свобода от стресса означает смерть. Под психологическим стрессом подразумевают высокую степень психологического напряжения, который оказывает сильное негативное влияние на деятельность человека и его отношения с другими людьми (кроме того, дистресс является разрушительным стрессом).

С помощью опросника «Шкала воспринимаемого стресса – 10» проведено исследование, в котором приняли участие студенты. У участников были выявлены следующие показатели, минимальное и максимальное значение, стандартное отклонение по шкалам воспринимаемого стресса. Для всей выборки (n=70) средние показатели по шкалам перенапряжения и противодействия стрессу составили 17,76 балла и 10,74 балла соответственно. Минимальное значение баллов для перенапряжения стресса 6, максимальное – 27. Для противодействия стресса минимальное значение 4, максимальное – 17.

Было выявлено, что в результате обработки данных показатель стандартного отклонения для шкал перенапряжения стресса составил – 5, 199, для противодействия стресса – 2, 883.

С помощью шкалы для выявления уровня перенапряжения стресса было установлено, что 40 % опрошенных был выявлен низкий уровень перенапряжения стресса (критерий 0 до 17). У 20 % опрошенных, согласно критерию 17–20, был выявлен средний уровень перенапряжения стресса, для высокого уровня перенапряжения 40 % опрошенных, согласно критерию 20 и выше. Данные представлены на рисунке 1.

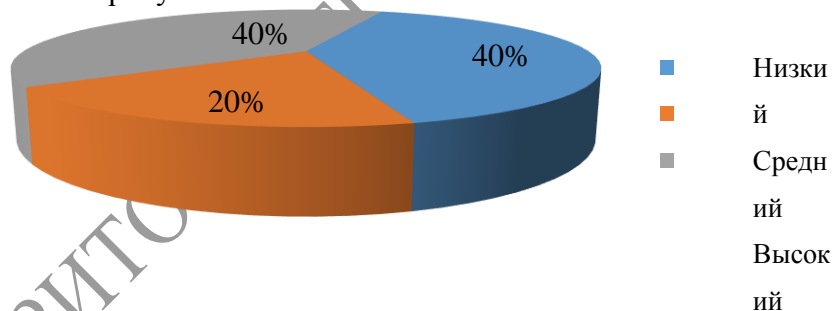
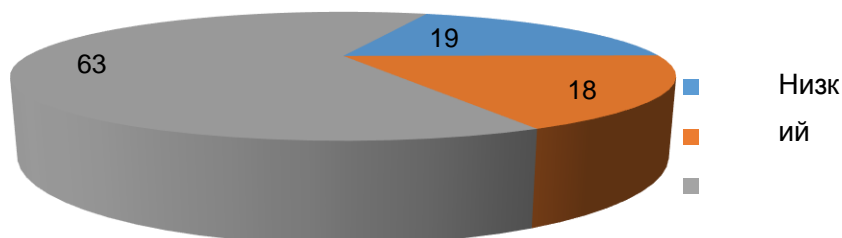


Рисунок 1 – Уровни перенапряжения

Также с помощью шкалы для выявления уровня противодействия стресса было установлено, что у 43 % опрошенных был выявлен низкий уровень противодействия стрессу (критерий 0 до 11). У 40 % опрошенных, согласно критерию 11–14, был выявлен средний уровень противодействия стрессу, для высокого уровня противодействия – 17 % опрошенных, согласно критерию 14 и выше. Данные представлены на рисунке 2.



Сред  
ний  
Высо  
кий

Рисунок 2 – Уровни противодействия стрессу

Сопоставим полученные ранее данные исследования выборки с исследованием из статьи «Валидизация русскоязычной версии опросника “Шкала воспринимаемого стресса – 10”», авторов В. А. Абабкова, К. Барышникова, О. В. Воронцова, Венгер, И. А. Горбунова, С. В. Капранова, Е. А. Пологаева, К. А. Стуклова, по субшкалам «перенапряжение» и «противодействие». Исходя из статьи, где по субшкале «перенапряжение» средний показатель составил 13,62, а показатель опрошенных студентов составил – 17,76 можно говорить о том, опрошенные студенты в университете имеют более высокий уровень перенапряжения.

Также, по субшкале «противодействие» средний показатель исследований статьи составил 10,82, а наш показатель исследуемой выборки составил 10,74. Это говорит о том, что опрошенные молодые люди в вышеуказанном исследовании и студенты нашего университета имеют незначительные различия данных по субшкале «противодействие».

По результатам проведенного исследования нами были получены следующие показатели проявления уровня воспринимаемого стресса.

Были выявлены средние показатели, минимальное и максимальное значение, стандартное отклонение по шкале выявления уровня воспринимаемого стресса для всей выборки.

Средний показатель воспринимаемого стресса составил – 28,39. Показатель стандартного отклонения для шкалы воспринимаемого стресса составил  $SD = 7,347$ . Минимальное значение воспринимаемого стресса – 13, максимальное – 42.

С помощью методики для выявления уровня воспринимаемого стресса (PSS – 10), было установлено, что у 48 % опрошенных был выявлен низкий уровень стресса (критерий 0 до 28). У 21 % опрошенных, согласно критерию 28–34, был выявлен средний уровень стресса, для высокого уровня стресса – 30 % опрошенных, согласно критерию 34 и выше. Данные представлены на рисунке 3.

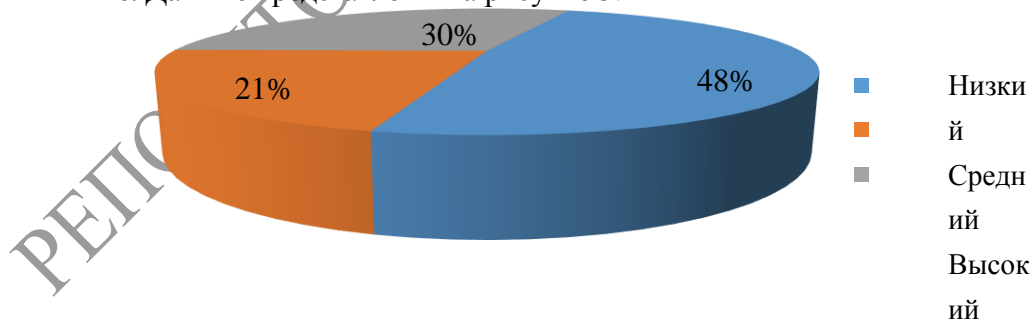


Рисунок 3 – Уровень воспринимаемого стресса студентов

Сопоставим полученные ранее данные исследования выборки с исследованием из статьи «Валидизация русскоязычной версии опросника “Шкала воспринимаемого стресса – 10”», авторов В. А. Абабкова, К. Барышникова, О. В. Воронцова, Венгер, И. А. Горбунова, С. В. Капранова, Е. А. Пологаева, К. А. Стуклова по общему уровню воспринимаемого стресса. Исходя из статьи, где среднее арифметическое значение

воспринимаемого стресса составило 24,44, а показатель опрошенных студентов университета составил 28,39, что «воспринимаемый стресс» полученных в ходе исследования и опроса студентов университета имеет более высокий уровень воспринимаемого стресса.

Исследование показало, что большинство участников, а именно половина студентов, справляется со стрессом, а другая половина студентов имеет высокий уровень показателей по уровню воспринимаемого стресса, это означает, что им сложнее справиться с жизненными ситуациями.

Исследование по шкале «перенапряжение» показало, что 40 % опрошенных студентов считают, что контролируют важные события своей жизни, а 60 % испытывают напряжение или беспокойства из-за непредвиденных событий.

По шкале «противодействие» исследование показало, что 19 % студентов уверены, что справляется с решением проблем, а 81 % студентов не очень уверены или вообще не уверены, что все идет так, как запланировано, и прилагают при этом значительные усилия.

### Литература

1 Арефьева, А. В. Адаптация студентов к учебному стрессу / А. В. Арефьев, Н. М. Фатеева, Т. А. Глухих, А. А. Турышева // Здоровье и образование в XXI веке. – 2012. – № 1. – С. 62–68.

2 Суворова, В. В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова. – Москва : Педагогика, 1975. – 208 с.

3 Психозоциональный стресс / под ред. К. В. Судакова. – Москва : НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 2012. – 148 с.