

УДК 159.9.07
ГРНТИ 15.01.21

СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ СТУДЕНТОВ ИНЖЕНЕРНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Толкач Ирина Фёдоровна

канд. искусствоведения, доцент кафедры социально-гуманитарных дисциплин
Белорусский государственный аграрный технический университет
Республика Беларусь, г. Минск

Аннотация: Статья посвящена изучению стратегий преодоления стрессовых ситуаций студентов инженерных специальностей. Определены низкий, средний и высокий уровни выраженности стратегий по девяти субшкалам: асертивные действия, социальное взаимодействие, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные действия, асоциальные действия, агрессивные действия. Отмечено недостаточное использование студентами просоциальных стратегий (социальное взаимодействие, поиск социальной поддержки). Установлена средняя выраженность не прямых (манипулятивные действия), активных (асертивные действия), прямых (импульсивные действия) и пассивных (осторожные действия) стратегий. Выявлена высокая выраженность пассивной (избегание) и асоциальных стратегий (асоциальные действия, агрессивные действия). Вычислены уровни конструктивности использования стратегий преодоления (низкий, средний, высокий). Средний индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения 1,1 находится на границе средней и высокой конструктивности, что требует дополнительных действий для повышения стрессоустойчивости студентов инженерных специальностей.

Ключевые слова: стресс, стратегии преодоления стресса, общий индекс конструктивности, студенты инженерных специальностей.

STRATEGIES FOR OVERCOMING STRESSFUL SITUATIONS OF ENGINEERING STUDENTS

Tolkach Irina Fedorovna

PhD, associate professor of the Department of social and humanitarian disciplines
Belarusian State Agrarian Technical University
Belarus, Minsk

Abstract: The article is devoted to the study of strategies for overcoming stressful situations of engineering students. Low, medium and high levels of severity of strategies were determined for nine subscales: assertive actions, social interaction, search for social support, cautious actions, impulsive actions, avoidance, manipulative actions, antisocial actions, aggressive actions. Insufficient use of prosocial strategies by students (social interaction, search for social support) was noted. The average severity of indirect (manipulative actions), active (assertive actions), direct (impulsive actions) and passive (cautious actions) strategies were established. The high severity of passive (avoidance) and antisocial strategies (antisocial actions, aggressive actions) was revealed. The levels of constructiveness of using strategies for overcoming (low, medium, high) were calculated. The average constructiveness index of overcoming behavior strategies of 1.1 is on the border of medium and high constructiveness, which requires additional actions to increase the stress tolerance of engineering students.

Keywords: stress, strategies for stress overcoming, general constructiveness index, engineering students.

Одной из глобальных проблем, которая снижает эффективность и продуктивность деятельности, является постоянная подверженность стрессу. Умение справляться с различными стрессовыми ситуациями – необходимое требование к современным специалистам. Существует множество стратегий преодоления стрессовых ситуаций, так называемых копинг-стратегий. Отечественные и зарубежные ученые предлагают различные их классификации. Среди моделей можно выделить деление на проблемно-ориентированный и личностно-ориентированный копинг (Р. Лазарус, С. Фолкман); активные и пассивные стратегии (А. Биллинг, Р. Мусс); конструктивные преобразующие стратегии, конструктивные приспособительные стратегии, неконструктивные стратегии (И. Сизова, С. Филиппенкова) [1, с. 218, 222]. На сегодняшний день не существует единой классификации стратегий преодоления стресса, однако, все стратегии условно можно разделить на эффективные и неэффективные, а также направленные на личность и проблему. По мнению Ф. Коэна и Р. Лазаруса, успешное владение копинг-стратегиями помогает: уменьшать негативное воздействие стрессовых ситуаций; приспосабливаться или преобразовать сложные жизненные обстоятельства; удерживаться в эмоциональном равновесии; сохранять уверенность в себе; поддерживать контакты с другими людьми в трудных обстоятельствах [1, с. 218]. Сформированное таким образом поведение дает возможность быть более результативным в критических ситуациях, что дает основание для глубокого и детального изучения копинг-поведения. Этим обусловлен интерес к данной проблеме и ее актуальность.

Изучение моделей поведения в стрессе студентов инженерных специальностей проводилось с помощью методики «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций (Strategic Approach to Coping Scale, SACS) С. Хобфолла, в адаптации Н. Водопьяновой, Е. Старченковой [2]. В методике исследуются девять моделей поведения в стрессовых ситуациях: ассертивные действия, социальное взаимодействие, поиск социальной поддержки, осторожные действия, импульсивные действия, избегание, манипулятивные действия, асоциальные действия, агрессивные действия. Каждая из моделей имеет три степени выраженности: высокую, среднюю и низкую. Также подсчитывается общий индекс конструктивности.

В исследовании приняли участие 46 студентов инженерных специальностей Белорусского государственного аграрного технического университета. Результаты тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1. Уровни выраженности стратегий преодоления стрессовых ситуаций студентов инженерных специальностей (от общего количества студентов, %)

	низкая выраженность	средняя выраженность	высокая выраженность
ассертивные действия	21,7	47,8	30,4
социальное взаимодействие	52,2	37,0	10,9
поиск социальной поддержки	52,2	34,8	13,0
осторожные действия	10,9	50,0	39,1
импульсивные действия	28,3	41,3	30,4
избегание	13,0	32,6	54,3
манипулятивные действия	19,6	47,8	32,6
асоциальные действия	15,2	39,1	45,7
агрессивные действия	19,6	39,1	41,3
общий индекс конструктивности	8,7	47,8	43,5

Согласно результатам исследования, более половины студентов в низкой степени используют просоциальные стратегии преодоления стресса: социальное взаимодействие и

поиск социальной поддержки. Социальное взаимодействие предполагает умение работать в команде: совместно решать задачи, действовать сообща, согласовывать планы, помогать другим при решении общих проблем, договариваться. При этом, среднее значение модели социального взаимодействия составляет 21,74 балла, и находится на границе низкой и средней выраженности данной модели поведения (низкая выраженность 6-21 балл, средняя выраженность 22-25 баллов). Поиск социальной поддержки – это умение обращаться за помощью, советоваться по важным вопросам, делиться своими переживаниями и верить, что в трудных ситуациях близкие люди поймут, эмоционально поддержат и посочувствуют. Среднее значение по шкале поиска социальной поддержки – 19,2 балла, и также находится на границе низкой и средней выраженности (низкая выраженность 6-19 баллов, средняя выраженность 20-24 балла).

Более 50% респондентов имеет высокий уровень выраженности пассивной стратегии избегания. Студенты предпочитают избегать решения проблем в стрессовых ситуациях; не браться за дела, требующие ответственности и напряженности; обесценивают значимость конфликтных ситуаций. Для них характерна выжидательная позиция и надежда на то, что проблемы сами разрешатся. Также они предпочитают занимать себя любыми делами, чтобы уклониться от решения сложных ситуаций. Среднее значение стратегии избегания составляет 17,46 балла (средняя выраженность по шкале 13-17 баллов).

Большинство респондентов имеет высокую и среднюю выраженность асоциальных стратегий (асоциальные действия, агрессивные действия). Так, для студентов допустимо нанести вред другому человеку для собственной выгоды. Они считают, что демонстрация силы и власти необходима для укрепления авторитета. По их мнению, цель оправдывает средства. А также полезно знать слабости других людей, чтобы использовать эти знания с выгодой для себя. Среднее значение по шкале асоциальных действий составляет 18,67 балла (средняя проявленность 15-19 баллов). Студенты отметили в своем поведении наличие агрессии, вспыльчивости, непримиримости к несогласным со своим мнением, раздражительности и нервозности. Среднее значение по шкале агрессивных действий – 17,67 балла (средняя проявленность 14-18 баллов).

Около половины опрошенных проявили средний уровень выраженности не прямой (манипулятивные действия), активной (ассертивные действия), прямой (импульсивные действия) и пассивной (осторожные действия) стратегий.

Непрямая стратегия означает, что студенты стараются многое держать под контролем, подстраиваются и подыгрывают другим людям, решают свои проблемы за счет других, хитрят и лукавят для достижения своих целей. Среднее значение по шкале манипулятивных действий составляет 20,74 балла (средняя выраженность составляет 17-23 балла).

Ассертивные действия означают умение не сдаваться в любых ситуациях, говорить «нет», действовать самостоятельно, адекватно реагировать на несправедливость, с радостью принимают комплименты. Ассертивные действия представляют активную стратегию преодоления стрессовых ситуаций, уверенные действия. Лишь около 30% студентов используют данную стратегию в высокой степени. Среднее значение по шкале – 20,11 балла (средняя выраженность 17-22 балла).

Около 30% студентов имеет низкую и около 30% высокую степень выраженности прямой стратегии преодоления – импульсивных действий. Импульсивные действия – это опора на интуицию. Среднее значение по шкале составляет 17,17 балла (средняя выраженность стратегии 16-19 баллов). Студенты мало полагаются на свою интуицию, не доверяют предчувствиям, первым импульсам и порывам. Для них предпочтительнее трезвый расчет и взвешенность при рассмотрении вариантов.

Пассивная стратегия – осторожные действия – подразумевает неуверенность при принятии решений, нежелание подвергать себя риску, постоянную экономию сил,

многократную проверку решений. Среднее значение по шкале составляет 22,04 балла (средняя выраженность 18-23 балла).

Общий индекс конструктивности студентов инженерных специальностей распределен следующим образом. Высокую конструктивность имеет 43,5% респондентов. Среднюю конструктивность имеет 47,8% студентов. Низкую конструктивность имеет 8,7% опрошенных. При этом среднее значение общего индекса конструктивности в данной группе составляет 1,1 и находится на границе средней и высокой конструктивности.

Итак, проведенное исследование показало у большинства студентов инженерных специальностей низкую выраженность просоциальных моделей поведения: социального взаимодействия и поиска социальной поддержки. Высокую выраженность у респондентов имеют модели избегания, асоциальных и агрессивных действий. Среднюю выраженность имеют модели манипулятивных, ассертивных, импульсивных и осторожных действий. Средние значения по шкалам соответствуют выраженности моделей: низкое среднее значение – по шкалам социального взаимодействия и поиска социальной поддержки; среднее – по шкалам манипулятивных, ассертивных, импульсивных и осторожных действий; приближено к высокому значению – по шкалам асоциальных и агрессивных действий; высокое – по шкале избегания. Данные результаты свидетельствуют о недостаточной эффективности использования стратегий преодоления стрессовых ситуаций. Несмотря на то, что средний индекс конструктивности стратегий преодолевающего поведения 1,1 находится на границе средней и высокой конструктивности, требуются определенные усилия для оптимизации использования стратегий, а следовательно, и повышения стрессоустойчивости студентов инженерных специальностей.

Список литературы:

1. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса. – СПб.: Питер, 2009. – 336 с.
2. Тест «Стратегии преодоления стрессовых ситуаций, SACS». URL: <https://psytests.org/coping/sacs.html> (дата обращения: 14.03.2023).

