

## ОСОБЕННОСТИ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ С РАЗНОЙ ВРЕМЕННОЙ ПЕРСПЕКТИВОЙ<sup>1</sup>



**Пилишвили Татьяна Сергеевна** — кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии и педагогики Российского университета дружбы народов (РУДН); ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198; e-mail: pilishvili\_ts@pfur.ru



**Старостина Анастасия Алексеевна** — студент кафедры психологии и педагогики по направлению бакалавриата «Психология» Российского университета дружбы народов (РУДН); ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198; e-mail: anastasia\_starostina@mail.ru

### ВВЕДЕНИЕ

Одной из важнейших проблем современности в условиях глобальных социальных, экономических и политических изменений является физическое и психическое здоровье личности [15]. На передний план выступает потребность в формировании стрессоустойчивости у современного человека, так как стрессоустойчивость — это «целостная характеристика личности, обеспечивающая неподверженность умственных, эмоциональных и волевых проявлений, опыта, характера сложившихся взаимоотношений отрицательным влияниям трудностей и препятствий при общем выполнении задач» [3].

Существует большое количество подтверждений того, что хронический стресс — спутник студенческой жизни [10]. Исследователи отмечают причины

стрессов у студентов, связанные с проблемами усвоения знаний, умений и навыков, а также с проблемами финансов, жилья, безопасности и др. В данном случае стрессоустойчивость зависит, прежде всего, от работы защитных механизмов личности [7].

Анализ акмеологических исследований указывает на полифункциональность стрессоустойчивости [6]. Стресс является нормой жизни, он определяется как «повышенная напряжённость организма, которая может быть полезна для индивида, но может нести разрушающий эффект» [1]. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении в плане приобретения, применения и переработки знаний, что препятствует академической успеваемости [11]. Трудности с успеваемостью создают также и дискомфорт, в результате

чего общий стресс усиливается. Основной оценки стресса у студентов принято считать его влияние на обучение. Стресс, способствующий учёбе, называется эустрессом, и некоторые стрессоры даже необходимы для повышения эффективности обучения. Дистресс оказывает обратное влияние, ограничивая учебные возможности студента [4].

В настоящее время базовым требованием к личности является стрессоустойчивость «как способность совладать со стрессом в повседневной и профессиональной жизни» [2]. Полагают, что «факторы общей продуктивности устойчивости к стрессовым ситуациям образуют предпосылки, позволяющие человеку конструктивно преодолевать трудности» [5].

Современный человек постоянно сталкивается с субъективностью про-

### РЕЗЮМЕ<sup>1</sup>

В статье приведены результаты исследования, нацеленного на психологический анализ особенностей стрессоустойчивости студентов с разной временной перспективой как акмеологического ресурса в их учебной деятельности. Авторами теоретически обосновано и эмпирически подтверждено положение о том, что уровень стрессоустойчивости различается у студентов с разной временной перспективой. Эмпирическая проверка гипотезы проведена на студентах 2–4-х курсов филологического факультета Российского университета дружбы народов. В проведённом исследовании были использованы методы: а) психодиагностической оценки временной перспективы и уровня стрессоустойчивости; б) сравнительного, корреляционного анализа. Было выявлено, что студенты данной выборки в средней степени подвержены стрессу в положительной и негативной форме; в целом они оказываются способными справиться с имеющейся нагрузкой и возникающими трудностями. В проведённом эмпирическом исследовании не выявлены различия стрессоустойчивости и временной перспективы у девушек и юношей. Однако были обнаружены различия стрессоустойчивости у групп студентов обоего пола с разной временной перспективой; в частности, с различным уровнем оценки негативного прошлого, гедонистического настоящего и будущего.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, временная перспектива, студенты.

<sup>1</sup> Исследование реализовано при грантовой поддержке по инициативным проектам подразделений в РУДН, проект № 051316-0-000 «Этнокультурные ценности и мотивационные установки студентов международно-ориентированного вуза».

блемы времени. Временная перспектива в отношении единства прошлого-настоящего-будущего выступает регулятором всей активности субъекта [13]. Для каждого отдельного человека один и тот же промежуток объективно прошедшего времени может представляться короче или длиннее, чем он был на самом деле, в связи с событийностью времени [14]. Отмечается, что высокая осознанность жизни в настоящем способна изменить оценку собственного прошлого и даже будущего [9]. Временная перспектива выступает в качестве личностного ресурса в преодолении потенциальных стрессовых событий [12]. Целью нашего исследования является оценка различий стрессоустойчивости у студентов с разной временной перспективой.

### МЕТОДЫ И ВЫБОРКА ИССЛЕДОВАНИЯ

Использовался следующий психодиагностический инструментарий: опросник временной перспективы (В.П. Зимбардо), который направлен на оценку отношения к времени, на оценку отношения личности к окружающей действительности в целом, а также к самому себе, собственному опыту и грядущим перспективам; опросник «Актуальное состояние» [8], позволяющий определить уровень актуального психического состояния; шкала организационного стресса (А. Маклин), предназначенная для измерения устойчивости к организационному стрессу; опросник, определяющий склонность к развитию стресса (Т.А. Немчин и Тейлор). Обработка результатов осуществлялась посредством SPSS-22, использовался сравнительный, корреляционный анализ. В исследовании участвовали 60 студентов 2–4-х курсов филологического факультета РУДН в возрасте от 18 до 22 лет. Выборка уравнена по полу.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Результаты описательной статистики временной перспективы студентов и оценки стрессового состояния показывают, что по данным опросника временной перспективы у респондентов в меньшей степени выражена шкала «негативное прошлое» ( $M = 26,85$ ), что свидетельствует об отсутствии пессимистического и негативного отношения к прошлому. Шкала «гедонистическое настоящее» в данной выборке выражена очень ярко ( $M = 55,53$ ). Студенты живут ради сегодняшнего удовольствия и, как

правило, не задумываются о завтрашнем дне. Результаты, полученные по шкале «будущее», показывают, что в среднем ( $M = 44,37$ ) поведение респондентов определяется в большей степени стремлениями к целям и вознаграждению в будущем. Шкала «позитивное прошлое» в среднем ( $M = 34,38$ ) отражает тёплое, сентиментальное отношение к прошлому у испытуемых. Шкала «фаталистическое настоящее» в данной выборке выражена слабо ( $M = 29,8$ ), что указывает на отсутствие безнадежности в оценке своей жизни у респондентов.

По данным опросника «Актуальное состояние», у испытуемых в меньшей степени выражена шкала «активация — деактивация» ( $M = 27,92$ ), которая характеризует интенсивность актуализированных мотивов. Студенты данной выборки чаще не готовы действовать и безынициативно относятся к текущей ситуации. Данные, полученные по шкале «тонус: высокий — низкий», в среднем ( $M = 32,53$ ) указывают на утомление, инертность, заторможенность и сниженную работоспособность респондентов. Шкала «самочувствие физическое: комфортное — дискомфортное» в среднем ( $M = 19,47$ ) свидетельствует о неудовлетворительном физическом самочувствии респондентов и ощущении ими телесного дискомфорта. Шкала «спокойствие — тревога» в среднем ( $M = 25,62$ ) указывает на наличие тревоги, переживание беспокойства, неблагоприятные предчувствия и ощущения возможной угрозы у испытуемых. Шкала «возбуждение эмоциональное: низкое — высокое» в среднем ( $M = 21,75$ ) свидетельствует о спокойствии, невозмутимом реагировании на изменение ситуации, сдержанном и ровном поведении респондентов.

Согласно результатам опросника «Шкала организационного стресса», у испытуемых в среднем ( $M = 55,55$ ) проявляются высокая восприимчивость к организационному стрессу и предрасположенность к поведению типа «А» (по Ф.М. Фридману). Студенты данной выборки слишком сильно настроены на конкуренцию и успех; они ощущают нехватку времени, и им трудно расслабиться, но на самом деле их постоянно терзает чувство неуверенности в себе. при использовании данного опросника также были получены высокие показатели по шкалам «когнитивность» ( $M = 11,3$ ), «широта интересов» ( $M = 11,63$ ), «принятие ценностей дру-

гих людей» ( $M = 10,68$ ), «гибкость поведения» ( $M = 11,45$ ) и «активность» ( $M = 11,52$ ).

Результаты опросника, определяющего склонность к развитию стресса, свидетельствуют о среднем (с тенденцией к высокому) уровне тревожности у студентов данной выборки ( $M = 20,45$ ).

Сравнительный анализ выборки по полу не выявил существенных различий по шкалам опросников. Это может быть обусловлено тем, что девушки и юноши ведут схожий образ жизни в студенческом возрасте и занимаются схожей деятельностью, организованной с учётом профессиональных, а не половых различий.

Для анализа различий студентов по временной перспективе в отношении прошлого общая выборка испытуемых была разделена на две группы с низкими и высокими показателями по шкале «негативное прошлое». Существенные различия были получены по шкалам «самочувствие физическое: комфортное — дискомфортное» ( $U = 11$ ;  $p = 0,05$ ;  $m_1 = 17,59$ ;  $m_2 = 21,92$ ) и «склонность к развитию стресса» ( $U = 16$ ;  $p = 0,05$ ;  $m_1 = 19,38$ ;  $m_2 = 21,85$ ). Сравнение выборки студентов по шкале негативного прошлого показало, что у респондентов с высокой негативной оценкой прошлого проявляется склонность к развитию стресса, но при этом своё самочувствие данная группа описывает как благоприятное и комфортное. Возможно, речь идёт о вытеснении актуального стрессового состояния в определённую ситуацию прошлого опыта, не требующую, таким образом, активных действий по преодолению стресса в настоящем.

Для анализа различий между студентами с различным отношением к настоящему общая выборка была разделена на две группы с низкими и высокими показателями по шкале «гедонистическое настоящее». Согласно результатам опросника временной перспективы, было выявлено, что существуют различия по шкалам «гедонистическое настоящее» и «когнитивность» ( $U = 25$ ;  $p = 0,05$ ;  $m_1 = 10,48$ ;  $m_2 = 11,74$ ). Сравнение выборки по шкале «гедонистическое настоящее» показало, что испытуемые с гедонистическим и рискованным отношением ко времени и жизни в целом в большей степени способны к умственному восприятию и самопознанию. Полученные данные являются достаточно противоречивыми; возможно, они свидетельствуют о рационализации как

защитном механизме студентов с высокими значениями по гедонистическому настоящему.

Для анализа различий между респондентами с различным восприятием будущего общая выборка была разделена на две группы с низкими и высокими показателями по шкале «будущее». В результате проведённого исследования были выявлены различия по шкалам «тонус: высокий — низкий» ( $U = 10$ ;  $p = 0,05$ ;  $m_1 = 34,41$ ;  $m_2 = 31,79$ ), «принятие ценностей других людей» ( $U = 20$ ;  $p = 0,05$ ;  $m_1 = 9,71$ ;  $m_2 = 11,07$ ). Сравнение выборки показало, что студенты, ориентированные на будущее, испытывают утомление, инертность, заторможенность и ощущение вялости; проявляют уважение к окружающим и принимают их ценности. Возможно, чрезмерное ориентирование студентов на будущий результат деятельности создаёт препятствие для пребывания в «здесь и сейчас», что ведёт к возрастанию стресса.

Корреляционный анализ с использованием г-коэффициента Спирмена в данной выборке показал, что негативное прошлое значимо связано с позитивным прошлым ( $r = -0,565$  при  $p = 0,01$ ), фаталистическим настоящим ( $r = 0,466$  при  $p = 0,01$ ), физическим самочувствием ( $r = 0,384$  при  $p = 0,05$ ), состоянием спокойствия ( $r = 0,295$  при  $p = 0,05$ ), склонностью к развитию стресса ( $r = 0,449$  при  $p = 0,01$ ) и широтой интересов ( $r = -0,267$  при  $p = 0,05$ ). Можно сказать, что негативное влияние прошлого связано с настоящим, которое становится слабо контролируемым со стороны личности.

Согласно результатам корреляционного анализа, существует обратная связь гедонистического настоящего с широтой интересов ( $r = -0,265$  при  $p = 0,05$ ). Наслаждаясь каждым мгновением жизни, студенты не проявляют интереса к текущему процессу жизни и будущему. Шкала «будущее» отрицательно связана с эмоциональным возбуждением ( $r = -0,259$  при  $p = 0,05$ ). Студенты, ориентированные на будущее, проявляют низкое эмоциональное возбуждение. Это может быть обусловлено тем, что данная группа студентов планирует свои цели, составляет списки того, что необходимо сделать. В жизни студентов данной группы больше порядка и структуры, поэтому они проявляют спокойствие, невозмутимое реагирование на изменения ситуации и сдержанное, довольно ровное поведение.

По результатам корреляционного анализа в данной выборке была обнаружена взаимосвязь позитивного прошлого с фаталистическим настоящим ( $r = -0,526$  при  $p = 0,01$ ), активацией ( $r = 0,439$  при  $p = 0,01$ ), физическим самочувствием ( $r = -0,381$  при  $p = 0,01$ ), тревогой ( $r = -0,375$  при  $p = 0,01$ ), когнитивностью ( $r = -0,305$  при  $p = 0,05$ ), широтой интересов ( $r = 0,419$  при  $p = 0,01$ ), принятием ценностей других людей ( $r = 0,337$  при  $p = 0,01$ ) и гибкостью ( $r = 0,265$  при  $p = 0,05$ ). Респонденты испытывают тёплое, сентиментальное отношение к прошлому и не проявляют негативного отношения к настоящему, будущему и собственной жизни в целом. Они принимают ценности других людей и интересуются тем, что происходит вокруг. Возможно, переживая ностальгию по прошлому, испытуемые проявляют тревожность и неудовлетворительно себя чувствуют в связи с тем, что настоящее не представляется им столь радужным, как прошлое.

Фаталистическое настоящее значимо связано с деактивацией ( $r = 0,583$  при  $p = 0,01$ ), физическим самочувствием ( $r = 0,738$  при  $p = 0,01$ ), спокойствием ( $r = 0,255$  при  $p = 0,05$ ), склонностью к развитию стресса ( $r = 0,364$  при  $p = 0,01$ ), принятием ценностей других людей ( $r = -0,392$  при  $p = 0,01$ ) и активностью ( $r = 0,470$  при  $p = 0,01$ ). Респонденты беспомощно и безнадежно относятся к настоящему и будущему, в связи с этим они безынициативны в текущей ситуации и не готовы действовать, но физически ощущают себя удовлетворительно. Негативный настрой испытуемых сказывается на их склонности к развитию стресса, чему также способствует непринятие ими ценностей других людей. Они не удовлетворены настоящей жизнью и считают, что лучше уже не станет, что вызывает у них ещё больший стресс.

## ВЫВОДЫ

Проведённое исследование особенностей стрессоустойчивости студентов с разной временной перспективой не выявило половых различий у испытуемых. Однако в данной выборке были выявлены различия по временной перспективе. Респонденты с негативной оценкой прошлого более склонны к развитию стресса. Респонденты с гедонистическим отношением ко времени и к жизни в целом в большей степени рассуждают о своём настоящем. Респонденты, ори-

ентированные на будущее, проявляют низкое эмоциональное возбуждение, испытывают утомление, инертность, заторможенность и ощущение вялости, что, по-видимому, говорит о неготовности пребывания в «здесь и сейчас».

## ССЫЛКИ

[1]. Артюхин И.Н., Тишина О.В. Копинг-стратегии в терапии стрессовых расстройств // Акмеология. — 2015. — № 3 (55). — С. 186–187.

[2]. Бехтер А.А., Гагарин А.В. Оптимизация совладающего поведения будущего психолога путём развития рефлексивности личности // Акмеология. — 2014. — № S1–2. — С. 37–40.

[3]. Гревцева О.В., Плугина М.И. Стрессоустойчивость как условие развития воспитанников пансионного учебного заведения // Акмеология. — 2015. — № 4 (56). — С. 222–228.

[4]. Елисеева Е.В. Проявление доминирующих стрессовых факторов у иностранных студентов при обучении в медицинском вузе // Акмеология. — 2015. — № 3 (55). — С. 72.

[5]. Медведская Т.С. К проблеме структурно-содержательных и функциональных компонентов активности личности в стрессовой ситуации // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. — 2009. — № 4. — С. 84–88.

[6]. Мишина М.М. Специфика формирования стрессоустойчивости сотрудников МВД // Акмеология. — 2015. — № 3 (55). — С. 119–120.

[7]. Стебляк Ю.В. Роль и значение защитных механизмов в процессе стрессоустойчивости // Мир современной науки. — 2011. — № 3. — С. 1–4.

[8]. Технологии психологической помощи в кризисных и чрезвычайных ситуациях: Учебно-методический комплекс. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2008.

[9]. Tasdemir-Ozdes A., Strickland-Hughes C.M., Bluck S., Ebner N.C. Future Perspective and Healthy Lifestyle Choices in Adulthood // Psychology and Aging. — 2016. — Vol. 31. — № 6. — P. 618–630.

[10]. Beiter R., Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students // Journal of Affective Disorders. — 2015. — Vol. 173. — P. 90–96.

[11]. Belsky J., Pluess M. Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences // Psychological

Bulletin. — 2009. — Vol. 135(6). — P. 885–908.

[12]. *Lin H., Epstein L.H.* Living in the Moment: Effects of Time Perspective and Emotional Valence of Episodic Thinking on Delay Discounting // Behavioral Neuroscience. — 2014. — Vol. 128. — № 1. — P. 12–19.

[13]. *Lang F.R., Carstensen L.L.* Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships // Psychology and Aging. — 2002. — Vol. 17(1). — P. 125–139.

[14]. *Jiang D., Fung H.H., Sims T., Tsai J.L., Zhang F.* Limited Time Perspective Increases the Value of Calm // Emotions. — 2016. — Vol. 16. — № 1. — P. 52–62.

[15]. *Miller G.E., Chen E., Parker K.J.* Psychological stress in childhood and susceptibility to the chronic diseases of aging: Moving toward a model of behavioral and biological mechanisms // Psychological Bulletin. — 2011. — Vol. 137(6). — P. 959–997.

#### REFERENCES

[1]. *Artjuhina I.N., Tishina O.V.* Koping-strategii v terapii stressovykh rasstrojstv [Coping strategies in prevention of stress disorders] // Akmeologija [Acmeology]. — 2015. — № 3 (55). — P. 186–187.

[2]. *Behter A.A., Gagarin A.V.* Optimizacija sovladajushhego povedenija budushhego psihologa putem razvitiya refleksivnosti lichnosti [Optimization of coping behavior through the development of the future psychologist reflexivity personality] // Akmeologija

[Acmeology]. — 2014. — № S1–2. — P. 37–40.

[3]. *Grevceva O.V., Plugina M.I.* Stressoustojchivost' kak uslovie razvitiya vospitatnikov pansionnogo uchebnogo zavedenija [Stress resistance as the terms of development for boarding schools's pupils] // Akmeologija [Acmeology]. — 2015. — № 4 (56). — P. 222–228.

[4]. *Eliseeva E.V.* Projavlenie dominirujushhih stressovykh faktorov u inostrannykh studentov pri obuchenii v medicinskom vuze [Manifestation of the dominant stressors in foreign students during training in a medical high school] // Akmeologija [Acmeology]. — 2015. — № 3 (55). — P. 72.

[5]. *Medvedskaja T.S.* K probleme struktumno-soderzhatel'nyh i funkcional'nyh komponentov aktivnosti lichnosti v stressovoj situacii [To problem structurally content and functional components activity personality in stress situation] // Vestnik RUDN, Serija: Psihologija i pedagogika [RUDN Bulletin, Series: psychology and pedagogics]. — 2009. — № 4. — P. 84–88.

[6]. *Mishina M.M.* Specifika formirovaniya stressoustojchivosti sotrudnikov MVD [The specifics of formation stress resistance of police officers] // Akmeologija [Acmeology]. — 2015. — № 3 (55). — P. 119–120.

[7]. *Steblyanko Ju.V.* Rol' i znachenie zashhitnykh mehanizmov v processe stressoustojchivosti [Role and value protective mechanisms in process of stress resistance] // Mir sovremennoj nauki [World modern science]. — 2011. — № 3. — P. 1–4.

[8]. Tehnologii psihologicheskoy pomoshhi v krizisnyh i chrezvyčajnyh situacijah: Uchebno-metodicheskij kompleks [Technology psychological assistance in crisis and emergency situations: training-methodical complex]. — SPb.: Izd-vo RGPU im. A.I. Gercena, 2008.

[9]. *Tasdemir-Ozdes A., Strickland-Hughes C.M., Bluck S., Ebner N.C.* Future Perspective and Healthy Lifestyle Choices in Adulthood // Psychology and Aging. — 2016. — Vol. 31. — № 6. — P. 618–630.

[10]. *Beiter R., Nash R., McCrady M., Rhoades D., Linscomb M., Clarahan M., Sammut S.* The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students // Journal of Affective Disorders. — 2015. — Vol. 173. — P. 90–96.

[11]. *Belsky J., Pluess M.* Beyond diathesis stress: Differential susceptibility to environmental influences // Psychological Bulletin. — 2009. — Vol. 135(6). — P. 885–908.

[12]. *Lin H., Epstein L.H.* Living in the Moment: Effects of Time Perspective and Emotional Valence of Episodic Thinking on Delay Discounting // Behavioral Neuroscience. — 2014. — Vol. 128. — № 1. — P. 12–19.

[13]. *Lang F.R., Carstensen L.L.* Time counts: Future time perspective, goals, and social relationships // Psychology and Aging. — 2002. — Vol. 17(1). — P. 125–139.

[14]. *Jiang D., Fung H.H., Sims T., Tsai J.L., Zhang F.* Limited Time Perspective Increases the Value of Calm // Emotions. — 2016. — Vol. 16. — № 1. — P. 52–62.

#### FEATURES OF STRESS RESISTANCE OF STUDENTS WITH DIFFERENT TIME PERSPECTIVE

**Tatiana S. Pilishvili** — Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Department of Psychology and Pedagogy, Peoples' Friendship University of Russia; 6, Miklukho-Maklay St., Moscow, 117198, Russia; e-mail: pilishvili\_ts@pfur.ru

**Anastasia A. Starostina** — Bachelor student, Department of Psychology and Pedagogy, Peoples' Friendship University of Russia; 6, Miklukho-Maklay St., Moscow, 117198, Russia; e-mail: anastasia\_starostina@mail.ru

#### ABSTRACT

The article presents the results of the research aimed at psychological analysis of the characteristics of stress resistance of students with different time perspective as acmeological resource of students' educational activities. The authors theoretically grounded and empirically confirmed the position that the level of stress resistance differs depending on students' time perspective. Empirical testing of the hypotheses was held among 2<sup>nd</sup>-, 3<sup>rd</sup>- and 4<sup>th</sup>-year students of the Philological Faculty of the People's Friendship University of Russia. The following methods were used: a) psychodiagnostic assessments of the time perspective and the level of ability to cope with stress; b) comparison, correlation analysis. It was found out that the students of this sample group were stress-susceptible in positive and negative way; in general, they were able to cope with the existing stress and emerging challenges. The empirical study carried out, detected no differences of ability to cope with stress and time perspective between girls and boys. However, distinctions in stress resistance in groups of students of both genders with different time perspective were found out, in particular, with different levels of evaluation of the negative past, the hedonic present and future.

**Keywords:** stress, stress resistance, time perspective, students.