

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего  
образования  
«Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина»

Институт Уральский гуманитарный университет  
Кафедра/департамент Кафедра общей и социальной психологии

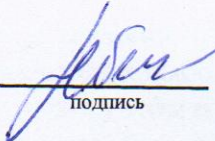
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

**СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ У  
РАБОТАЮЩИХ И НЕ РАБОТАЮЩИХ СТУДЕНТОВ**

Руководитель/Научный руководитель:

Ю.В. Лебедева

Ф.И.О.

  
подпись

Должность, ученая степень, ученое звание: канд. психол. наук

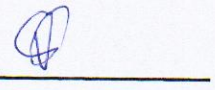
Нормоконтролер: А. Н. Литовченко

Ф.И.О.

  
подпись

Студент группы УГИМ-230039 В.С.Семенюк

Ф.И.О.

  
подпись

Екатеринбург  
2025

## РЕФЕРАТ

Отчет: 95 с., 20 рис., 8 табл., 56 источн., 2 прил.

Ключевые слова: стресс, тревожность, работающие студенты, академическая нагрузка, психоэмоциональное состояние.

Объект ВКР – уровень стресса и тревожности у студентов.

Цель работы – выявить различия в уровне стресса и тревожности у работающих и неработающих студентов.

Методы исследования:

1. Методы сбора теоретической информации – анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, систематизация;
2. Методы сбора эмпирической информации: тестирование, анкетирование;
3. Тестирование (шкала Спилбергера для измерения ситуативной и личностной тревожности, шкала тревоги Бека). Анкетирование (опросник PSS Ш. Коэна, шкала стрессовых жизненных событий Холмса-Раге).

Методы статистической обработки данных:

1. Описательная статистика.
2. Сравнительный анализ.
3. Корреляционный анализ (коэффициент Пирсона).

Обработка данных проводилась с использованием программ SPSS и Vortex.

Результаты исследования выявили, что работающие студенты испытывают более высокий уровень стресса, особенно при работе не по специальности. У них отмечается повышенная ситуативная тревожность, тогда как личностная тревожность остаётся стабильной. Обнаружена прямая связь между текущим эмоциональным состоянием и проявлениями тревоги.

Практическое применение включает разработку адресных программ психологической поддержки для работающих студентов, профилактику эмоционального выгорания и улучшение успеваемости.

Научная значимость заключается в углублении понимания особенностей психоэмоционального состояния работающих студентов и обосновании необходимости их специального сопровождения. Полученные данные открывают перспективы для дальнейших исследований в образовательной и трудовой психологии.

## СОДЕРЖАНИЕ

РЕФЕРАТ .....	1
ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ.....	4
ВВЕДЕНИЕ.....	5
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ.....	7
1.1 Феномен стресса и тревожности в психологии .....	7
1.2 Феномен тревожности в психологии .....	14
1.3 Особенности стресса и тревожности среди студентов .....	20
2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ МЕЖДУ РАБОТАЮЩИМИ И НЕРАБОТАЮЩИМИ СТУДЕНТАМИ .....	25
2.1 Организация и методы исследования. Характеристика выборки .....	25
2.2 Сравнение работающих и неработающих студентов.....	30
2.2.1 Социально-демографические характеристики выборки.....	30
2.2.2 Сравнительный анализ стресса среди работающих и неработающих студентов.....	33
2.2.3 Корреляционный анализ стресса среди работающих и неработающих студентов.....	40
2.2.4 Сравнительный анализ уровня тревожности среди работающих и неработающих студентов .....	41
2.2.5 Корреляционный анализ уровня тревожности среди работающих и неработающих студентов .....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	58
ПРИЛОЖЕНИЕ А (ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ) СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ .....	66
ПРИЛОЖЕНИЕ Б (СПРАВОЧНОЕ) ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК.....	74

## ТЕРМИНЫ И ОПРЕДЕЛЕНИЯ

В настоящей работе применяют следующие термины с соответствующими определениями

- Стресс** – адаптационная реакция организма и психики на внешние или внутренние и внешние стрессоры, требующая мобилизации ресурсов для преодоления ситуации. В его основе лежит не только физиологическая реакция, но и субъективная когнитивная оценка, а также процессы регуляции эмоций.
- Тревожность** – это состояние, которое может предшествовать стрессу или формироваться в результате субъективной оценки ситуации и личностных особенностей индивида.
- Работающие студенты** – это категория обучающихся, совмещающих получение высшего образования с профессиональной деятельностью. В исследовании выделяются подгруппы: работающие по специальности и не по специальности.
- Академический стресс** – это психологическая реакция студента на учебные трудности, которые воспринимаются им как превышающие его личные ресурсы — когнитивные и личностные — необходимые для эффективного преодоления этих трудностей. Такая реакция сопровождается изменениями на биохимическом, физиологическом, когнитивном и поведенческом уровнях.
- Копинг-стратегии** – это набор методов совладания со стрессом, которые человек выбирает в зависимости от того как он оценивает стресс и в зависимости от того на что человек может повлиять.

## **ВВЕДЕНИЕ**

Стресс является спутником человека на протяжении всей жизни. Он проявляется как адаптационная реакция в различных вредных и опасных ситуациях, которые сопровождаются неприятными чувствами и настроениями. Обычно такими ситуациями являются проблемы в личной жизни, в карьере, в обучении, также это могут быть и внешние факторы такие как экономические, политические или социальные изменения. Одной из ключевых причин стресса является тревожность. В работе в большей степени исследуется стресс и тревожность студентов в ситуации, когда им приходится совмещать учебную и профессиональную деятельность, а именно исследуем разницу в уровне стресса и тревоги между студентами, которые находятся в ситуации совмещения работы и учебы, и студентами, которые посвящают время только образованию.

### **Актуальность темы исследования**

Актуальность исследования определяется тем, что многие студенты параллельно с обучением устраиваются на работу. Это приводит к увеличению количества стрессовых ситуаций в повседневной жизни. Несмотря на большое количество работ, посвященных снижению стресса в учебной или профессиональной сфере, недостаточно изучен вопрос о том, как совмещение этих двух процессов влияет на общее психоэмоциональное состояние студентов. Отсутствие однозначных выводов и достоверных данных по данной теме указывает на необходимость более глубокого изучения этого вопроса.

### **Разработанность темы в психологии**

Современные исследования по данной проблематике преимущественно сосредоточены на студентах узкоспециализированных направлений (медицинских, военных и др.), чей учебный процесс существенно отличается от стандартного. Для чистоты эксперимента в данном исследовании рассматриваются только студенты общих специальностей, не связанных с интенсивной практической подготовкой.

Анализ актуальных работ показывает, что большинство из них изучает стрессовые факторы, не учитывающие профессиональную занятость студентов, либо фокусируется на копинг-стратегиях. Лишь отдельные исследования (например, работы о самоорганизации студентов) косвенно затрагивают влияние трудовой деятельности, но рассматривают его через призму удовлетворенности жизнью, а не уровня стресса.

Теоретической основой исследования послужили классические работы по стрессу (Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Гросс) и тревожности (З. Фрейд, Дж. Уотсон, Б. Скиннер, А. Бек, А. Эллис, К. Роджерс, А. Маслоу), дополненные современными исследованиями академического стресса (Т.Г. Фомина, Е.В. Филиппова). Многообразие подходов (от психоаналитического до биологического) подчеркивает актуальность комплексного изучения влияния занятости на психоэмоциональное состояние студентов.

**Цель исследования:** Выявить различия в уровне стресса и тревожности у студентов, совмещающих работу и учебу, и студентов, которые не работают.

**Объект:** уровень стресса и тревожности у студентов.

**Предмет:** различия в уровне стресса и тревожности у работающих и неработающих студентов.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать феномены стресса и тревожности в психологии
2. Исследовать феномены стресса и тревожности среди студентов
3. Сравнить психологические аспекты жизни работающих и неработающих студентов
4. Провести эмпирическое сравнительное исследование стресса и уровня тревожности между работающими студентами и не работающими

# 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ФЕНОМЕНА СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ

## 1.1 Феномен стресса и тревожности в психологии

Для дальнейшей работы с терминами нам необходимо проанализировать феномены стресса и тревожности, как они воспринимаются учеными, что на данный момент уже известно и как происходят сами исследования тревожности и стресса.

Для дальнейших выводов мы обратимся к классикам психологии изучавшим стресс и тревожность и в частности, чтобы понять какое определение мы будем использовать в нашей работе.

Как классиков исследования темы стресса можно рассматривать классиков исследования стресса: Ханса Селье, Ричарда Лазаруса, Сьюзан Фолкман, Джеймс Гросс. Если рассматривать отечественных классических авторов, то это: Ф.Б. Березин, Сергей Рубинштейн, Петр Анохин.

К классическим исследователям тревожности относятся: Карен Хорни, Джулиан Роттер, Аарон Бек, Чарльз Спилбергер, Зигмунд Фрейд (психоанализ). Отечественными классическими исследователями тревожности являются: Лев Выготский, А. М. Прихожан, Федор Василюк.

Современные исследования зачастую связывают изучение стресса и тревожности и среди них мы можем выделить следующих авторов: Современные исследователи: Р. С. Немов, Г. С. Абрамова, А. Г. Александров и П. И. Лукьяненко.

По определению Ханса Селье – Тревога возникает при ожидании какой-то стрессовой ситуации, то есть она возникает в преддверии ситуации, когда стресс является уже реакцией на саму ситуацию [1]. Таким образом эти два понятия тесно связаны между собой и одно является следствием другого.

Таким образом, будет логичнее начать со стресса, как первопричины тревожности.

В основе изучения стресса лежит 3 базовые теории.

1. Теория стресса Ганса Селье (мы ее уже упомянули, но раскроем далее)
2. Трансакциональная теория стресса и копинга Р.Лазаруса и С.Фолкман
3. Теория регуляции эмоций Дж. Гросса

По теории Селье стресс – это неспецифическая реакция организма на любые раздражители, называемые стрессорами, которые требуют адаптации. Стресс может быть вызван как физическими, так и психическими факторами, например, изменениями в окружающей среде, физической нагрузкой, эмоциональными переживаниями, а также сложными социальными или профессиональными ситуациями. В отличие от традиционных представлений о стрессе как негативном явлении, Селье рассматривал его как универсальную адаптационную реакцию организма на любые условия, которые требуют приспособления.

Основная концепция, разработанная Гансом Селье это общий синдром адаптации (GAS). Она описывает три стадии через, которые проходит механизм при воздействии стрессора.

1. стадия тревоги — возникает немедленно после воздействия стрессора, независимо от его природы. На этом этапе организм активно мобилизует свои ресурсы для того, чтобы справиться с угрозой или вызовом.

2. стадия сопротивления — проявляется, когда стрессор сохраняется и его воздействие продолжается, организм переходит во вторую стадию на этом этапе организм пытается адаптироваться к воздействию стресса. В ответ на продолжительный стресс происходит активизация процессов восстановления и компенсации, направленных на поддержание стабильности внутренней среды.

3. стадия истощения — наступает, когда стрессоры продолжают воздействовать на организм длительное время, и ресурсы организма исчерпаны. На этом этапе может развиваться истощение как физических, так и психических ресурсов [1].

Также Селье принадлежит типологизация стресса на 2 вида эустресс – положительный, кратковременный стресс и дистресс – отрицательный стресс. В том числе он указал на последствия хронического стресса [2].

В целом работа Ганса Селье является отправной точкой самого понятия «стресс», так как он ввел этот термин в научный обиход, разработал концепцию общего адаптационного синдрома, которая объясняет механизмы стресса и его последствия для здоровья и указал на то, что стресс может не только быть во вред, но и быть полезным. Несмотря на то, что мы будем основываться на его теории, мы не можем использовать только ее из-за ее неактуальности и более биологического уклона его работ.

Лазарус и Фолкман стали продолжателями теории Селье, однако в их теории катализатором стресса выступала не сама ситуация или внешний фактор, а стресс возникает в результате когнитивной оценки человеком ситуации, которая воспринимается как угрожающая, требующая мобилизации ресурсов или превышающая адаптивные возможности индивида.

Основываясь на их теории стресс – это не просто реакция организма, а динамическое взаимодействие (транзакция) между человеком и средой. Оценка стресса происходит субъективно, в зависимости от личного опыта, восприятия и индивидуальных ресурсов. Стресс возникает, если человек воспринимает ситуацию как угрожающую, вредную или вызывающую напряжение, а доступные ресурсы кажутся недостаточными для ее преодоления.

Соответственно в этой теории своя система оценки стресса:

На этапе первичной оценки человек анализирует ситуацию и определяет, является ли она:

1. Безразличной (не вызывает эмоционального отклика);
2. Позитивной (способствующей благополучию);
3. Стрессогенной (требующей реакции).

Если ситуация оценивается как стрессогенная, она может быть воспринята:

- как угроза (опасность для благополучия или жизни);
- как ущерб или потеря (например, смерть близкого, потеря работы);
- как вызов (ситуация, требующая мобилизации ресурсов для достижения успеха).

После первичной оценки человек анализирует свои возможности и ресурсы для преодоления ситуации. На этом этапе оценивается:

- Контроль над ситуацией (можно ли что-то изменить);
- Доступные внутренние и внешние ресурсы (знания, опыт, поддержка окружающих);
- Способы реагирования и стратегий совладания.

Если человек считает, что у него достаточно ресурсов, стресс воспринимается как менее угрожающий. Если ресурсов недостаточно, возникает сильный стресс.

Тут мы переходим к еще одной важной части теории Р. Лазаруса и С. Фолкман – это копинг стратегии или стратегии совладания со стрессом. Копинг стратегии или стратегии совладания со стрессом представляют из себя набор методов, которые человек выбирает в зависимости от того как он оценивает стресс и в зависимости от того на что человек может повлиять.

Авторы выделяют два вида копинг стратегий:

- Проблемно-ориентированный копинг – Этот вид копинга направлен на изменение самой стрессовой ситуации. Он используется, когда человек считает, что может повлиять на обстоятельства.
- Эмоционально-ориентированный копинг – Используется, когда человек не может изменить ситуацию и сосредотачивается на снижении эмоционального напряжения.

Р. Лазарус и С. Фолкман рассматривают стресс как процесс взаимодействия между оценкой ситуации, реакцией на стресс и стратегиями совладания. И видели процесс совладания со стрессом следующим образом:

1. Человек сталкивается с потенциально стрессовой ситуацией.
2. Первичная оценка определяет, воспринимается ли ситуация как угроза.
3. Вторичная оценка анализирует ресурсы для преодоления.
4. Человек выбирает стратегию копинга.
5. Если копинг успешен, стресс снижается.
6. Если копинг неэффективен, стресс усиливается, что может привести к истощению и негативным последствиям.

Данная теория актуальна и практически применима по сей день. Ее используют в различных областях психологии. Большая часть этой теории направлена на преодоления стресса и следующая теория дополняет этот процесс и развивает эту теорию, только в рамках эмоций [3].

Теория регуляции эмоций Гросса выходит гораздо дальше рамок стресса и тревоги, но мы разберем ее только в рамках нашей темы.

Эта теория тесно связана со стрессом, поскольку эмоции являются центральным компонентом стресса. Способы, которыми человек регулирует свои эмоции, определяют, как он переживает стресс и как справляется с ним. Стресс является следствием сильных эмоций, которые в свою очередь требуют регуляции, чтобы избежать деструктивных последствий стресса и эмоций, связанных с ним. Тут начинается действие теории регуляции эмоций Гросса, которое как раз позволяет повлиять на эти эмоции. В соответствии с теорией снизить уровень стресса помогут адаптивные стратегии, неадаптивные помогут только подавить эмоции, что приведет к хроническому стрессу. Эту теорию можно считать продолжением транзакционной теории стресса и копинга Лазаруса и Фолкман, которая дополняет их теорию тем, что есть неадаптивные стратегии, которые только ухудшат долгосрочную ситуацию, как, например, подавление эмоций.

По итогу мы можем сказать, что эта теория больше направлена на изучение эмоций и их регуляции в стрессовой ситуации.

В рамках теории регуляции эмоций Дж. Гросса мы можем дать определение стрессу как эмоциональный процесс, возникающий в ответ на воспринимаемые трудности, угрозы или неопределенность, который требует мобилизации ресурсов для управления эмоциями и адаптации к ситуации.

Гросс рассматривает стресс как ситуацию, в которой эмоции требуют регулирования, и подчеркивает, что именно стратегии регуляции эмоций определяют, будет ли стресс преодолен успешно или приведет к негативным последствиям.

В психоаналитическом направлении принято считать, что именно Зигмунд Фрейд первым начал научное и клиническое исследование тревоги. В своей книге «Торможение. Симптом. Тревожность» (1926) он представил две основные концепции возникновения тревожности [4].

По мнению отечественных исследователей А. Фридмана, Д. Галанцева, Ю. Щербатых, «стресс – это длительная системная (психологическая и гормональная) реакция организма на жизненные ситуации, которые человек считает угрожающими своему благополучию и не видит возможности для их быстрого разрешения» [5].

Уже упомянутый известный российский ученый в области стресса и стрессоустойчивости, доктор биологических наук, профессор МГЭИ Ю. В. Щербатых выделяет три типа стресса по способности человека влиять на него:

1. стрессы, которые не зависят от нас;
2. стрессы, на которые мы можем реально повлиять;
3. стрессы, которые являются плодом нашего собственного воображения.

Также мы можем рассмотреть теорию одного из основных отечественных исследователей стресса на данный момент Леонида Абрамовича Китаева-Смыка.

В целом теория ближе к работам Лазаруса, Фолкман и Гроссу, так как в его теории стресс имеет более эмоциональную и индивидуальную природу чем биологическую.

Китаев-Смык рассматривает психологический стресс как состояние, возникающее при нарушении взаимодействия человека с окружающей средой, когда предъявляются чрезмерные требования и ресурсы личности оказываются недостаточными для их преодоления. Он акцентирует внимание на том, что стресс — это не просто физиологическая реакция (как у Г. Селье), а психофизиологическое явление, в котором важную роль играют: эмоции, личностные особенности, социальный контекст, мотивация.

По теории Китаева-Смыка стресс воздействует на физиологический, психологический уровень и социальный [6].

На основе трех базовых теорий мы выяснили признаки стресса, стадии того как он проходит, способы борьбы с ним и с эмоциями, которые связаны со стрессовой ситуацией. Благодаря этому и определению, которое дали отечественные исследователи мы можем синтезировать определение, которого мы в дальнейшем будем придерживаться в нашей работе.

Стресс — это адаптационная реакция организма и психики на внешние или внутренние и внешние стрессоры, требующая мобилизации ресурсов для преодоления ситуации. В его основе лежит не только физиологическая реакция (Селье), но и субъективная когнитивная оценка (Лазарус и Фолкман), а также процессы регуляции эмоций (Гросс).

Также важно отметить разделение стресса на эустресс (положительный) и дистресс (отрицательный), так как в рамках нашей темы студентов, совмещающих учебу и работу, работающие студенты могут часто встречаться с эустрессом, в таком случае работа им будет помогать адаптироваться к учебному стрессу как это было подмечено в работе “Патофизиология стресса. Оценка уровня учебного стресса и пути его коррекции.” под авторством Свиридкиной П.А., Макеевой А.В., Комиссаровой О.В. одним из выводов которой является, что у работающих или занимающихся спортом студентов

уровень стресса был снижен [7]. Авторы работы связывают это с активной деятельностью, которая является корректирующей для стрессовых состояний, что мы в свою очередь можем связать с периодическим эустрессом на работе и в спорте.

## **1.2 Феномен тревожности в психологии**

Для начала необходимо разделить, что существует разница между тревогой и тревожностью. Необходимо отличать тревогу от тревожности, если тревога – это эпизодические проявления беспокойности, сильного волнения, то тревожность характеризуется как устойчивое состояние [8, с. 18].

Мы также изучим различные подходы к тревожности, чтобы в конце выбрать наиболее применимый к нашей теме.

Для начала немного заденем психоаналитический подход, где основателем изучения тревожности, как и психоанализа, принято считать Зигмунда Фрейда.

Первая концепция Фрейда заключается в том, что тревожность появляется вследствие вытеснения влечений, в частности сексуальных. Согласно этой теории, если сексуальная энергия не находит выхода, она накапливает физическое напряжение, которое трансформируется в тревожность.

Вторая концепция Фрейда носит психологический характер: тревожность (или невротическая тревога) возникает как реакция на страх перед определенными влечениями, следование которым может привести к внешней опасности. В данном контексте речь идет не только о сексуальных, но и об агрессивных побуждениях. Таким образом, Фрейд рассматривал тревожность как сигнал надвигающейся угрозы, сопровождающийся физиологическими реакциями: учащенным сердцебиением, быстрым дыханием и осознанием этого состояния.

Фрейд выделял три вида тревожности:

- Объективную тревожность — реакция на реальную внешнюю угрозу.
- Невротическую тревожность — беспокойство, вызванное неопределенной или неизвестной угрозой.
- Моральную тревожность (или «тревожность совести») — страх перед наказанием, связанным с требованиями «Сверх-Я».

Фрейд подчеркивал, что тревожность является ключевым пунктом в изучении психики, понимание которого способно пролить свет на многие аспекты душевной жизни [9].

В основе бихевиоризма лежат принципы научения и условные рефлексы. И вследствие этого по этой теории тревожность рассматривают как поведенческую реакцию, формирующуюся через опыт взаимодействия с окружающей средой.

Джон Уотсон привнес в эту теорию связь между нейтральным стимулом и негативным событием. Благодаря своему эксперименту с “маленьким Альбертом”, где младенец испугался белой крысы после сочетания ее появления с громким звуком. Что доказало то, что тревожность является следствием стимула, который необязательно должен быть негативным, но может ассоциироваться с негативным событием.

Скиннер утверждал, что тревожные реакции могут подкрепляться через механизм избегания. Например, если человек боится публичных выступлений и избегает их, это поведение снимает тревогу, усиливая избегание в будущем.

И наконец в эту теорию также сделал вклад Альберт Бандура, который утверждал, что тревожность в отношении некоторых стимулов можно получить из наблюдения за реакцией других людей. Например, ребенок, видя, как кто-то реагирует с опаской на птиц также будет испытывать тревогу по отношению к ним.

Таким образом, бихевиористская теория рассматривает тревожность как усвоенную извне реакцию на одни и те же стимулы. Если составлять определение тревожности, то оно будет звучать так:

Тревожность – это приобретенная реакция на определенные стимулы, сформированная через стимул-реакцию и наблюдение, а также подкрепленная избеганием пугающих ситуаций [10;11].

Основным положением когнитивной теории является то что тревожность вызвана когнитивным искажением, под которыми понимают неправильную интерпретацию реальности неправильно оценивая опасность тех или иных событий и недооценивая свои возможности в отношении ситуаций, которые способны вызвать тревожность.

Аарон Бек считал, что эта неправильная интерпретация возникает автоматически и бессознательно, приводя к более серьезным последствиям в восприятии индивидуума. Таким образом неправильная интерпретация последствий провала на экзамене вызывает повышенную тревожность [12].

Альберт Эллис разработал Рационально-эмоциональную поведенческую терапию (РЭПТ), где выделил 11 иррациональных убеждений, приводящих к тревожности. Эллис утверждал, что тревога усиливается из-за слов «должен», «обязан», «никогда» и «всегда», все они присутствуют в этих убеждениях [13].

В этой теории выделены несколько типов когнитивных искажений, ведущих к тревожности:

- Катастрофизация – ожидание худшего исхода («Если я ошибусь, это будет катастрофа»).
- Черно-белое мышление – видение мира в крайностях («Я либо идеален, либо полный неудачник»).
- Генерализация – распространение одной неудачи на всю жизнь («Если я провалился здесь, я всегда буду терпеть неудачи»).
- Чтение мыслей – предположение, что другие негативно думают о вас («Они точно считают меня скучным»).

Когнитивная теория рассматривает тревожность с точки зрения того, что причины тревожности лежат только в голове индивида, и является следствием неправильной интерпретации реальности.

Когнитивная теория дает тревожности следующее определение:

Тревожность – это результат иррациональных убеждений и когнитивных искажений, приводящих к преувеличению опасности и недооценке собственной способности справиться с ситуацией.

Гуманистическая теория тревожности рассматривает ее как результат нарушения личностного роста, несоответствия между истинным и идеальным «Я» и неудовлетворенных потребностей.

Карл Роджерс объяснял тревожность с точки зрения теории самости (self) согласно которой каждый человек стремится к самоактуализации — раскрытию своего потенциала. Однако на этом пути могут возникать препятствия, ведущие к тревожности.

По теории Карла Роджерса основной причиной тревожности является разрыв между реальным “я” и идеальным “я”, то есть между тем каким человек является и каким хочет быть. Также к этому можно отнести несоответствие убеждений человека и реальности. Все это ведет к повышенной тревожности [14].

Концепция пирамиды потребностей Абрахама Маслоу применима и к тревожности. Неудовлетворенность потребностей на каждом из уровней пирамиды ведет к тревожности [15].

Гуманистическая теория тревожности подчеркивает, что тревога возникает из-за внутренних конфликтов, связанных с самооценкой, принятием себя и реализацией личностного потенциала.

Тут определение тревожности рознится между подходом Маслоу и Роджерса, но можно выделить одно общее у них, это неудовлетворенность в получении желаемого и необходимого, которая создает тревожность.

В российской психологии тревожность трактуется по-разному.

- С. Л. Рубинштейн определял тревожность как предрасположенность к переживанию эмоционального состояния в условиях неопределенной опасности, выражающуюся в ожидании неблагоприятного исхода.

- А. М. Прихожан рассматривала тревожность как ощущение эмоционального дискомфорта, связанное с предчувствием угрозы. Она отметила, что умеренная тревожность выполняет адаптивную функцию, помогая человеку мобилизовать силы для преодоления препятствий. Однако чрезмерная тревожность, напротив, ведет к дезорганизации поведения и снижению продуктивности.

А.М. Прихожан выделяла две формы тревожности:

- Открытая тревожность — осознанная и выраженная в поведении.
- Скрытая тревожность — неосознаваемая, проявляющаяся в излишнем спокойствии или специфических формах поведения.

Факторами тревожности, по мнению Прихожан, могут быть как биологические особенности (слабость нервной системы), так и социальные влияния (особенности детско-родительских отношений).

Другие взгляды на тревожность

- Р. С. Немов определял тревожность как свойство личности, выражающееся в склонности к повышенному беспокойству и страху в социальных ситуациях.

- Г. С. Абрамова подчеркивала, что личностная тревожность не всегда напрямую связана с девиантным поведением, но ее уровень можно определить по частоте и интенсивности тревожных реакций.

- Ч. Д. Спилбергер отмечал, что люди с высокой тревожностью воспринимают окружающий мир как источник угроз в большей степени, чем менее тревожные личности.

- А. Г. Александров и П. И. Лукьяненко описывали тревожность как устойчивую индивидуальную характеристику, проявляющуюся в переживаниях, беспокойстве и страхе.

Таким образом, тревожность можно рассматривать как реакцию на потенциальную опасность. Важно различать личностную тревожность (устойчивую характеристику человека) и ситуативную тревожность (временное эмоциональное состояние). Кроме того, существует «полезная

тревожность», способствующая принятию более взвешенных решений и достижению успехов.

Современный взгляд на тревожность подчеркивает ее нейтральный характер: она не является исключительно негативным или положительным явлением. Ее влияние зависит от личностных особенностей и способов реагирования человека на стрессовые факторы. Понимание тревожности позволяет человеку регулировать свое эмоциональное состояние, повышая уровень самоконтроля и адаптации к окружающей среде [16].

Стресс и тревожность представляют собой взаимосвязанные психологические феномены, но имеют различную природу. Стресс — это адаптационная реакция организма и психики на внутренние или внешние стрессоры, требующая мобилизации ресурсов. Его можно рассматривать как последовательность физиологической реакции (Селье), когнитивной оценки ситуации (Лазарус и Фолкман) и регуляции эмоций (Гросс). Тревожность, в свою очередь, связана с ожиданием стрессовой ситуации и может носить устойчивый характер, отражая предрасположенность к переживанию беспокойства.

Подходы к изучению тревожности варьируются: психоанализ (Фрейд) объясняет ее внутренними конфликтами, бихевиоризм (Уотсон, Скиннер) рассматривает как усвоенную реакцию, когнитивная теория (Бек, Эллис) связывает с иррациональными убеждениями, а гуманистическая психология (Роджерс, Маслоу) — с неудовлетворенностью потребностей. В отечественной психологии тревожность интерпретируется как предрасположенность к эмоциональному дискомфорту (Рубинштейн, Прихожан).

Таким образом, стресс является первичной реакцией организма, а тревожность — состоянием, которое может предшествовать стрессу или формироваться в результате субъективной оценки ситуации и личностных особенностей индивида.

### **1.3 Особенности стресса и тревожности среди студентов**

Основной аудиторией нашего исследования являются студенты. Соответственно у стресса, с которым они сталкиваются есть специфика, обоснованная их средой и источниками стресса. В этой главе мы и разберемся чем их стресс и тревожность отличается от стресса и тревожности остальных групп населения.

В работах по этой теме присутствует такой термин как “Академический стресс”, которым называют стресс, с которым сталкиваются студенты во время процесса образования. Однако разные исследователи по-разному используют этот термин и для начала нам необходимо уточнить его определение, которое мы будем использовать в дальнейшем.

Всемирная организация здравоохранения определяет академический стресс как специфику восприятия учащимися событий и ситуаций, возникающих в процессе обучения, как угрозу, в результате чего возникает беспокойство, тревога или страх [17].

Также одним из самых распространенных определений академического стресса является:

«Академический стресс можно охарактеризовать как психологическую реакцию студента на учебные трудности, которые воспринимаются им как превышающие его личные ресурсы — когнитивные и личностные — необходимые для эффективного преодоления этих трудностей. Такая реакция сопровождается изменениями на биохимическом, физиологическом, когнитивном и поведенческом уровнях.» [18]

В целом оба определения говорят об одном и том же, о стрессе и тревожности как психологической реакции на трудности, вызванные учебной.

Также отдельно исследователи выделяют экзаменационный стресс, с которым, в соответствии названию, студенты сталкиваются во время ситуации оценки знаний, что является самым острым стрессом для студентов из всего периода обучения в вузе. В какой-то степени экзаменационный стресс часть академического стресса, так как экзамены являются частью всего учебного

процесса. Отдельно выделяют экзаменационный стресс как период наиболее большого стресса вследствие этого мы можем вывести определение, что экзаменационный стресс – это реакция студентов на усиленные раздражители академического стресса, вызванные периодом экзаменов.

Если стресс во время учебного процесса выделяют в отдельную категорию значит он имеет отличия от всего остального стресса, как мы уже выяснили из определения он отличается специфическими катализаторами стресса.

Исследователи выделяют несколько ключевых факторов, способствующих возникновению стресса у студентов:

- Экзамены и контрольные мероприятия: высокая значимость результатов и ограниченные сроки подготовки создают значительное напряжение.
- Чрезмерная учебная нагрузка: большой объем учебного материала и необходимость выполнения множества заданий в сжатые сроки [19].
- Недостаточные навыки управления временем: неспособность эффективно планировать и распределять учебное время приводит к накоплению задач и стрессу.
- Социальные отношения: конфликты с преподавателями и однокурсниками, а также чувство изоляции могут усиливать стрессовое состояние. Давление со стороны семьи и друзей, ожидания по поводу успехов в учебе и карьере создают дополнительную нагрузку. Изоляция и одиночество, особенно для студентов, которые переехали в другой город или страну, могут привести к чувству неуверенности и тревоги [20].
- Финансовые трудности. Финансовые проблемы, связанные с оплатой обучения и проживания [20].
- Конкуренция среди студентов: стремление к высоким оценкам и достижениям может вызывать дополнительное давление и тревожность.

Все перечисленные факторы, способствующие стрессу, не исключают других факторов стресса, которые также влияют на студентов. Например,

организационные проблемы, а также последствия мировых событий. Эти факторы, как правило, носят ситуативный характер и затрагивают определенные группы студентов — например, работающих, в случае с организационным стрессом, или всех обучающихся в периоды массовых социальных изменений, таких как пандемия.

Стресс оказывает многогранное влияние на студентов, затрагивая их психологическое, социальное и академическое благополучие [20]:

**Повышенная тревожность и депрессия:** Студенты, испытывающие стресс, часто сталкиваются с усилением тревожных и депрессивных состояний, что может затруднять учебный процесс и повседневную жизнь.

**Снижение мотивации:** Стресс может привести к потере интереса к учебе и другим видам деятельности, снижая общую мотивацию студентов.

**Проблемы с концентрацией:** Высокий уровень стресса затрудняет сосредоточение на учебном материале, что негативно сказывается на усвоении информации.

Социальными последствиями можно назвать:

- **Изоляция:** Под воздействием стресса студенты могут избегать общения с друзьями и семьей, что усиливает чувство одиночества.
- **Конфликты в отношениях:** Повышенная раздражительность и эмоциональная нестабильность, вызванные стрессом, могут приводить к напряженности и конфликтам в межличностных отношениях.
  - Академическими последствиями являются
  - **Снижение успеваемости:** Стресс негативно влияет на учебные результаты, снижая качество выполнения заданий и общую продуктивность.
  - **Пропуски занятий:** Эмоциональное или физическое истощение, вызванное стрессом, может привести к частым пропускам занятий и снижению вовлеченности в учебный процесс.

Студенческий стресс описывается в исследованиях термином – академический стресс. Академический стресс обусловлен особенностями образовательной среды и характерными для нее стрессорами. В отличие от

других групп населения, студенты сталкиваются с уникальными источниками стресса, такими как экзамены, высокая учебная нагрузка, специфическими социальными и финансовыми трудностями. Эти факторы могут приводить к значительным психологическим, физическим, социальным и академическим последствиям, включая тревожность, депрессию, снижение мотивации, ухудшение успеваемости и социальную изоляцию.

Таким образом, стресс у студентов имеет свою специфику, обусловленную образовательной средой и связанными с ней требованиями.

Так как понятия стресса и тревожности тесно переплетаются друг с другом особенностями тревожности студентов также, как и стресса являются особые для этой сферы источники и факторы.

Так, например, можно указать на то, что уровень эмоциональной тревожности напрямую может повлиять на оценку студентом стрессовой ситуации и улучшить его подготовку и результаты на экзамене [21].

На подобный вывод указывает и взаимосвязь перфекционизма и тревожности, где мы можем видеть, что перфекционизм в рамках нормы отрицательно коррелирует с уровнем тревожности, что указывает как раз на то, что чем больше студент старается достичь идеала в академической успеваемости, тем выше его уровень тревожности [22]. В целом исследования показывают, что наличие тревожности у студентов, это скорее норма, чем девиация, так как [23;24]. Последствиями высоких показателей ситуативной тревожности являются: эмоциональный дискомфорт, быструю утомляемость, ощущение слабости и истощения, в отдельных случаях — навязчивые страхи, переживание необходимости социальной защиты [25].

Если брать более приближенные к нашей теме факторы, такие как совмещение учебной и профессиональной деятельности то в обзорной статье в журнале «Клиническая и специальная психология» (2024) указывается на то, что работающие студенты сталкиваются с дополнительными организационными стрессорами, связанными с необходимостью совмещать учебные и трудовые обязанности. Это может усиливать уровень тревожности

и снижать академическую успеваемость [26]. Также исследование, опубликованное в журнале «Cifra. Psychology» (2024), анализирует специфические стрессовые состояния студентов на начальном этапе профессионального образования. Выявлены высокие уровни монотонности и утомления, особенно у студентов, совмещающих учебу с работой, что может способствовать развитию тревожных состояний [27].

### **Выводы по первой главе**

Можно подвести итог о том, что тревожность и стресс среди студентов практически идентичны в своей специфике для своей группы, они имеют свои специфические источники стресса, факторы, проявления и их проявление является скорее нормой.

Также во всех обозреваемых исследованиях редко выделяются источником стресса профессиональная деятельность, чаще источники стресса для студентов находятся именно в учебной деятельности.

По итогу можно сказать, что стресс и тревожность — взаимосвязанные, но разноуровневые феномены. Стресс — реакция на актуальные раздражители, тревожность — предвосхищение угрозы. У студентов эти процессы обостряются из-за академических требований и социальных факторов.

## **2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СТРЕССА И ТРЕВОЖНОСТИ МЕЖДУ РАБОТАЮЩИМИ И НЕРАБОТАЮЩИМИ СТУДЕНТАМИ**

### **2.1 Организация и методы исследования. Характеристика выборки**

#### **Задачи исследования:**

- 1) Отобрать методики для достижения цели исследования
- 2) Сформировать выборку, необходимую для репрезентативных результатов исследования
- 3) Сформировать опросник, включающий в себя отобранные методики
- 4) Провести полевое исследование с помощью опросника
- 5) Проанализировать полученные данные
- 6) Сделать выводы на основе проанализированных данных исследования

#### **Гипотезы эмпирического исследования:**

1. У работающих студентов ниже уровень стресса и тревожности, чем у неработающих

#### **Обоснование:**

В работе Котовой М.Б., Максимова С.А., Куракиной М.С., Костина Н.Г., Драпкиной О.М. об уровне стресса студентов в зависимости от поведенческих характеристик было выявлено, что высокий уровень стресса статистически значимо чаще встречается у неработающих студентов, чем у работающих. Соответственно, студенты без работы испытывали больший стресс, чем их работающие одноклассники, что указывает на то, что работающие студенты имеют более низкий уровень стресса. Авторы также отмечают связь стресса с социально-демографическими факторами: например, наибольший стресс испытывали студенты-женщины, граждане России и респонденты с низким доходом, что также можно связать с работающими и неработающими

студентами, так как у работающих студентов выше доход, чем у неработающих [28]

2. Среди работающих студентов выше уровень ситуативной тревожности

Обоснование:

Исследований, которые указывают именно на уровень ситуативной тревожности нет, но и если бы были, наше исследование бы не имело смысла. Ситуативная тревожность зависит от количества стрессовых ситуаций с которыми сталкивается студент, с большим количеством стрессовых ситуаций сталкиваются студенты, которые обучаются в специфичных условиях, например, студенты-мигранты или студенты, проживающие в общежитиях, работающие студенты также подходят под это описание. Соответственно их ситуативная тревожность будет выше так как в их жизни больше стрессовых ситуаций [29;30;31;32;33]

3. Среди работающих студентов выше уровень стресса по оценочной шкале стрессовых жизненных ситуаций Холмса-Раге.

Обоснование:

В исследовании, автором которого являются Зинатуллина А.М., исследуется стрессоустойчивость взрослых учащихся совмещающих профессиональную и учебную деятельность. Для оценки уровня стресса использовали тест Холмса–Раге. В результате выявили признаки системного стресс-реагирования – у совмещающих работу и учебу ускоряются темпы биологического и психологического старения, что сопровождается снижением стрессоустойчивости [34]

**Выборка:** 90 студентов

Работающие и неработающие студенты набирались по следующей квоте:

40 – работающие студенты

50 – неработающие студенты

Среди работающих:

22 – работающие по специальности

18 – работающие не по специальности

Набор респондентов проводился с помощью метода “снежный ком” и методики *riversampling* ссылка на которую распространялась в студенческих группах в социальных сетях.

**Методики:**

1) Шкала Спилбергера для измерения ситуативной и личностной тревожности.

Цель методики — получение количественной оценки выраженности тревожности как кратковременного состояния и как устойчивой личностной характеристики.

Имеет 2 показателя уровень ситуативной тревожности и личностной тревожности.

- Ситуативная тревожность отражает текущее эмоциональное состояние испытуемого, которое может меняться в зависимости от внешних обстоятельств.

- Личностная тревожность, в свою очередь, описывает относительно устойчивую склонность индивида воспринимать широкий круг жизненных ситуаций как угрожающих и реагировать на них с повышенным уровнем тревоги.

Методика включает в себя 40 утверждений, разделенных на два блока по 20 вопросов. Первый блок направлен на оценку ситуативной тревожности, второй — личностной. Опросник заполняется самими испытуемыми, при этом каждое утверждение оценивается по четырехбалльной шкале. В шкале ситуативной тревожности респондент указывает, насколько сильно он испытывает определенные эмоции в настоящий момент (от "совершенно нет" до "очень сильно"). В шкале личностной тревожности оценивается частота возникновения тех или иных состояний в повседневной жизни (от "почти никогда" до "почти всегда").

2) Шкала тревоги Бека для оценки выраженности тревожных симптомов.

Цель шкалы Бека заключается в количественной оценке уровня тревожности, проявляющейся через физиологические и когнитивные симптомы.

Опросник включает 21 утверждение, каждое из которых описывает конкретный симптом тревоги. Респонденту предлагается оценить степень выраженности каждого симптома за последние 7 дней (включая день заполнения) по четырехбалльной шкале:

- 0 — совсем не беспокоило,
- 1 — слегка беспокоило,
- 2 — умеренно беспокоило,
- 3 — сильно беспокоило или беспокоило все время.

Максимальное количество баллов, которое можно набрать по шкале, составляет 63. Итоговый балл позволяет оценить общий уровень тревожности:

- 0–21 балл — низкий уровень тревоги,
- 22–35 баллов — умеренный уровень тревоги,
- 36 и выше — высокий уровень тревоги.

Важно отметить, что шкала Бека фокусируется преимущественно на соматических проявлениях тревожности, что отличает ее от других методик, таких как шкала Спилбергера — Ханина, где также рассматриваются когнитивные и эмоциональные аспекты тревожных состояний.

3) Шкала PSS III. Коэна – помогает определить уровень воспринимаемого стресса.

Цель методики заключается в измерении степени восприятия общего стресса, который может быть связан как с внешними обстоятельствами (например, профессиональные или семейные трудности), так и с внутренними когнитивными оценками происходящего.

Наиболее часто используется вариант шкалы PSS-10, состоящий из 10 утверждений, каждое из которых отражает типичные реакции и чувства,

возникающие в стрессовых ситуациях. Респондент оценивает, как часто он испытывал описанные состояния за последние 30 дней, по шкале от 0 до 4:

- 0 — никогда,
- 1 — почти никогда,
- 2 — иногда,
- 3 — довольно часто
- 4 — очень часто.

Интерпретация результатов может варьироваться в зависимости от конкретной выборки и целей исследования, однако общепринятые ориентиры следующие:

- 0–13 баллов — низкий уровень воспринимаемого стресса
- 14–26 баллов — средний уровень стресса
- 27–40 баллов — высокий уровень воспринимаемого стресса.

4) Шкала стрессовых жизненных событий – для определения стрессовых событий

Цель шкалы состоит в количественной оценке накопленного стресса за определенный период времени (как правило, за последний год) путем учета событий, которые могли повлиять на психоэмоциональное состояние человека.

Методика представляет собой перечень из 43 жизненных событий, каждое из которых оценено в баллах жизненных изменений (Life Change Units, LCU). Например:

- смерть супруга — 100 баллов,
  - развод — 73 балла,
  - увольнение с работы — 47 баллов,
  - изменение финансового положения — 38 баллов,
- отпуск — 13 баллов и т.д.

Респонденту предлагается отметить те события, которые происходили с ним в течение последнего года, после чего баллы суммируются. Полученная сумма отражает общий уровень стрессовой нагрузки, которую человек

испытал за указанный период. Интерпретация результатов обычно проводится следующим образом:

- Менее 150 баллов — низкий уровень стресса, риск возникновения стресс-ассоциированных заболеваний минимален,
- 150–299 баллов — умеренный уровень стресса, риск развития стресс-зависимых состояний (например, психосоматических расстройств) составляет около 50%,
- 300 баллов и выше — высокий уровень стресса, риск заболевания может превышать 80%.

Исследование проводилось с помощью опросника сформированного с помощью инструмента Google Forms. Набор необходимой выборки проводился с помощью методов снежного кома и *river sampling* в студенческих интернет группах Екатеринбурга. Анализ полученных данных проводился с помощью программ SPSS и Vortex.

## **2.2 Сравнение работающих и неработающих студентов**

### *2.2.1 Социально-демографические характеристики выборки*

В нашем опросе, посвященном исследованию стресса и тревоги студентов поучаствовало 90 студентов из различных вузов и с различных направлений, 40 из которых совмещают профессиональную и учебную деятельность, из которых 22 работает по образованию и 18 не по образованию и 50 студентов, которые только учатся и не работают.

Возраст у большей части опрошенных в интервале 18-20 лет.

При такой выборке по возрасту мы получаем следующее распределение по работающим и неработающим (см. рисунок 1).

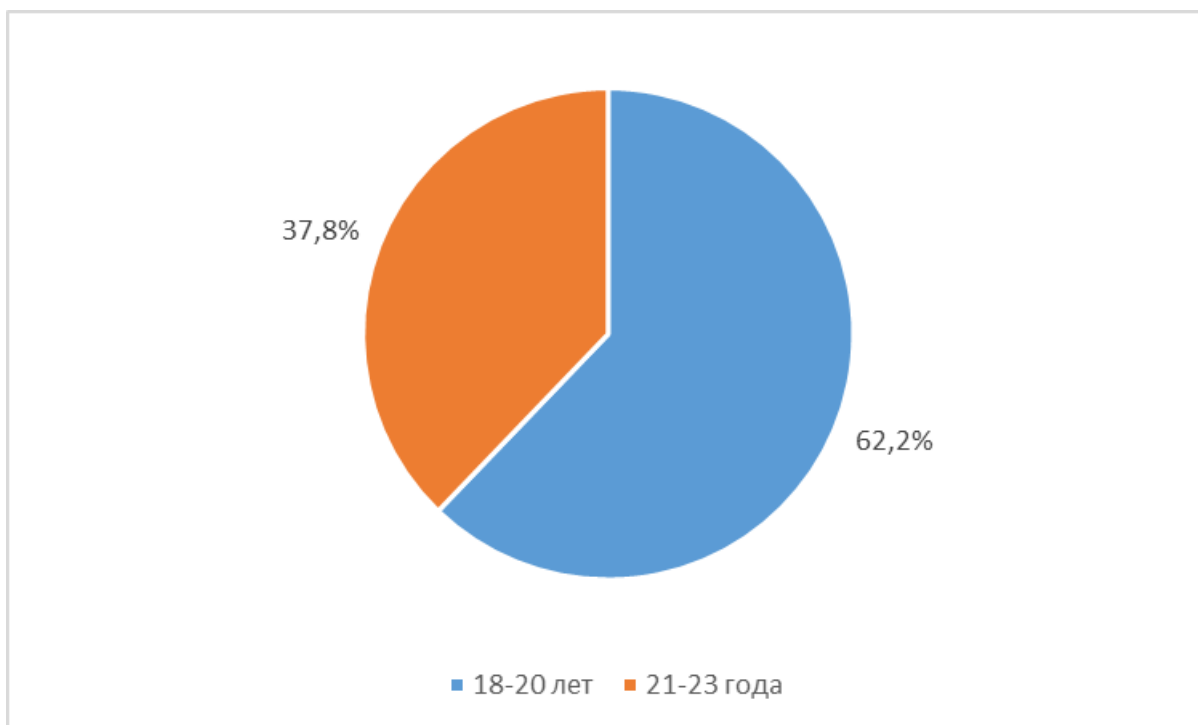


Рисунок 1 – Распределение по возрасту

Когда наша выборка составляет 90 респондентов, среди них 50 неработающих (55,6%) и 40 работающих (44,4%). Среди работающих 55% работает не по специальности и 45% работает по специальности (см. рисунок 2).



Рисунок 2 – Распределение по работающим и неработающим студентам

Среди опрошенных студентов большая часть студенты последних курсов бакалавриата (см. рисунок 3).

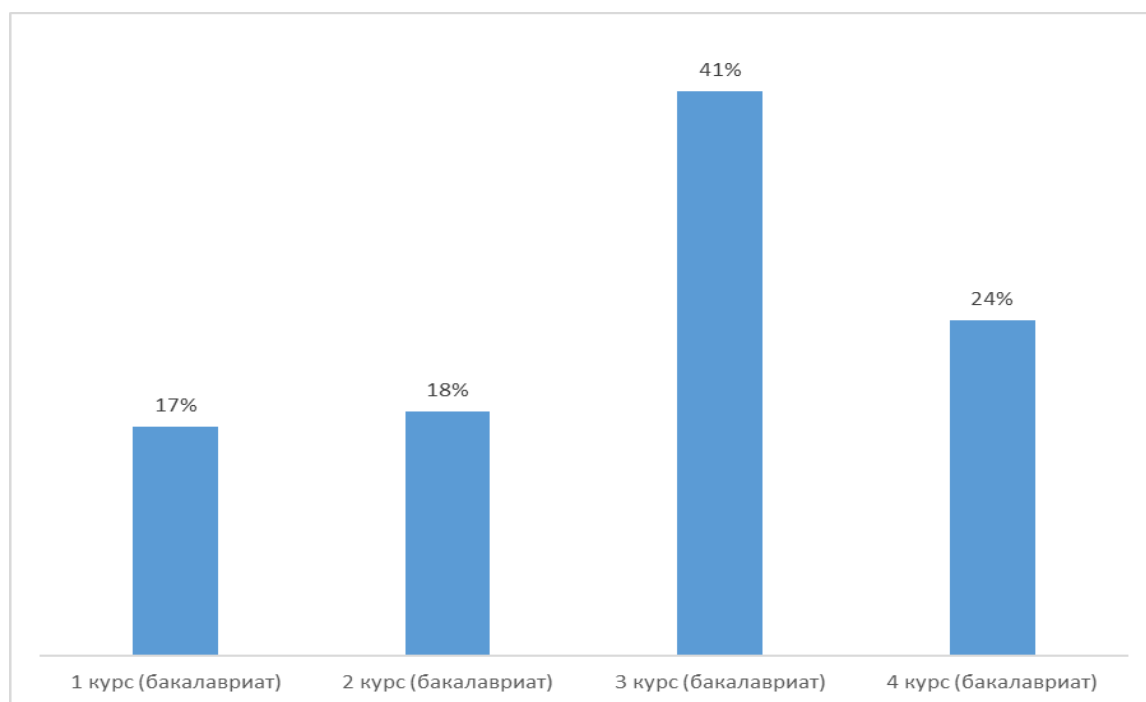


Рисунок 3 – Распределение по курсу обучения

Больше половины опрошенных студентов, обучающиеся гуманитарных направлений. Меньше всего среди опрошенных студентов экономического и юридического направления (см. рисунок 4).

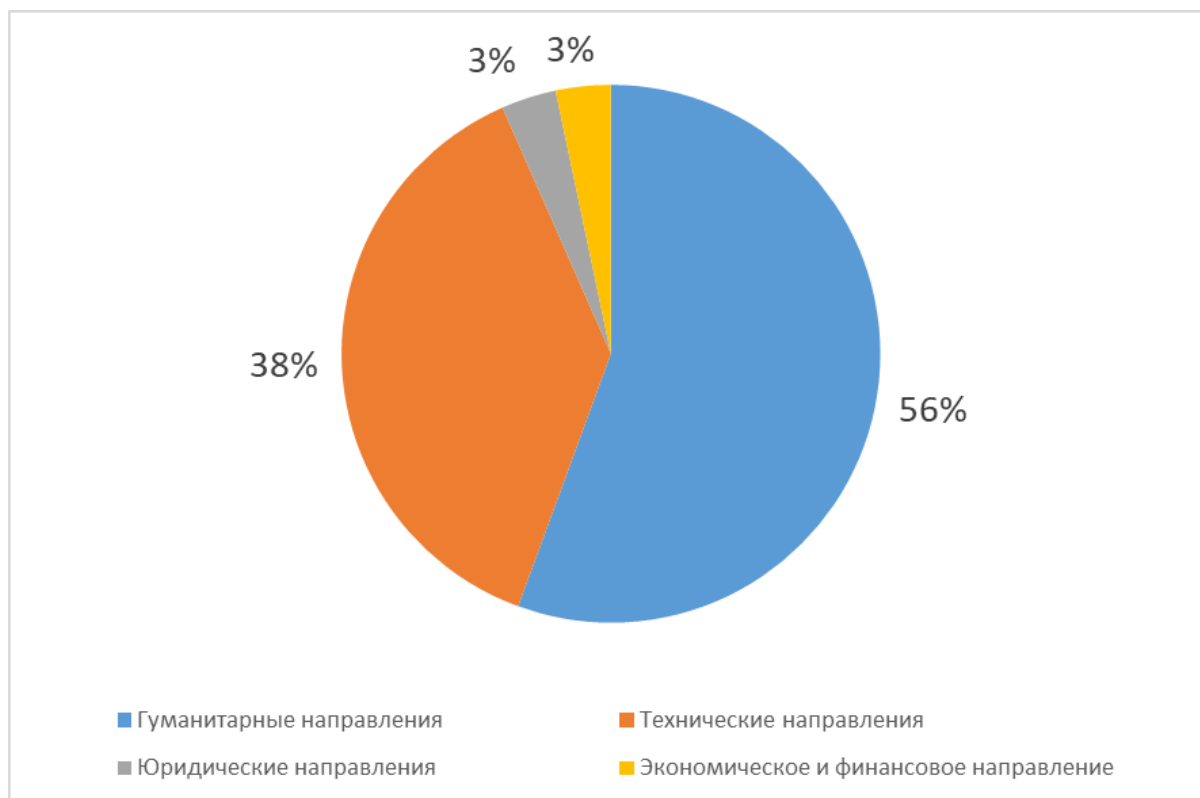


Рисунок 4 – Распределение по направлению обучения (собрано на основе открытого вопроса)

В нашей выборке распределение по полу представлено следующим образом: 61% женщины и 39% мужчины.

### 2.2.2 Сравнительный анализ стресса среди работающих и неработающих студентов

Оценку стресса студентов мы проводили с помощью 2 методик

#### 1. Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге

С помощью этой методики мы определяем насколько интенсивной была жизненная перестройка студентов за последний год, как на их жизнь повлияли те или иные события, особенно мы рассмотрим события, связанные с работой и учебой.

#### 2. Шкала PSS III. Коэна

С помощью шкалы PSS III. Коэна мы определим уровень воспринимаемого стресса студентов.

В целом по всей выборке количество стрессовых событий за последний год в жизни студентов на среднем уровне или выше среднего. Умеренный уровень стресса по шкале Холмса-Раге у 38%, высокий уровень у 34% опрошенных и 28% низкого уровня стресса, что указывает на склонность к повышенному стрессу (см. рисунок 5).

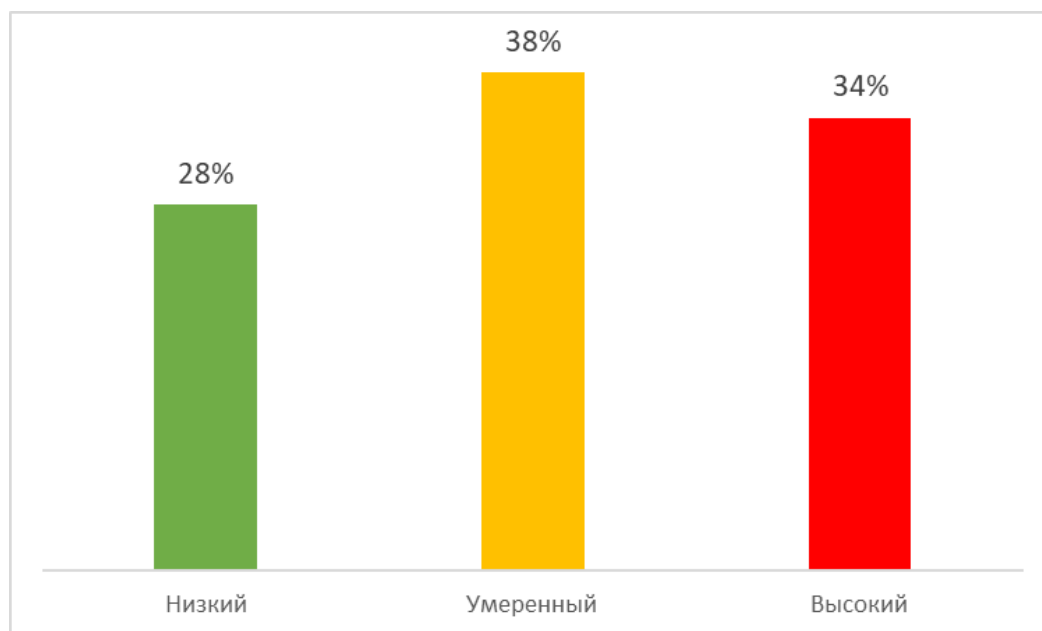


Рисунок 5 – Уровень стресса всех респондентов по Оценочной шкале Холмса-Раге

Среднее значение составляет 244,1 балла по шкале, что входит в интервал среднего и умеренного уровня эмоционального стресса, но ближе к высокому уровню.

Оценить нормальность распределение указывает на малые отклонения от нормальности распределения и перекося в большую часть.

- Эксцесс =  $-0,13472$
- Скося =  $0,39822$ .

В разрезе отобранных нами сегментов мы видим, что среди работающих студентов гораздо больше уровень стресса по шкале Холмса-Раге. Среди работающих более чем в 2 раза больше студентов с высоким уровнем стресса (53%), чем среди неработающих студентов (20%) (см. рисунок 6).

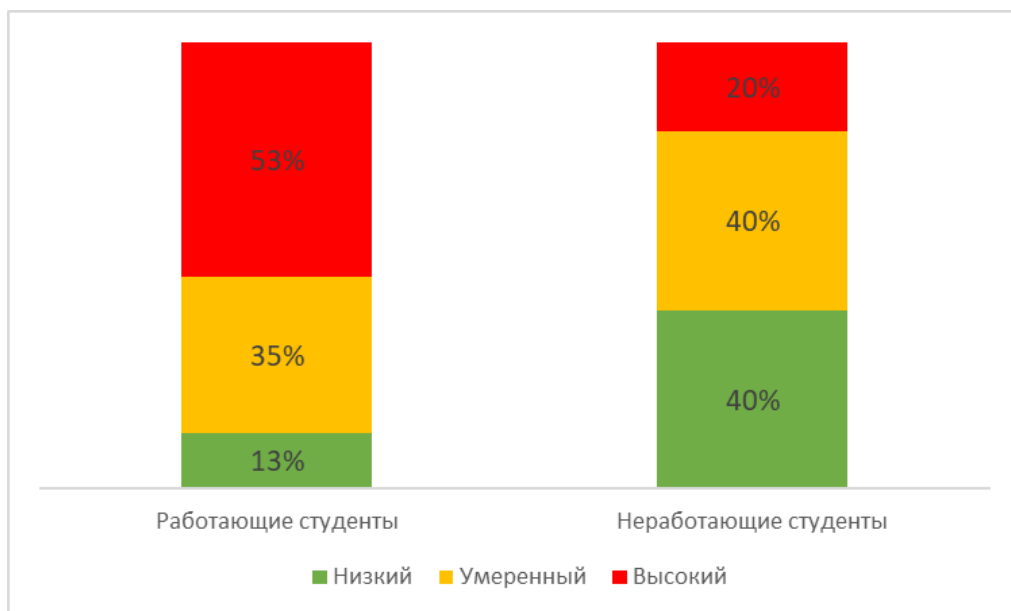


Рисунок 6 – Уровень стресса по Оценочной шкале Холмса-Раге в разрезе работающих и неработающих студентов

- Средний показатель среди работающих – 301 баллов
- Средний показатель среди неработающих – 198 баллов

Но с чем это связано, ведь причиной может служить необязательно работа.

Одной из причин того, что у работающих студентов выше уровень эмоционального стресса может быть возраст, так как с возрастом в жизни человека происходит больше событий, которые упомянуты в этой методике, которые могут стать причинами стресса.

Как мы можем видеть среди работающих студентов больше студентов в возрасте 21-23 года, чем среди неработающих. Не работают студенты в основном на ранних курсах, как раз в возрасте 18-20 лет преимущественно (см. рисунок 7).

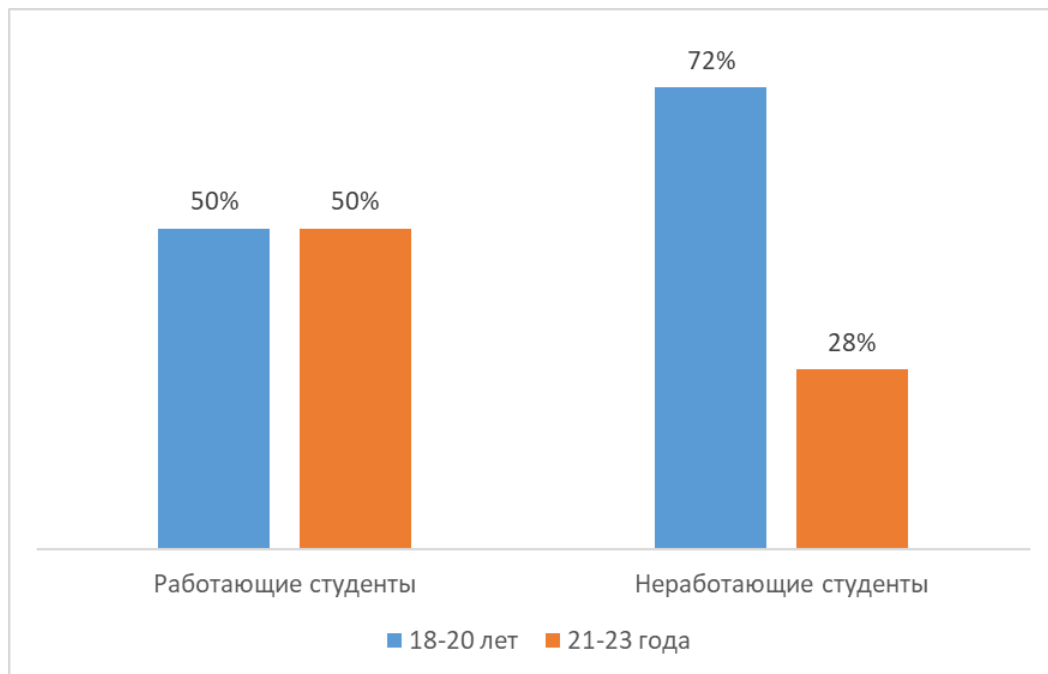


Рисунок 7 – Распределение работающих и неработающих студентов в разрезе возраста

- Средний возраст работающих студентов выше и составляет 21 год
- Средний возраст неработающих студентов составляет 20 лет

Среди студентов 21-23 лет высокий уровень стресса составляет 44%, когда среди студентов в возрасте 18-20 лет высокий уровень стресса лишь у 29% опрошенных. Умеренный уровень стресса у 43% 18-20 летних студентов, у более старших опрошенных студентов умеренный уровень стресса у 29%. Данные в разрезе возраста как раз указывают на то, что одной из причин высокого стресса среди работающих является возраст, так как в оценочной шкале Холмса-Раге приведены различные стрессовые ситуации, с большинством из которых студенты сталкиваются в более старшем возрасте (см. рисунок 8).

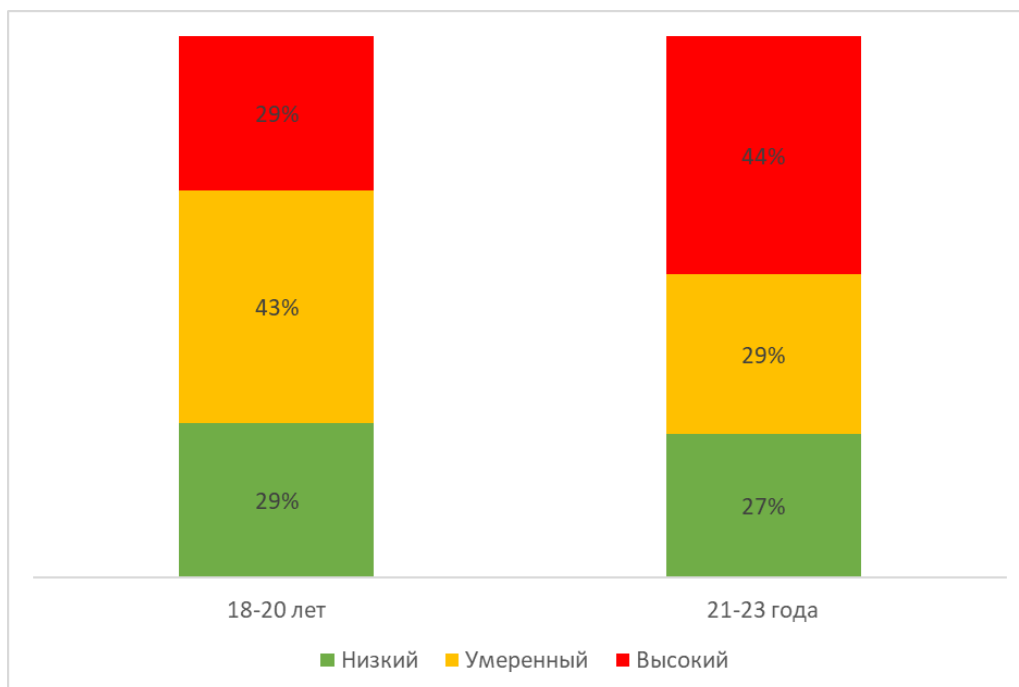


Рисунок 8 – Уровень стресса по Оценочной шкале Холмса-Раге в разрезе возрастных сегментов

Среди ситуаций, которые вызывают стресс по этому опроснику больше всего влияния оказали:

- Организация празднования нового года
- Ревизия индивидуальных привычек
- Серьезное изменение привычек
- Изменение в состоянии здоровья члена семьи
- Серьезные изменения в социальной активности

Оценка проводилась по среднему значению каждой ситуации в отдельности и чем больше среднее значение, тем больше влияния оказали ситуации.

Между работающими и неработающими студентами по списку наиболее часто встречающихся стрессовых ситуаций нет разницы, их топ 5 состоит из таких же ситуаций, что указывает на то, что рабочие и учебные ситуации не являются основным источником стресса. Стресс больше связан с возрастом, чем с трудовой деятельностью. Но возрастная группа старше 20 лет в которой уровень эмоционального стресса выше, соотносится с группой работающих студентов.

Но тем не менее мы подтвердили третью гипотезу, так как среди работающих студентов действительно выше уровень стресса по шкале стрессовых событий.

Также мы будем проводить оценку стресса по шкале воспринимаемого стресса Ш. Козна.

У подавляющего большинства опрошенных воспринимаемый стресс на умеренном уровне. У 98% студентов воспринимаемый стресс умеренный.

Между двумя группами работающих и неработающих студентов нет значимой разницы, у подавляющего большинства обеих групп воспринимаемый стресс умеренный, однако эти 2% с низким стрессом составляют именно работающие студенты (см. рисунок 9).

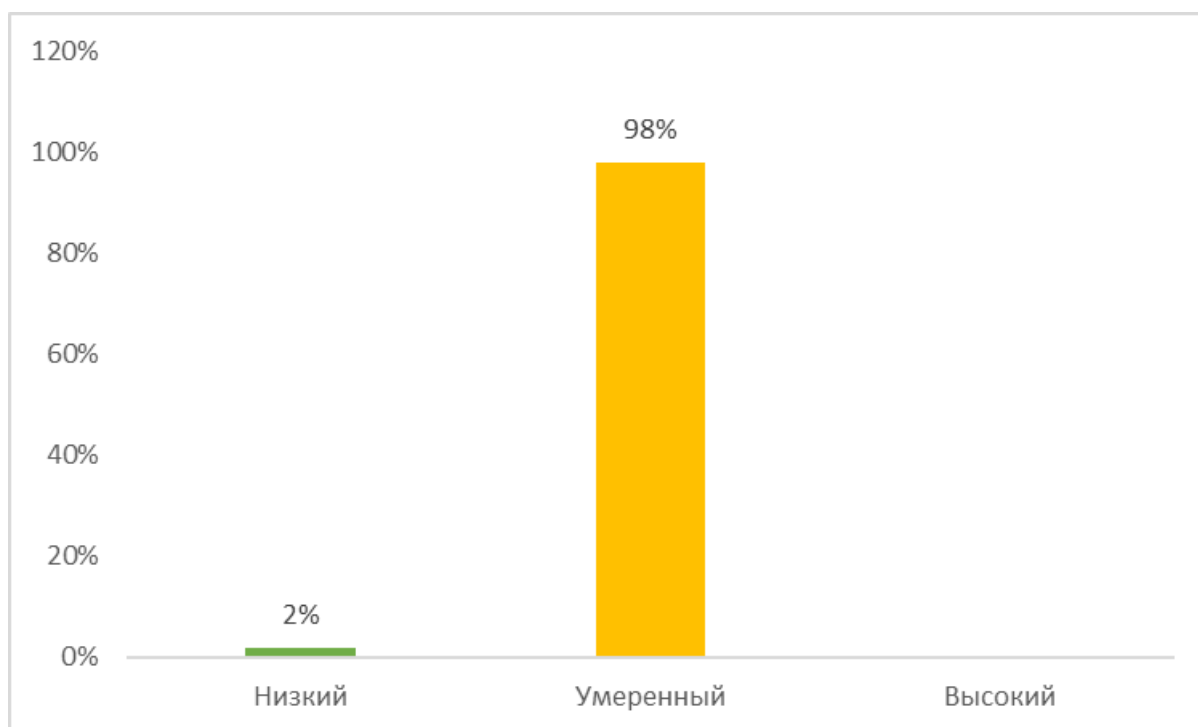


Рисунок 9 – Уровень воспринимаемого стресса всех респондентов

Средний показатель воспринимаемого стресса 25 баллов из 56 возможных, что указывает на уровень воспринимаемого стресса ниже среднего.

Распределение можно назвать нормальным, опираясь на статистические критерии:

- Скол = -0,43

- эксцесс = 0,89

По итогу о стрессе студентов мы можем сказать, что уровень эмоционального стресса среди всех студентов находится на среднем или умеренном уровне. Средний балл составляет 244,1 по шкале Холмса–Раге, что говорит о наличии в жизни студентов значимых стрессовых событий за последний год. Однако при сравнении подгрупп становится очевидным, что работающие студенты испытывают значительно более высокий уровень эмоционального стресса (в среднем 301 баллов), чем неработающие (198 баллов).

Причиной этого, вероятно, служит не только наличие трудовой деятельности, но и возраст: работающие студенты, как правило, старше (в среднем 21 год против 20 у неработающих), а значит, в их жизни чаще происходят события, оцениваемые как стрессовые (изменения в здоровье близких, пересмотр привычек, организация праздников и пр.). Интересно, что в списке самых стрессовых ситуаций не оказалось учебных или рабочих событий — стресс чаще связан с общими жизненными изменениями, а не профессиональной деятельностью напрямую. Однако возрастная группа, испытывающая больший стресс, совпадает с группой работающих студентов, что подтверждает взаимосвязь.

При этом уровень воспринимаемого стресса по шкале Ш. Коэна у большинства студентов находится на умеренном уровне. Существенной разницы между работающими и неработающими студентами не выявлено — обе группы демонстрируют схожие показатели, хотя среди работающих студентов отмечается небольшое число (2%) с высоким уровнем воспринимаемого стресса.

### 2.2.3 Корреляционный анализ стресса среди работающих и неработающих студентов

Также для понимания того как одно психологическое явление влияет на другое нам необходимо проверить корреляции количества стрессовых ситуаций и уровня воспринимаемого стресса.

Несмотря на то, что из выборки мало студентов с низким уровнем воспринимаемого стресса и с большим количеством стресса от стрессовых ситуаций, они пересекаются и мы можем сделать вывод из этого (см. рисунок 10).

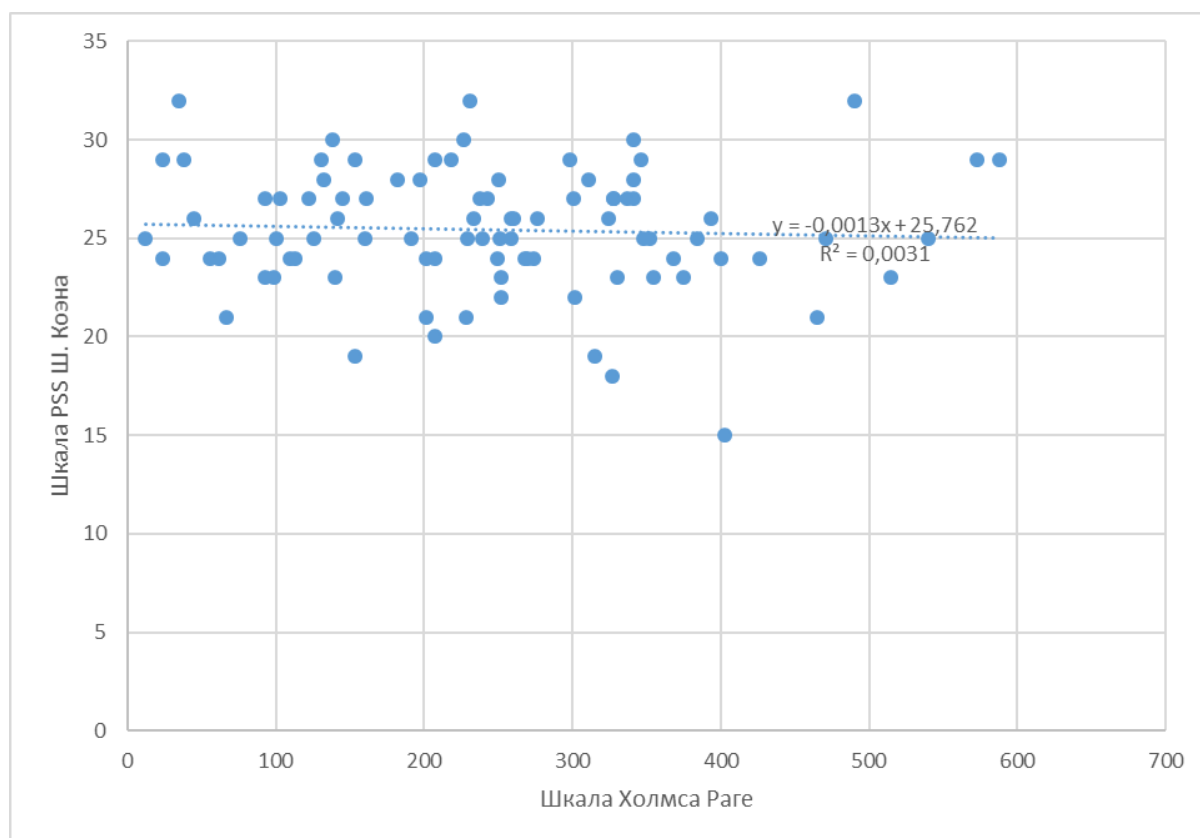


Рисунок 10 – Корреляция уровня воспринимаемого стресса по шкале Ш. Коэна и уровня эмоционального стресса по шкале Холмса Раге.

Повышенный уровень стресса от стрессовых ситуаций и низкий воспринимаемый стресс указывают на 3 возможные интерпретации:

1. на высокую стрессоустойчивость, то есть успешная проработка стрессовых ситуаций с помощью копинг-стратегий

2. на низкую осознанность, то есть респондентам сложно воспринимать стресс.

3. учитывая количество ответивших подобным образом, это могут быть просто личностные особенности.

Данные по распределению умеренного воспринимаемого стресса указывают, на то что с серьезными проблемами в преодолении стресса никто не сталкивается.

Коэффициенты указывают на отрицательную связь. Коэффициент Пирсона имеет вероятность ошибки (значимость) 0,603, что выше допустимой 0,05, и указывает на то, что различия статистически незначимы. Значение составляет -0,055, что указывает на слабую отрицательную связь. Однако вероятность ошибки указывает на полное отсутствие корреляции этих двух показателей.

Если смотреть результаты по каждой группе отдельно, никакой значимой разницы мы не получим.

Корреляционный анализ между числом стрессовых событий и уровнем воспринимаемого стресса показал слабую отрицательную связь: коэффициент Пирсона составляет -0,55 при уровне значимости 0,603. Это указывает на отсутствие связи.

Таким образом, можно заключить, что работающие студенты сталкиваются с большим количеством стрессовых событий, что в значительной степени связано с возрастом, однако субъективное восприятие стресса у них не отличается от неработающих студентов. Это может указывать на адаптационные механизмы, позволяющие им справляться с повышенной нагрузкой.

#### *2.2.4 Сравнительный анализ уровня тревожности среди работающих и неработающих студентов*

1. Шкала Спилбергера для измерения ситуативной и личностной тревожности.

С помощью этой методики мы определим уровень тревожности студентов как текущее состояние (ситуативную) и как черту личности (личностную тревожность).

2. Шкала тревоги Бека для оценки выраженности тревожных симптомов.

Шкала тревоги Бека позволит нам определить уровень тяжести симптомов тревоги студентов.

Для всей выборки характерен умеренный уровень тревожности, ближе к высокому, чем к низкому. Среди всех опрошенных студентов 42% имеют умеренный уровень ситуативной тревожности и 38% высокий уровень ситуативной тревожности. Очень высокий уровень ситуативной тревожности имеют 17%, что указывает на скорее повышенный уровень ситуативной тревожности среди всех опрошенных, чем на пониженный. Среднее количество баллов по уровню ситуативной тревожности составляет 48 баллов из 63 максимальных, что также показывает снос уровня ситуативной тревожности в сторону повышенной (см. рисунок 11).

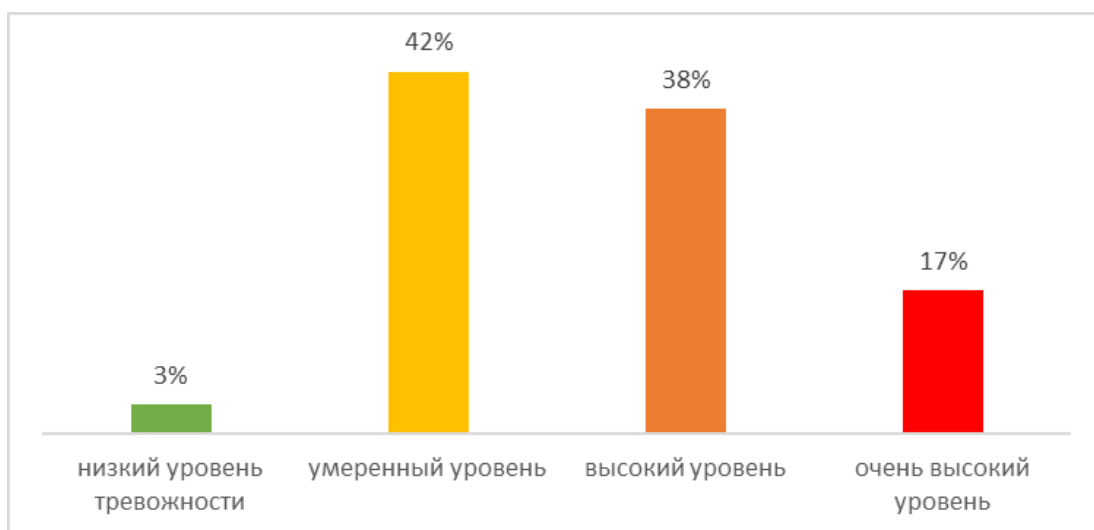


Рисунок 11 – Уровень ситуативной тревожности всех респондентов

Распределение можно считать нормальным так как эксцесс составляет - 0,9, а снос 0,21, что указывает на незначительные отклонения от нормального распределения.

У работающих студентов больше ситуативной тревожности, чем у неработающих. Среди работающих студентов практически вдвое больше студентов имеют очень высокий уровень ситуативной тревожности (23%), чем среди неработающих студентов (12%). Высокий уровень ситуативной тревожности также чаще встречается среди работающих студентов – 40% у работающих студентов, 36% у неработающих студентов (см. рисунок 12).

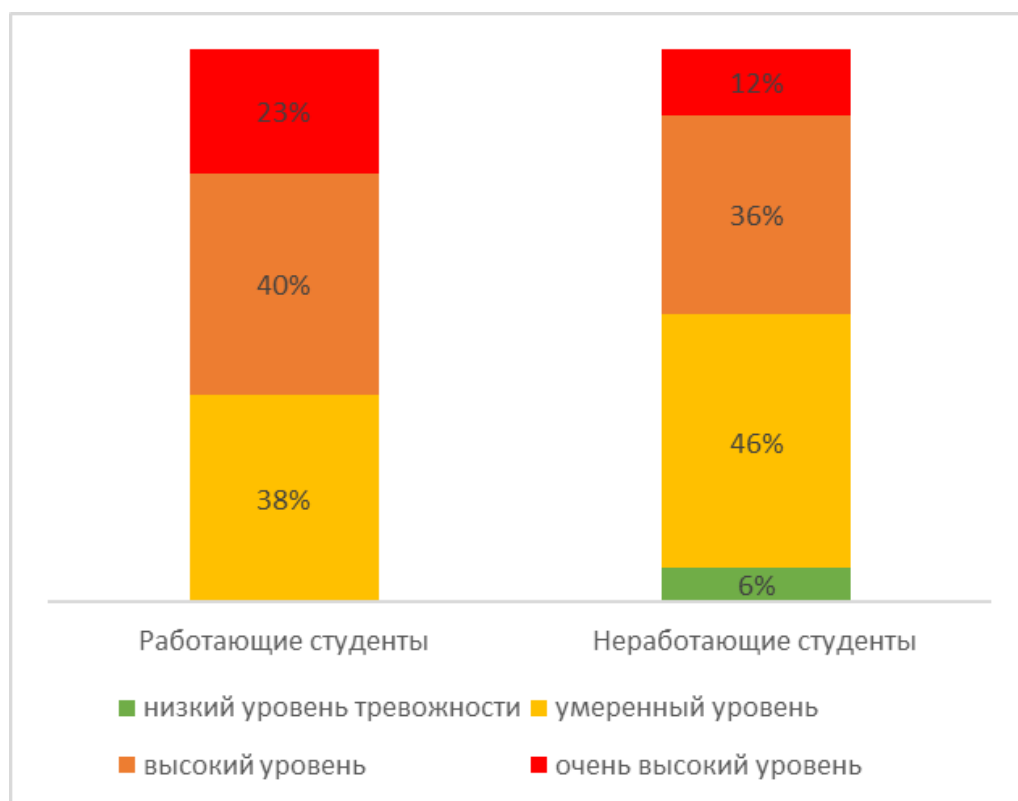


Рисунок 12 – Уровень ситуативной тревожности в разрезе работающих и неработающих студентов

- Среднее количество баллов работающих студентов составляет 51 баллов из 63 максимальных
- Среднее количество баллов неработающих студентов составляет 47 баллов из 63 максимальных

Студенты, работающие не по специальности, испытывают больше ситуативной тревожности, чем студенты, работающие по специальности. Среди работающих не по специальности очень высокий уровень ситуативной тревожности у 32%, среди работающих по специальности у 11%, что практически в 3 раза меньше (см. рисунок 13).

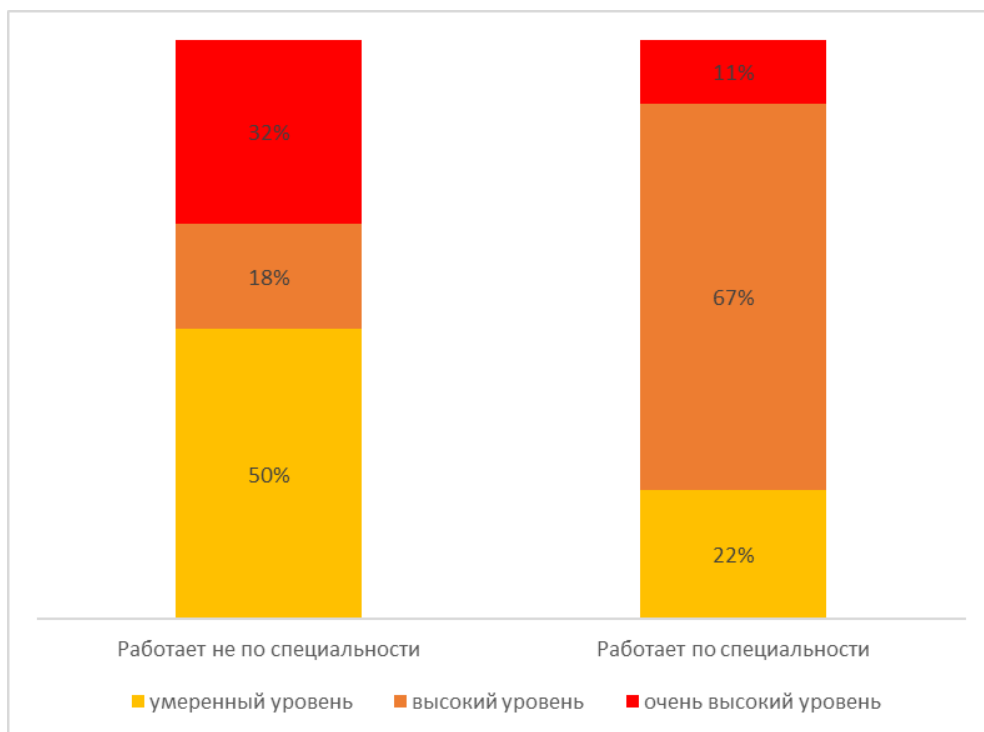


Рисунок 13 – Уровень ситуативной тревожности в разрезе работающих по специальности и работающих не по специальности студентов

- Среднее количество баллов работающих по специальности студентов составляет 49 баллов из 63 максимальных
- Среднее количество баллов, работающих не по специальности студентов составляет 52 баллов из 63 максимальных

Что указывает на то, что доля студентов, работающих по специальности с высоким уровнем ситуативной тревожности уравнивает средние показатели их со студентами, работающими не по специальности и средний уровень ситуативной тревожности между этими сегментами имеет меньше разницу, однако среди работающих не по специальности ситуативная тревожность все равно выше.

У студентов, участвовавших в нашем опросе уровень личностной тревожности на высоком уровне. Уровень личностной тревожности среди студентов в основном на высоком уровне - 54%, у 38% опрошенных умеренный уровень (см. рисунок 14).

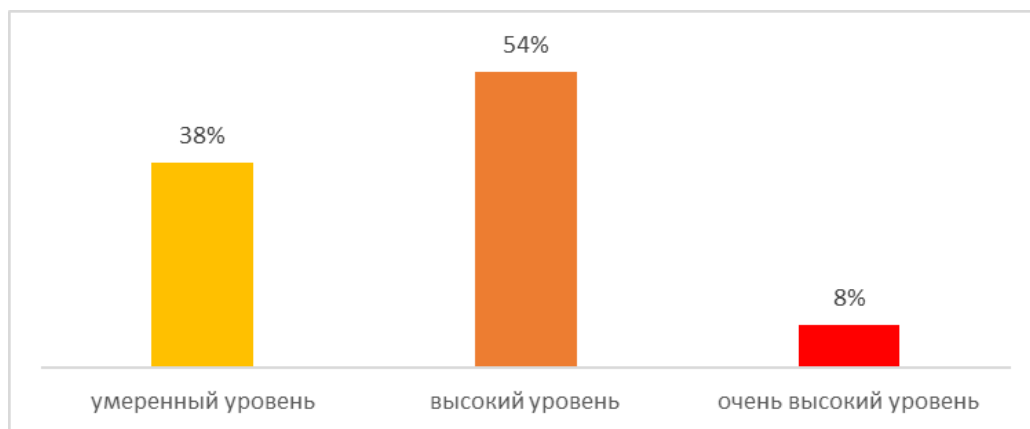


Рисунок 14 – Уровень личностной тревожности всех респондентов

Среднее количество баллов по личностной тревожности составляет 49 баллов из 63 баллов, соответственно уровень личностной тревоги выше среднего среди студентов.

Распределение мы можем назвать нормальным так как эксцесс = -0,35, а скос = 0,08.

Личностная тревожность неработающих студентов выше чем у работающих. Однако их личностная тревожности усредняется тем, что среди работающих студентов больше студентов с очень высоким уровнем тревожности, а среди неработающих больше студентов с высоким уровнем, средним показателем для данного распределения. Среди неработающих студентов меньше студентов с очень высоким уровнем (6%), среди работающих студентов (10%). Высокий уровень личностной тревожности выше у неработающих - 58%, у работающих студентов - 50%. Студентов с умеренным уровнем больше среди работающих студентов (40%), чем среди неработающих (36%) (см. рисунок 15).

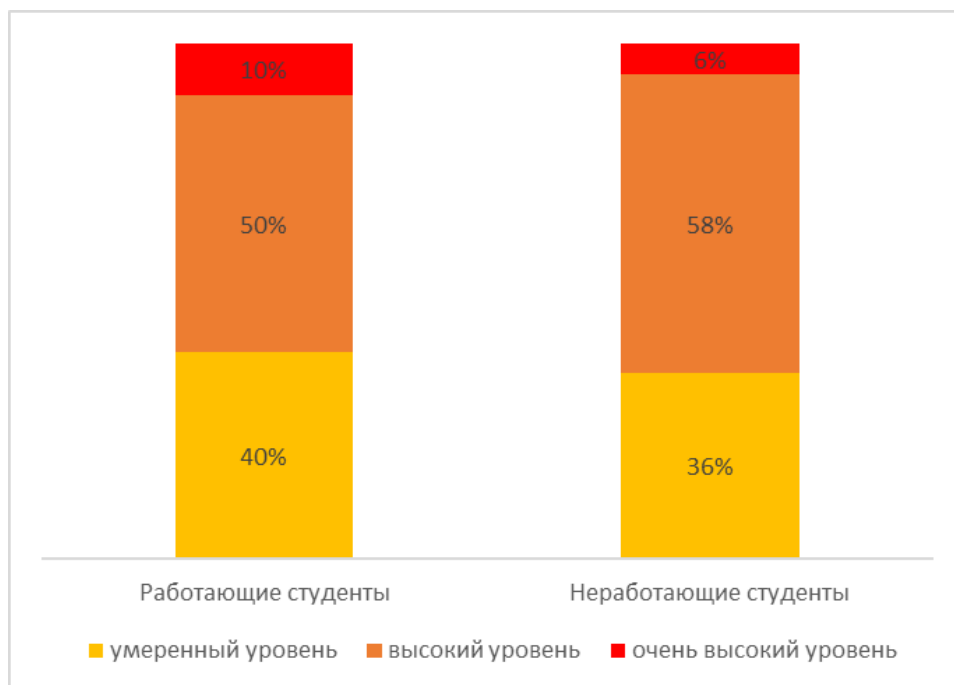


Рисунок 15 – Уровень личностной тревожности в разрезе работающих и неработающих студентов

Средние баллы подтверждают это:

- Среднее количество баллов работающих по специальности студентов составляет 49 баллов из 63 максимальных
- Среднее количество баллов, работающих не по специальности студентов составляет 48 баллов из 63 максимальных

Студенты, работающие не по специальности и по специальности, имеют практически одинаковый уровень личностной тревожности. Среди работающих не по специальности очень высокая личностная тревожность наблюдается у 9%, среди работающих по специальности 11%, но среди работающих по специальности 44% имеют высокую личностную тревожность, а среди работающих не по специальности 55%. В итоговом распределении они имеют практически равные средние баллы личностной тревожности (см. рисунок 16).

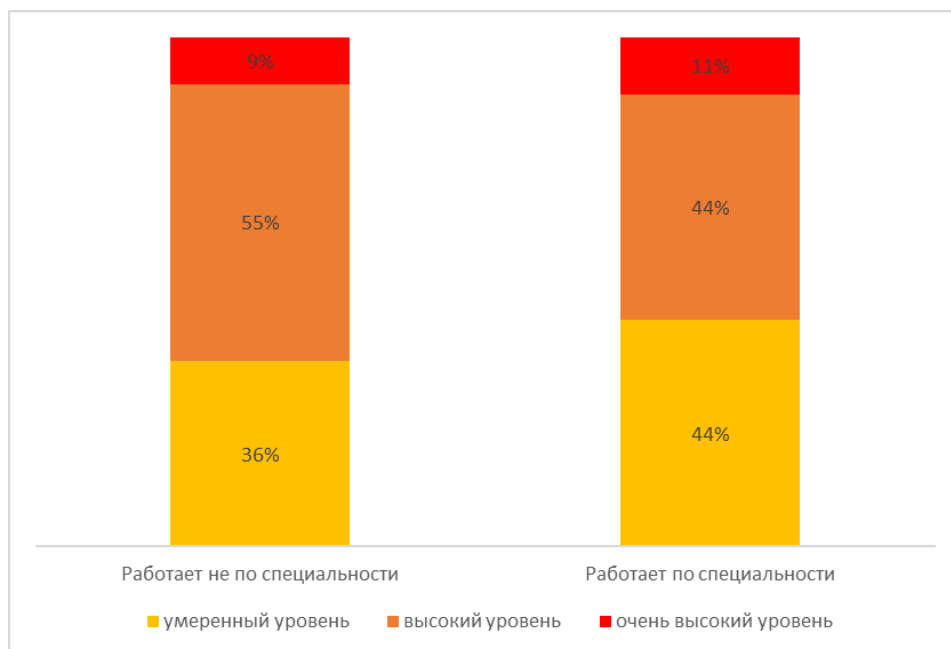


Рисунок 16 – Уровень личностной тревожности в разрезе работающих по специальности и работающих не по специальности студентов

- Среднее количество баллов работающих по специальности студентов составляет 50 баллов из 63 максимальных
- Среднее количество баллов, работающих не по специальности студентов составляет 49 баллов из 63 максимальных

Умеренная тревожность у 33% опрошенных студентов, 31% имеет легкую тревожность, 21% минимальную тревожность и 14% высокую, что указывает на то, что у большинства студентов легкую-умеренную тревожность, ближе к минимальной, чем к высокой (см. рисунок 17).

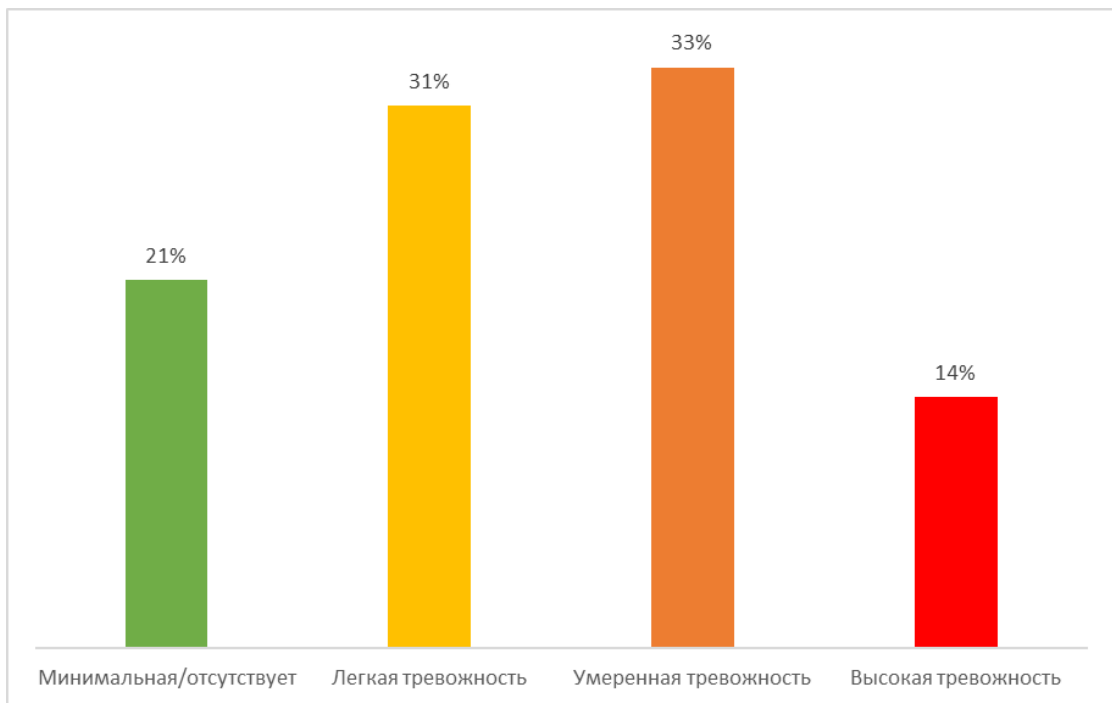


Рисунок 17 – Уровень тревожности всех респондентов

На это также указывает среднее количество баллов по этой шкале, которое составляет 16 баллов из 63 максимально возможных.

Здесь распределение мы уже можем считать ненормальным так как эксцесс больше 1, а именно 1,13, а скос составляет 0,85, это указывает на ненормальность распределения.

В разрезе групп работающих и неработающих студентов мы видим, что среди работающих студентов больше студентов с высокой тревожностью - 23%, среди неработающих 8%. Также среди неработающих 28% имеет минимальную тревожность, когда среди работающих таковых только 13% (см. рисунок 18).

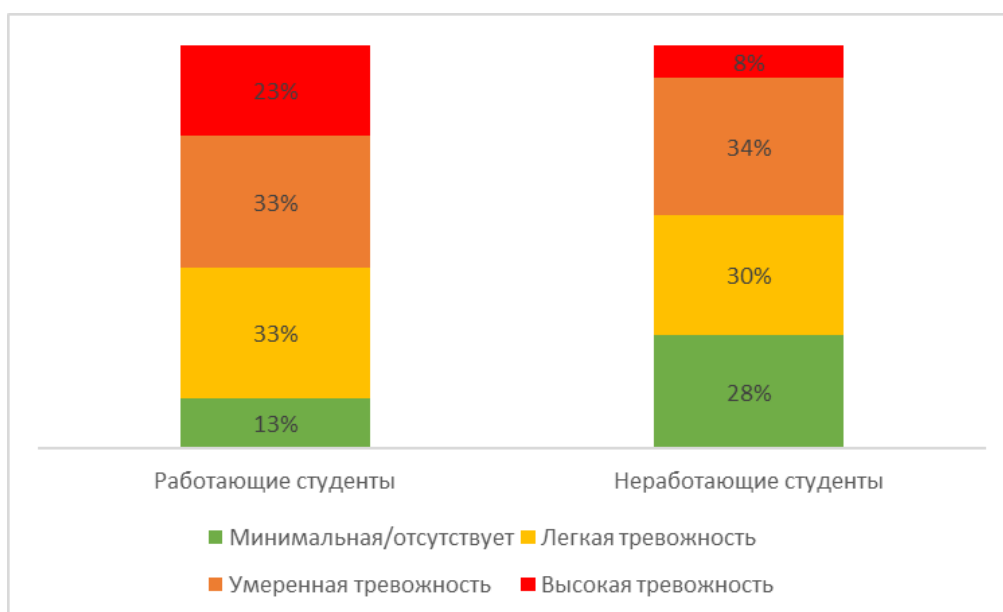


Рисунок 18 – Уровень тревожности в разрезе работающих и неработающих студентов

Средние баллы работающих студентов – 18 из 63 максимально возможных по шкале тревоги Бека

Средние баллы неработающих студентов – 14 из 63

На основе полученных данных можно сделать следующие выводы. У студентов в целом наблюдается умеренно высокий уровень ситуативной тревожности: средний балл составляет 48 из 63 возможных, что указывает на тенденцию к повышенной тревожности как реакцию на текущие жизненные обстоятельства. Особенно выраженная ситуативная тревожность отмечается у студентов, совмещающих учебу с работой — в этой группе средний показатель составляет 52 балла, по сравнению с 49 у неработающих студентов.

Личностная тревожность, как относительно стабильная черта, также представлена на высоком уровне среди всех студентов (в среднем 49 баллов из 63). При этом различия между подгруппами — работающими и неработающими, а также работающими по и не по специальности — не являются статистически значимыми.

Оценка по шкале тревоги Бека показывает, что у большинства студентов тревожные симптомы находятся на уровне от легкой до умеренной степени выраженности, при этом средний балл составляет 16 из 63, что ближе к нижней

границе шкалы. Однако работающие студенты демонстрируют более высокие значения тревожных симптомов (в среднем 18 баллов), чем неработающие (14 баллов), что подтверждает влияние профессиональной занятости на эмоциональное состояние студентов.

Таким образом, можно заключить, что сочетание учебы с работой, особенно не по специальности, ассоциируется с повышенными уровнями как ситуативной тревожности, так и выраженности тревожных симптомов.

Гипотезу о том, что у работающих студентов ниже уровень стресса и тревожности, чем у неработающих не подтвердилась, так как различия есть, но они незначимы в уровне стресса и тревожности и показывают наоборот повышенную тревожность и стресс у работающих студентов.

Схожие результаты по гипотезе о том, что среди работающих студентов выше уровень ситуативной тревожности, он одинаковый или различия вовсе не значимы.

1. У работающих студентов ниже уровень стресса и тревожности, чем у неработающих – **не подтверждена.**
2. Среди работающих студентов выше уровень ситуативной тревожности – **подтверждена.**
3. Среди работающих студентов выше уровень стресса по оценочной шкале стрессовых жизненных ситуаций Холмса-Раге – **подтверждена.**

#### *2.2.5 Корреляционный анализ уровня тревожности среди работающих и неработающих студентов*

Мы можем видеть положительную корреляцию между ситуативной тревожностью и шкалой тревоги Бека, то есть чем выше показатели по шкале Бека, тем выше повышение уровень ситуативной тревожности.

Значение коэффициента детерминации  $R^2 = 0,2915$  указывает, что около 29% дисперсии ситуативной тревожности объясняется когнитивными проявлениями тревоги, зафиксированными по шкале Бека. Остальные 71%

изменчивости объясняются другими переменными, не включенными в анализ (см. рисунок 19).

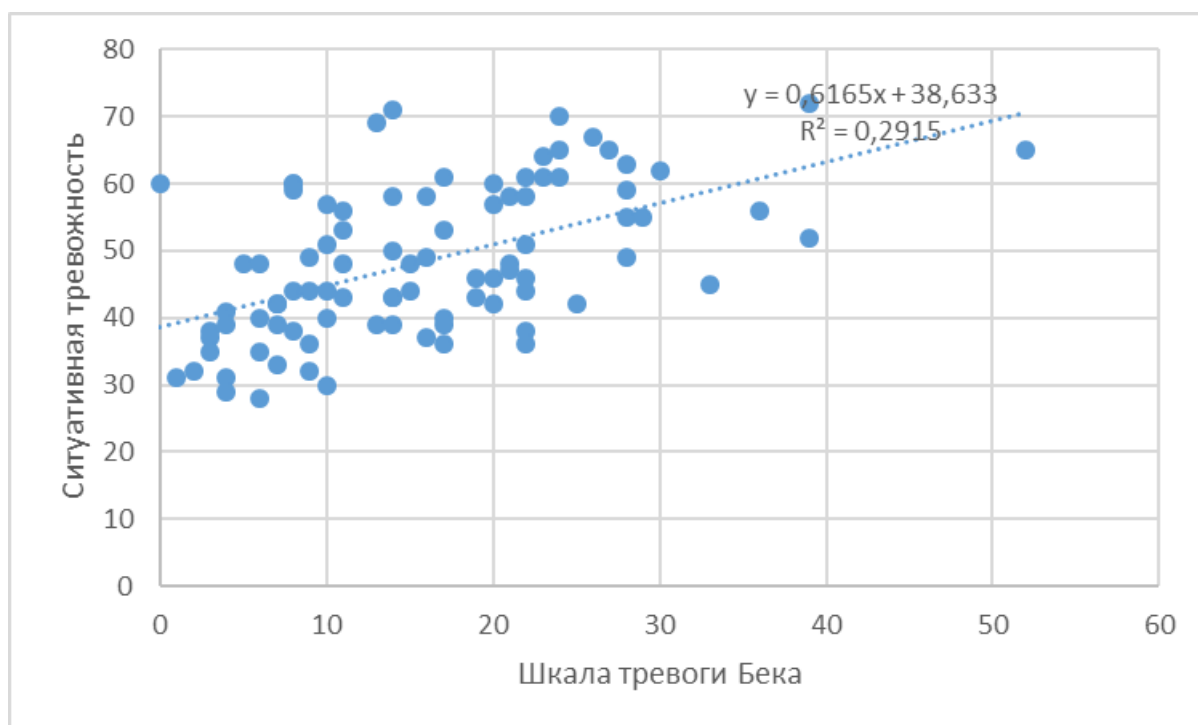


Рисунок 19 – Корреляция уровня ситуативной тревожности и уровнем тревоги

Поскольку шкала Спилбергера ситуативная и отражает состояние «здесь и сейчас», мы можем предположить, что:

В подгруппах с высоким и очень высоким стрессом, показатели ситуативной тревожности по Спилбергеру также будут высокими.

Это подтверждается тем, что тревожные симптомы по Беку (которые тоже отражают текущее состояние) резко возрастают при повышении стрессонагрузки.

Коэффициент Пирсона также указывает на прямую корреляцию этих показателей, чем выше уровень ситуативной тревожности, тем выше проявление симптомов тревоги по шкале Бека. Коэффициент Пирсона составляет 0,540, вероятность ошибки составляет 0,000.

Личности с выраженной склонностью к тревоге чаще испытывают тревожные симптомы. Это ожидаемо, так как личностная тревожность — устойчивое свойство человека, повышающее восприимчивость к стрессу.

Даже при не экстремальной, но повышенной личностной тревожности уже наблюдаются клинически значимые тревожные симптомы у большинства участников.

Респонденты с низкой предрасположенностью к тревоге демонстрируют меньше симптомов.

Наблюдается четкая тенденция: чем выше личностная тревожность по Спилбергеру, тем выше уровень выраженности тревожных симптомов по шкале Бека. Это подтверждает наличие статистически значимой положительной корреляции между устойчивой тревожностью как чертой личности и текущими тревожными симптомами (см. рисунок 20).

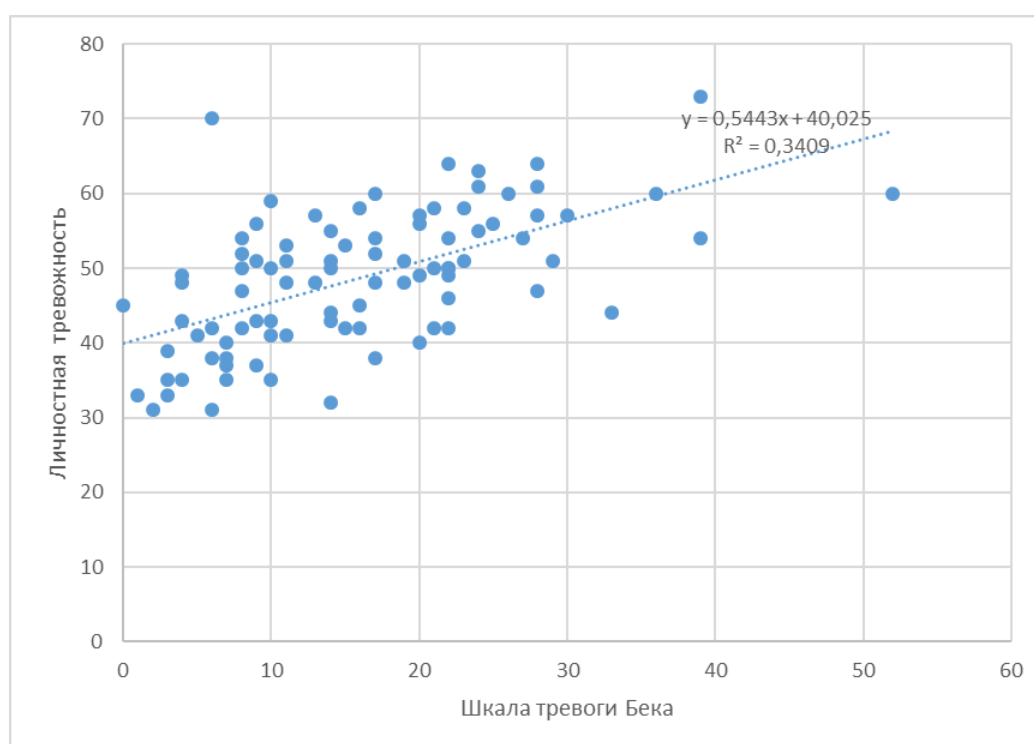


Рисунок 20 – Корреляция уровня личностной тревожности и уровнем тревоги

Коэффициент Пирсона подтверждает это, чем выше уровень личностной тревожности, тем выше проявление симптомов тревоги по шкале Бека. Коэффициент Пирсона составляет 0,584, вероятность ошибки составляет 0,000.

Проведенный анализ показал наличие значимой взаимосвязи между различными аспектами тревожности у студентов. В частности, была выявлена сильная положительная корреляция между ситуативной тревожностью по

шкале Спилбергера и текущими тревожными симптомами по шкале Бека ( $r = 0,540$ ,  $p < 0,001$ ). Это указывает на то, что чем выше уровень тревожности «здесь и сейчас», тем более выражены симптомы тревоги — такие как внутреннее напряжение, панические реакции и навязчивые мысли.

Кроме того, установлена статистически значимая положительная связь между личностной тревожностью (как устойчивой чертой характера) и выраженностью тревожных симптомов ( $r = 0,584$ ,  $p < 0,001$ ). Это говорит о том, что предрасположенность к тревожности, закреплённая на уровне личности, способствует усилению тревожных состояний, даже если внешние обстоятельства не являются остро стрессовыми.

У студентов наблюдается высокий уровень как ситуативной, так и личностной тревожности, особенно у работающих и работающих не по специальности.

Работающие студенты находятся в более уязвимом психоэмоциональном положении. Уровень стресса (по шкале Холмса–Раге), ситуативной тревожности и выраженности тревожных симптомов (по шкале Бека) у работающих студентов значимо выше, чем у неработающих. Это говорит о том, что совмещение учебы и работы увеличивает нагрузку на психику студентов. Повышенный уровень стресса среди работающих студентов частично объясняется их возрастом — они, как правило, старше и сталкиваются с большим числом жизненных событий, оцениваемых как стрессовые (например, изменения в привычках, здоровье близких и др.). Основные источники стресса связаны не с работой или учебой, а с общими жизненными изменениями.

Ситуативная тревожность выше у студентов, работающих не по специальности. Те студенты, чья работа не связана с их профессиональной подготовкой, испытывают более высокий уровень ситуативной тревожности, вероятно, из-за отсутствия интереса к выполняемой работе.

Личностная тревожность распространена среди всех студентов. Вне зависимости от работы, большинство студентов демонстрируют высокий

уровень личностной тревожности, что может быть результатом вечной тревожности по поводу учебы

Выраженность тревожных симптомов по шкале Бека у работающих студентов выше. Хотя в целом тревожность большинства студентов находится на уровне от легкой до умеренной, работающие студенты чаще демонстрируют более выраженные симптомы тревожности.

Корреляции между шкалами тревожности и стресса указывают на слабую взаимосвязь. Между количеством стрессовых событий и воспринимаемым стрессом не обнаружено статистически значимой связи, однако ситуативная тревожность положительно коррелирует с тревожными симптомами.

### **Выводы по второй главе**

На основе проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

Работающие студенты демонстрируют более высокий уровень стресса по шкале Холмса-Раге по сравнению с неработающими. Это связано не только с трудовой деятельностью, но и с возрастными факторами, так как работающие студенты, как правило, старше и сталкиваются с большим количеством стрессовых жизненных событий.

Однако уровень воспринимаемого стресса (по шкале Ш. Козна) у обеих групп схож, что указывает на наличие адаптационных механизмов у работающих студентов, позволяющих им справляться с повышенной нагрузкой.

Работающие студенты, особенно те, кто работает не по специальности, имеют более высокий уровень ситуативной тревожности. Это может быть связано с необходимостью совмещать учебные и профессиональные обязанности, а также с неопределенностью в карьерных перспективах.

Личностная тревожность (как устойчивая черта) у работающих и неработающих студентов не имеет значимых различий, что говорит о том, что профессиональная занятость не влияет на общую склонность к тревожности.

Обнаружена сильная связь между ситуативной тревожностью и симптомами тревоги (по шкале Бека), что подтверждает взаимное влияние текущего эмоционального состояния и тревожных проявлений.

Личностная тревожность также коррелирует с симптомами тревоги, что подчеркивает важность учета индивидуальных особенностей студентов при работе с их эмоциональным состоянием.

Совмещение работы и учебы создает дополнительную нагрузку на студентов, повышая уровень стресса и ситуативной тревожности. Однако работающие студенты демонстрируют способность адаптироваться к таким условиям, что отражается в их субъективном восприятии стресса.

Психологическая поддержка и обучение эффективным стратегиям совладания со стрессом могут помочь студентам снизить негативное влияние профессиональной занятости на их психоэмоциональное состояние.

Эти выводы подчеркивают важность комплексного подхода к поддержке студентов, учитывающего как их академические, так и профессиональные нагрузки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование было направлено на изучение сравнение уровня стресса и тревожности у работающих и неработающих студентов. Актуальность работы обусловлена возрастающим числом студентов, совмещающих учебу с профессиональной деятельностью, и недостаточной изученностью влияния такой нагрузки на их психоэмоциональное состояние.

### **Основные выводы исследования:**

В ходе исследования были выявлены различия в психологических показателях между работающими и неработающими студентами, а также установлены значимые взаимосвязи между различными аспектами стресса и тревожности.

Во-первых, работающие студенты демонстрируют более высокий уровень стресса по шкале Холмса–Раге по сравнению с неработающими. Это может быть связано не только с профессиональной нагрузкой, но и с возрастными и социальными факторами, поскольку работающие студенты чаще сталкиваются с большим числом стрессогенных жизненных событий. Тем не менее, уровень воспринимаемого стресса по шкале Ш. Коэна оказался схожим у обеих групп, что свидетельствует о наличии эффективных адаптационных механизмов у студентов, совмещающих учебу и работу.

Во-вторых, различия проявились и в уровне тревожности. Работающие студенты, особенно занятые вне своей профессиональной сферы, имеют более высокий уровень ситуативной тревожности. Это, вероятно, обусловлено необходимостью совмещать учебные и трудовые обязанности, а также неуверенностью в будущей профессиональной реализации. При этом показатели личностной тревожности как устойчивой индивидуальной характеристики существенно не различаются между работающими и неработающими студентами.

В-третьих, корреляционный анализ показал наличие значимых взаимосвязей между тревожностью и стрессом. В частности, установлена умеренно сильная положительная связь между ситуативной тревожностью и

симптомами тревоги по шкале Бека, что указывает на взаимное влияние текущего эмоционального состояния и когнитивных тревожных проявлений. Кроме того, личностная тревожность также коррелирует с симптомами тревоги, подчеркивая важность учета индивидуальных различий при оценке эмоционального состояния студентов.

Таким образом, совмещение учебы и работы оказывает влияние на психоэмоциональное состояние студентов, прежде всего в контексте ситуативной тревожности и жизненного стресса, при этом адаптивные механизмы частично компенсируют субъективное восприятие напряжения.

#### **Практическая значимость:**

Результаты исследования могут быть использованы для разработки программ психологической поддержки студентов, направленных на развитие навыков стрессоустойчивости и эффективных копинг-стратегий и как основа для дальнейших работ.

#### **Перспективы дальнейших исследований:**

В будущем целесообразно расширить выборку, включив студентов из различных регионов и вузов, а также изучить влияние других факторов, таких как тип занятости, уровень нагрузки и социальная поддержка, на стресс и тревожность. Это позволит получить более полное представление о психоэмоциональном состоянии студентов в современных условиях.

#### **Итог:**

Исследование подтвердило, что совмещение работы и учебы создает дополнительную нагрузку на студентов, повышая уровень стресса и ситуативной тревожности. Однако работающие студенты демонстрируют способность адаптироваться к таким условиям, что отражается в их субъективном восприятии стресса. Эти выводы подчеркивают необходимость комплексного подхода к поддержке студентов, учитывающего как их академические, так и профессиональные нагрузки.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Селье, Г. Стресс жизни / Г. Селье. – Нью-Йорк : Макгроу-Хилл, 1956.
2. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Филадельфия : Липпинкотт, 1974.
3. Лазарус, Р. С. Стресс, оценка и совладание / Р. С. Лазарус, С. Фолкман. – Нью-Йорк : Спрингер, 1984.
4. Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271–299.
5. Управление стрессом для делового человека. Технологии управления стрессом, проверенные в корпоративных войнах, судебных баталиях и жестких переговорах / А. Фридман, Д. Галанцев, Ю. Щербатых, – М. : изд-во «Добрая книга», 2018. – 512 с
6. Китаев-Смык, Л. А. Психологический стресс и психическая саморегуляция / Л. А. Китаев-Смык. – М. : Наука, 1983. – 240 с.
7. *European Journal of Natural History*. 2024. № 1 С. 13-18 URL: <https://world-science.ru/ru/article/view?id=34376>
8. Хабирова, Е. Р. Тревожность и ее последствия / Е. Р. Хабирова. – Санкт-Петербург : Изд-во «Питер», 2013. – 302 с.
9. Фрейд, З. Торможение, симптом и тревога / З. Фрейд ; пер. с нем. – М. : Наука, 1990. – 224 с. – (Собр. соч. : в 3 т. ; т. 2).
10. Watson, J. B. Conditioned emotional reactions / J. B. Watson, R. Rayner // *Journal of Experimental Psychology*. – 1920. – Vol. 3, No. 1. – P. 1–14.
11. Skinner, B. F. *Science and Human Behavior* / B. F. Skinner. – New York : Macmillan, 1953. – 461 p.
12. Beck, A. T. *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders* / A. T. Beck, G. Emery, R. L. Greenberg. – New York : Basic Books, 1990. – 356 p.
13. Ellis, A. *Reason and Emotion in Psychotherapy* / A. Ellis. – New York : Lyle Stuart, 1962. – 474 p.

14. Rogers, C. R. On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy / C. R. Rogers. – Boston : Houghton Mifflin, 1961. – 420 p.
15. Maslow, A. H. Motivation and Personality / A. H. Maslow. – New York : Harper & Row, 1954. – 411 p.
16. Пилипенко Елена Валерьевна, Вильчинская Татьяна Сергеевна Тревожность студентов с разным уровнем успеваемости // ELS. 2024. №1 июнь. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-studentov-s-raznym-urovнем-uspevaemosti>
17. Фомина, Т.Г., Филиппова, Е.В., Бурмистрова-Савенкова, А.В., Моросанова, В.И. (2024). Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся. Национальный психологический журнал, 19(4),148-160. <https://doi.org/10.11621/npj.2024.0410>
18. Harahap, N., Badrujaman, A., Hidayat, D. (2022). Determinants of Academic Stress in Students. Bisma. The Journal of Counseling, Volume 6(3), 335–345. <https://doi.org/10.23887/bisma.v6i3.53548>
19. Матюшкина Е.Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения // Консультативная психология и психотерапия. 2016. Том 24. № 2. С. 47–63. DOI: 10.17759/cpp.2016240204
20. Ступин А.А., Ахмадиева А.Ф. Стресс-факторы современного студента и пути преодоления стрессовых ситуаций // Вестник науки №12 (81) том 2. С. 1231 - 1236. 2024 г. ISSN 2712-8849 // Электронный ресурс: <https://www.вестник-науки.рф/article/19578> (дата обращения: 20.04.2025 г.)
21. Куваева И. О. Оценочная тревожность и совладающее поведение у студентов / И. О. Куваева, Е. А. Семаков. — Текст: электронный // Актуальные проблемы экстремальной и кризисной психологии: материалы V Всероссийской научно-практической конференции (Екатеринбург, 6-7 апреля 2023 г.). — Екатеринбург: Издательство Уральского университета, 2023. — С. 30-32. — URL: <http://elar.urfu.ru/handle/10995/124843>.

22. Стаховская, Т. С. Влияние дезадаптивного перфекционизма на развитие тревожности у студентов старших курсов / Т. С. Стаховская, А. К. Наход, А. А. Мурзакаев. - Текст электронный. // Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения: сборник статей VIII Международной научно-практической конференции молодых учёных и студентов, Екатеринбург, 19-20 апреля 2023 г. – Екатеринбург: УГМУ, 2023. – С. 2739-2743.

23. Кайгородова А. В. Проявления тревожного расстройства среди студентов высших учебных заведений // Актуальные исследования. 2022. №51 (130). Ч.1. С. 56-58. URL: <https://apni.ru/article/5254-proyavleniya-trevozhnogo-rasstrojstva-sredi>

24. Марчук В. А. Исследование состояния тревоги и депрессии у студентов в условиях учебной деятельности // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2024. – № 09 (сентябрь). – 0,5 п. л. – URL: <http://e-koncept.ru/2024/242016.html>

25. Белоус, Р. Н. Особенности проявления тревожности у студентов / Р. Н. Белоус, В. С. Довженко // Актуальные проблемы формирования психолого-педагогической культуры будущих специалистов: межвуз. сб. науч. ст. с междунар. участием. Вып. 8 / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т ; редкол.: В. И. Кочурко [и др.]. – Барановичи: БарГУ, 2019. – С. 33–39.

26. Маракшина Ю.А., Исмагуллина В.И., Лобаскова М.М. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований [Электронный ресурс] // Клиническая и специальная психология. 2024. Том 13. № 2. С. 5–33. DOI: 10.17759/cpse.2024130201

27. Polyakova O.B. Specifics of educational and professional stress-states of students at the first stage of professional education / O.B. Polyakova // Cifra. Psychology. — 2024. — №1 (2). — URL: <https://psychology.cifra.science/en/archive/1-2-2024-january/10.18454/PSY.2024.2.5>. — DOI: 10.18454/PSY.2024.2.5

28. Котова М.Б., Максимов С.А., Куракин М.С., Костина Н.Г., Драпкина О.М. Уровень стресса студентов в зависимости от поведенческих характеристик. Профилактическая медицина. 2024;27(9):67-74. <https://doi.org/10.17116/profmed20242709167>

29. Ивутина Е.П., Попова А.Ю. Особенности проявления тревожности у студентов-первокурсников // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-trevozhnosti-u-studentov-pervokursnikov>

30. Харитонов А.А. Исследование сепарационной тревоги студентов в связи с их социально-психологическими характеристиками // Северо-Кавказский психологический вестник. 2022. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/issledovanie-separatsionnoy-trevogi-studentov-v-svyazi-s-ih-sotsialno-psihologicheskimi-harakteristikami> (дата обращения: 18.05.2025).

31. Зайцева Н. С. Ситуативная и личностная тревожность у студентов первого курса гуманитарного направления // Актуальные исследования. – 2024. – № 45 (227). – Ч. II. – С. 86–89. – URL: <https://apni.ru/article/10415-situativnaya-i-lichnostnaya-trevozhnost-u-studentov-pervogo-kursa-gumanitarnogo-napravleniya>

32. Королева, Н.Н. Личностные ресурсы совладания с организационным стрессом у работающих студентов вузов // Н.Н. Королева, И.М. Богдановская, А.Б. Углова и др. // Человеческий капитал. - 2023. № 12 1. - 274-281. - [https://humancapital.su/wp-content/uploads/2023/12/202312-1\\_p274-281.pdf](https://humancapital.su/wp-content/uploads/2023/12/202312-1_p274-281.pdf) (дата обращения: 18.05.2025). doi: 10.25629/НС.2023.12.27

33. Проявление стрессовых реакций у студентов в сессионный период // Привет Студент! [Электронный ресурс]. – URL: <https://privetstudent.com/diplomnyye/psikhologiya-diplomnye-raboty/3283-proyavlenie-stressovyh-reakciy-u-studentov-v-sessionnyy-period.html>

34. Зинатуллина А. М. Особенности развития стрессоустойчивости взрослых, совмещающих профессиональную и учебную деятельность : дис. ... канд. психол. наук : 5.3.7 – Возрастная психология / А. М. Зинатуллина. – Москва, 2024. – 178 с. – URL: <https://www.dissercat.com/content/osobennosti-razvitiya-stressoustoichivosti-vzroslykh-sovmeshchayushchikh-professionalnuyu>
35. European Journal of Natural History. 2024. № 1 С. 13-18 URL: <https://world-science.ru/ru/article/view?id=34376>
36. Front. Psychol., 06 February 2023 Sec. Educational Psychology Volume 14 - 2023 | <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.976874>
37. Гладышева О.В., Хабарова Т.Ю., Бакулина Л.С. Влияние учебной нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов медицинского вуза в условиях дистанционного обучения // Мир науки. Педагогика и психология. 2023. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-uchebnoy-nagruzki-na-psihoemotsionalnoe-sostoyanie-studentov-meditsinskogo-vuza-v-usloviyah-distantionnogo-obucheniya>
38. Олиндер, Н. В. Субъективное отношение к стрессу людей молодого и среднего возраста / Н. В. Олиндер // Человек в информационном обществе : сб. материалов второй междунар. науч.-практ. конф., посвящ. десятилетию науки и технологий в Рос. Федерации (26-28 апр. 2023 г., г. Самара) / ред. кол.: А. Ю. Нестеров (пред.), Н. В. Авдошина [и др.]. - Самара : Изд-во Самар. ун-та, 2023. - С. 410-413.
39. Атаманова Г.И., Ромашин В.Н. Эмпирическое исследование взаимосвязи психологии стресса обучающегося и ценностно-смыслового выбора образовательной траектории в вузе. Вестник университета. 2024;(7):229-239. <https://doi.org/10.26425/1816-4277-2024-7-229-239>
40. Полякова О.Б. Особенности учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки / О.Б. Полякова // Cifra. Психология. — 2024. — №1 (2). — URL:<https://psychology.cifra.science/archive/1-2-2024->

january/10.18454/PSY.2024.2.5 (дата обращения: 18.05.2025). — DOI: 10.18454/PSY.2024.2.5

41. Стурова Е.В., Степанова И.С., Гармашова Е.О., Овчинникова А.В. Выраженность тревожности и тревоги у студентов медицинского университета с различным уровнем физической активности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. 2023. №2 (30). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vyrazhennost-trevozhnosti-i-trevogi-u-studentov-meditsinskogo-universiteta-s-razlichnym-urovнем-fizicheskoy-aktivnosti>

42. Михайлова, О.Б. Современный студент: особенности самоорганизации и удовлетворенности жизнью // О.Б. Михайлова, Ю.К. Лобанова // Человеческий капитал. - 2024. № 4 (184). - 156-165. - [https://humancapital.ru/wp-content/uploads/2024/04/202404\\_p156-165.pdf](https://humancapital.ru/wp-content/uploads/2024/04/202404_p156-165.pdf) (дата обращения: 18.05.2025). doi: 10.25629/НС.2024.04.16

43. Чернавский А. С. Феномен новой тревожности и искусственный интеллект: новые психологические вызовы в эпоху развития машинного обучения и виртуализации повседневности [Электронный ресурс] // Academia.edu. – URL: <https://www.academia.edu/114594519/>

44. Сорокина А. И. Тревожность как психологический феномен: сборник трудов конференции. // Образование, инновации, исследования как ресурс развития сообщества : материалы Всеросс. науч.-практ. конф. с междунар. участ. (Чебоксары, 16 янв. 2024 г.) / редкол.: Ж. В. Мурзина [и др.] – Чебоксары: ИД «Среда», 2024. – С. 199-202. – ISBN 978-5-907830-01-1.

45. Ахмадеева Л. Р., Ефимова Е. С., Юлдашев В. Л., Сердюченко Ю. И., Ахмадеева Э. Н. Психологические характеристики студента, которые необходимо учитывать для его успешного методического сопровождения при обучении в вузе // ПМ. 2020. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskie-harakteristiki-studenta-kotorye-neobhodimo-uchityvat-dlya-ego-uspeshnogo-metodicheskogo-soprovozhdeniya-pri-obucheniі-v-vuze>

46. Исабекова, Н. К. Оценка индивидуально-типологических реакций организма студентов при экзаменационном стрессе / Н. К. Исабекова, Г. А. Джантаева // Наука, новые технологии и инновации Кыргызстана. – 2023. – № 2. – С. 75-77. – DOI 10.26104/NNTIK.2023.63.28.016. – EDN DIDDSP.

47. Перевозчикова Ю. С., Соломатина Л. М. Факторы учебной тревожности студентов // Скиф. 2023. №8 (84). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/factory-uchebnoy-trevozhnosti-studentov>.

48. Антошкина, Е. А. Проблема определения феномена стресса и понимания функции стресса по отношению к человеку / Е. А. Антошкина, Т. В. Сидоренко // Наука и образование: лучшие проекты и исследования 2023 : сборник статей Международного научно-исследовательского конкурса, Пенза, 10 января 2023 года. – Пенза: Наука и Просвещение (ИП Гуляев Г.Ю.), 2023. – С. 72-74. – EDN QYYXSJ.

49. Ромашин, В. Н. Ретроспективный анализ феномена стресса: физиологический и психологический поход / В. Н. Ромашин, Г. И. Атаманова // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. – 2023. – Т. 12, № 9-1. – С. 37-49. – DOI 10.34670/AR.2023.43.73.006. – EDN GNYKSD.

50. Мальчукова Н. Н., Виноградова М. В. Эмоциональный стресс как фактор тревожности студентов-первокурсников аграрного вуза // АПК: инновационные технологии. 2023. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/emotsionalnyy-stress-kak-faktor-trevozhnosti-studentov-pervokursnikov-agrarnogo-vuza>

51. Рыжова, Е. С. Исследование уровня и видов тревожности у студентов вуза / Е. С. Рыжова. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2020. — № 52 (342). — С. 389-391. — URL: <https://moluch.ru/archive/342/77014/> (дата обращения: 18.05.2025).

52. Гаранина Ж. Г., Тимофеева А. В. Особенности коррекции тревожности студентов в процессе групповой и индивидуальной работы // Огарев-Online. 2023. №14 (199). URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-korreksii-trevozhnosti-studentov-v-protssesse-grupповoy-i-individualnoy-raboty>

53. Сычева И. В. Особенности проявления тревожности у студентов художественно-графических специальностей // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2016. №49-1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-proyavleniya-trevozhnosti-u-studentov-hudozhestvenno-graficheskikh-spetsialnostey>

54. Марина В. Семина, Елена П. Федорова Проявление академического стресса у студентов: теоретические аспекты исследования // Северо-Кавказский психологический вестник. 2023. №3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/proyavlenie-akademicheskogo-stressa-u-studentov-teoreticheskie-aspekty-issledovaniya>

55. Моросанова В.И., Кондратюк Н.Г., Потанина А.М. Регуляторные ресурсы профессионального самоопределения обучающихся в условиях стресса: исследовательские подходы и теоретические основания // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2024. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/regulyatornye-resursy-professionalnogo-samoopredeleniya-obuchayuschih-sya-v-usloviyah-stressa-issledovatel-skie-podhody-i>

56. Пилипенко Е.В., Вильчинская Т.С. Тревожность студентов с разным уровнем успеваемости // ELS. 2024. №1 июнь. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/trevozhnost-studentov-s-raznym-urovнем-uspevaemosti>

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

(обязательное)

### СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ

Таблица А.1 – Статистический анализ по данным шкалы ситуативной тревожности Спилбергера

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
N	90	40	50
Среднее	48,42222	50,8	46,52
Стандартная ошибка среднего значения	1,17822	1,80007	1,53543
Медиана	47,5	49,5	44
Стандартная отклонения	11,11531	11,24141	10,74802
Дисперсия	123,55006	126,36923	115,52
Асимметрия	0,21005	0,03084	0,34984
Стандартная Ошибка асимметрии	1.54	1.54	1.54
Экцесс	-0,90287	-1,07407	-0,62787

Продолжение таблицы А.1

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
Стандартная ошибка эксцесса	-0.26	-0.26	-0.26
Минимум	28	31	28
Максимум	72	72	71

Таблица А.2 – Статистический анализ по данным шкалы личностной тревожности Спилберга

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
N	90	40	50
Среднее	48,66667	49,35	48,12
Стандартная ошибка среднего значения	0,96184	1,34441	1,37589
Медиана	49,5	48,5	50

Продолжение таблицы А.2

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
Стандартная отклонения	9,07398	8,39582	9,63124
Дисперсия	82,33708	70,48974	92,76082
Асимметрия	0,08784	0,6091	-0,13873
Стандартная Ошибка асимметрии	1.54	1.54	1.54
Экссесс	-0,35763	0,0849	-0,69815
Стандартная ошибка экссесса	-0.26	-0.26	-0.26
Минимум	31	35	31
Максимум	73	73	70

Таблица А.3 – Статистический анализ по данным шкалы тревоги Бека

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
N	90	40	50
Среднее	15,87778	18,325	13,92
Стандартная ошибка среднего значения	1,03185	1,71829	1,20938
Медиана	14,5	18	14
Стандартная отклонения	9,73448	10,73071	8,46563
Дисперсия	94,76017	115,14808	71,66694
Асимметрия	0,85647	0,85232	0,60186
Стандартная Ошибка асимметрии	1.54	1.54	1.54
Экссесс	1,13867	1,15565	0,07066
Стандартная ошибка экссесса	-0.26	-0.26	-0.26

Продолжение таблицы А.3

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
Минимум	0	0	1
Максимум	52	52	39

Таблица А.4 – Статистический анализ по данным шкалы PSS III. Коэна

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
N	90	40	50
Среднее	25,44444	25,55	25,36
Стандартная ошибка среднего значения	0,32724	0,51147	0,43269
Медиана	25	25	25
Стандартная отклонения	3,08716	3,19415	3,02884
Дисперсия	9,53059	10,20256	9,17388
Асимметрия	-0,43621	-0,85406	-0,07484

Продолжение таблицы А.4

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
Стандартная Ошибка асимметрии	1.54	1.54	1.54
Эксцесс	0,89866	2,32552	-0,119
Стандартная ошибка эксцесса	-0.26	-0.26	-0.26
Минимум	15	15	19
Максимум	32	32	32

Таблица А.5 – Статистический анализ по данным шкала стрессовых событий Холмса-Раге

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
N	90	40	50
Среднее	244,08889	301,475	198,18

Продолжение таблицы А.5

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
Стандартная ошибка среднего значения	13,93317	19,9952	16,98314
Медиана	241	306,5	199
Стандартная отклонения	131,44526	124,86998	118,88198
Дисперсия	17277,85718	15592,51218	14132,92612
Асимметрия	0,39822	0,07207	0,77774
Стандартная Ошибка асимметрии	1.54	1.54	1.54
Эксцесс	-0,13472	0,13613	0,83999
Стандартная ошибка эксцесса	-0.26	-0.26	-0.26

Продолжение таблицы А.5

	<b>Генеральная совокупность</b>	<b>Работающие студенты</b>	<b>Неработающие студенты</b>
Минимум	12	38	12
Максимум	588	588	573

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

(справочное)

### ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИК

#### 1. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI

Ниже приводится ряд утверждений, которые обычно используют люди для описания своего состояния.

Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже высказываний и выберите ответ, который наиболее верно характеризует ваше состояние в данный момент времени.

Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Выбирайте те ответы, которые, как вам кажется, лучше всего описывают ваше нынешнее состояние.

*в данный момент*

1. Я спокоен.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

2. Мне ничто не угрожает.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

3. Я нахожусь в напряжении.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

4. Я испытываю сожаление.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

5. Я чувствую себя свободно.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

6. Я расстроен.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

7. Меня волнуют возможные неудачи.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

8. Я чувствую себя отдохнувшим.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

9. Я встревожен.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

11. Я уверен в себе.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

12. Я нервничаю.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

13. Я не нахожу себе места.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

14. Я взвинчен.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

15. Я не чувствую скованности, напряженности.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

16. Я доволен.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

17. Я озабочен.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

18. Я слишком возбужден и мне не по себе.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

19. Мне радостно.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

20. Мне приятно.

Нет, это не так

Пожалуй, так

Верно

Совершенно верно

*обычно*

21. Я обычно испытываю удовольствие.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

22. Я обычно быстро устаю.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

23. Как правило, я легко могу заплакать.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

24. Я хотел бы быть таким же счастливым, как другие.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

25. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

26. Обычно я чувствую себя бодрым.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

27. Обычно я спокоен, хладнокровен и собран.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

28. Ожидаемые трудности обычно меня очень тревожат.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

29. Я слишком переживаю из-за пустяков.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

30. Я вполне счастлив.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

31. Я принимаю все слишком близко к сердцу.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

32. Мне не хватает уверенности в себе.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

33. Обычно я чувствую себя в безопасности.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

34. Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

35. У меня бывает хандра.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

36. Как правило, я доволен.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

37. Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

38. Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

39. Я уравновешенный человек.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

40. Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.

Почти никогда

Иногда

Часто

Почти всегда

## 2. Шкала тревоги Бека

Предложенный список содержит наиболее распространенные симптомы тревоги.

Пожалуйста, тщательно изучите каждый пункт.

Отметьте, насколько вас беспокоил каждый из этих симптомов в течение последней недели, включая сегодняшний день.

1. Ощущение онемения или покалывания в теле.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

2. Ощущение жары.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

3. Дрожь в ногах.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

4. Неспособность расслабиться.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

5. Страх, что произойдет самое плохое.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

6. Головокружение или ощущение легкости в голове.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

7. Ускоренное сердцебиение.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

8. Неустойчивость.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

9. Ощущение ужаса.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

10. Нервозность.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

11. Дрожь в руках.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

12. Ощущение удушья.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

13. Шаткость походки.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

14. Страх утраты контроля.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

15. Затрудненность дыхания.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

16. Страх смерти.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

17. Испуг.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

18. Желудочно-кишечные расстройства.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

19. Обмороки.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

20. Приливы крови к лицу.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

21. Усиление потоотделения, не связанное с жарой.

Симптом совсем не беспокоил.

Слегка, не слишком меня беспокоил.

Умеренно. Это было неприятно, но я мог это переносить.

Очень сильно. Я с трудом мог это выносить.

### 3. Шкала PSS III. Коэна PSS-14

Оцените, пожалуйста, как часто в течение последнего месяца вы испытывали те или иные мысли и чувства, используя предложенную шкалу ответов.

1 – Никогда

2 – Почти никогда

3 – Иногда

4 – Часто

5 – Очень часто

№		1	2	3	4	5
1	Как часто за последний месяц... вы расстраивались из-за того, что происходило неожиданно?					
2	вы чувствовали, что не способны контролировать важные моменты своей жизни?					
3	вы нервничали и испытывали стресс?					
4	вы успешно справлялись с нервировавшими вас жизненными трудностями?					
5	вы эффективно справлялись с важными изменениями, происходящими в вашей жизни?					
6	вы чувствовали уверенность в своей способности справляться с личными проблемами?					
7	вы чувствовали, что все идет так, как это нужно вам?					
8	вы обнаруживали, что не можете справиться со всем, что вам приходилось делать?					
9	вы могли контролировать свою раздражительность?					
10	вы чувствовали, что находитесь на вершине успеха?					

Продолжение таблицы шкала PSS III. Коэна PSS-14

№		1	2	3	4	5
11	вы злились из-за того, что происходило без контроля с вашей стороны?					
12	вы ловили себя на мыслях о том, что вам предстоит выполнить?					
13	вы могли контролировать то, на что тратите свое время?					
14	вы чувствовали, что вам не преодолеть всех скопившихся трудностей?					

4. Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге, SRRS

1 – Не происходило

2 – Происходило

№		1	2
1	Смерть супруги.		
2	Развод.		
3	Разъезд супругов без оформления развода, разрыв с партнером.		
4	Тюремное заключение.		
5	Смерть близкого члена семьи.		
6	Серьезная травма или болезнь.		
7	Женитьба, свадьба.		
8	Вас уволили с работы.		
9	Примирение с супругой после разрыва отношений, разъезда.		
10	Выход на пенсию.		
11	Изменение в состоянии здоровья члена семьи.		
12	Беременность партнерши.		

Продолжение таблицы оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге,  
SRRS

№		1	2
13	Половые проблемы.		
14	Появление нового члена семьи (рождение ребенка, к вам переехал родственник).		
15	Реорганизация на работе.		
16	Значительное изменение финансового положения (лучше или хуже).		
17	Смерть близкого друга.		
18	Изменение в роде деятельности, смена места работы.		
19	Изменение частоты и интенсивности споров/разногласий с супругой.		
20	Кредит или заем на очень крупную покупку (например, ипотека).		
21	Пропуски платежей по кредитам, ипотеке, растущие долги.		
22	Изменение должностных обязанностей (повышение, понижение, перевод в другой отдел).		
23	Сын или дочь съехали от вас.		
24	Проблемы с родственниками жены.		
25	Выдающееся личное достижение.		
26	Супруга устроилась на работу, или уволилась с работы.		
27	Начало или окончание обучения в учебном заведении.		
28	Изменение условий проживания без переезда (ремонт, реконструкция, или ухудшение состояния жилья).		

29	Ревизия индивидуальных привычек (смена стиля в одежде, поведения, круга общения, хобби).		
30	Проблемы с начальством, рабочие конфликты.		
31	Изменение условий или графика работы.		
32	Смена места жительства.		
33	Смена места обучения, школы у ребенка.		
34	Изменение привычной периодичности/длительности отпуска.		
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием (начал или прекратил посещать церковь).		
36	Серьезные изменения в социальной активности (встречи с друзьями, кино, развлечения).		
37	Кредит или заем (не ипотечный – например, для покупки машины, бытовой техники).		
38	Серьезное изменение привычек, связанных со сном (больше/меньше, сдвиг графика сна).		
39	Серьезное изменение характера и частоты семейных встреч, совместно проводимых праздников.		
40	Серьезное изменение привычек, связанных с питанием (едите больше/меньше, в другое время, в других местах).		
41	Отпуск.		
42	Организация празднования Нового года, дня рождения.		
43	Незначительное нарушение правопорядка (например, штраф за нарушение ПДД).		

### ДАННЫЕ ПО РЕСПОНДЕНТАМ:

<b>Номер респондента</b>	<b>Пол</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI ситуативная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI Личностная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Бека</b>	<b>Шкала PSS Ш. Козна PSS-14</b>	<b>Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге, SRRS</b>
1	Женский	44	49	22	28	250
2	Женский	51	50	22	24	249
3	Женский	46	48	19	24	268
4	Женский	65	54	27	26	259
5	Женский	43	48	11	24	270
6	Мужской	42	38	7	26	276
7	Мужской	58	64	22	27	328
8	Женский	37	35	3	24	62
9	Женский	39	38	17	23	330
10	Женский	61	46	22	25	540
11	Женский	59	61	28	26	393
12	Женский	38	42	22	30	341
13	Женский	42	40	7	29	24
14	Женский	49	45	16	24	201
15	Женский	47	50	21	29	38

Продолжение таблицы данные по респондентам

<b>Номер респондент а</b>	<b>Пол</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, СТАИ ситуативная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, СТАИ Личностная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Бека</b>	<b>Шкала PSS III. Козна PSS-14</b>	<b>Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге, SRRS</b>
16	Женский	39	48	13	15	403
17	Мужской	62	57	30	24	400
18	Мужской	60	45	0	25	348
19	Женский	60	52	8	29	218
20	Женский	53	52	17	30	138
21	Мужской	61	54	17	23	93
22	Женский	58	58	21	25	471
23	Женский	45	44	33	25	352
24	Женский	50	44	14	27	341
25	Женский	31	43	4	23	515
26	Мужской	48	42	21	25	251
27	Мужской	39	37	7	25	160
28	Женский	36	43	9	29	588
29	Женский	65	63	24	26	324
30	Женский	63	47	28	29	207

Продолжение таблицы данные по респондентам

<b>Номер респондента</b>	<b>Пол</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI ситуативная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI Личностная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Бека</b>	<b>Шкала PSS III. Коэна PSS-14</b>	<b>Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге, SRRS</b>
31	Женский	44	43	10	28	132
32	Женский	42	40	20	25	259
33	Женский	36	54	22	21	465
34	Женский	56	51	11	29	346
35	Женский	46	50	22	28	197
36	Мужской	65	60	52	28	182
37	Женский	58	58	16	29	573
38	Женский	39	32	14	29	153
39	Женский	38	42	8	28	311
40	Женский	64	58	23	24	274
41	Мужской	32	31	2	27	93
42	Женский	49	57	28	23	355
43	Мужской	35	38	6	25	126
44	Женский	48	53	11	27	328

Продолжение таблицы данные по респондентам

<b>Номер респондента</b>	<b>Пол</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI ситуативная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI Личностная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Бека</b>	<b>Шкала PSS Ш. Козна PSS-14</b>	<b>Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге, SRRS</b>
45	Мужской	31	33	1	25	100
46	Мужской	70	61	24	18	327
47	Мужской	72	73	39	22	302
48	Мужской	67	60	26	24	426
49	Мужской	42	56	25	25	384
50	Мужской	59	54	8	23	375
51	Мужской	52	54	39	23	252
52	Мужской	40	48	17	27	161
53	Женский	56	60	36	25	191
54	Мужской	32	37	9	32	490
55	Женский	43	50	14	24	24
56	Мужской	41	49	4	25	12
57	Женский	55	51	29	21	228
58	Мужской	44	47	8	21	67
59	Женский	48	70	6	32	231
60	Мужской	58	51	14	24	207
61	Женский	37	42	16	25	76

Продолжение таблицы данные по респондентам

<b>Номер респондента</b>	<b>Пол</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI ситуативная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI Личностная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Бека</b>	<b>Шкала PSS III. Козна PSS-14</b>	<b>Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге, SRRS</b>
62	Женский	30	35	10	29	131
63	Мужской	43	43	14	25	239
64	Женский	51	59	10	26	233
65	Женский	33	35	7	30	227
66	Женский	44	56	9	26	45
67	Женский	57	49	20	24	110
68	Мужской	48	41	5	26	142
69	Женский	44	42	15	26	260
70	Женский	29	48	4	27	122
71	Мужской	69	57	13	20	207
72	Женский	46	56	20	22	252
73	Женский	61	51	23	19	153
74	Мужской	71	55	14	23	140
75	Мужской	49	51	9	24	368
76	Мужской	35	39	3	23	99
77	Женский	53	41	11	24	56
78	Женский	43	51	19	28	341

Продолжение таблицы данные по респондентам

<b>Номер респондента</b>	<b>Пол</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI ситуативная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI Личностная тревожность</b>	<b>Шкала тревоги Бека</b>	<b>Шкала PSS III. Коэна PSS-14</b>	<b>Оценочная шкала стрессовых событий Холмса-Раге, SRRS</b>
79	Мужской	60	50	8	24	113
80	Женский	48	53	15	25	229
81	Мужской	40	42	6	29	298
82	Мужской	55	64	28	19	315
83	Женский	61	55	24	21	201
84	Мужской	39	35	4	27	238
85	Мужской	28	31	6	27	145
86	Женский	38	33	3	27	103
87	Мужской	60	57	20	27	337
88	Мужской	57	50	10	32	35
89	Женский	36	60	17	27	301
90	Женский	40	41	10	27	243