

## УРОВЕНЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ В ДИНАМИКЕ ОБУЧЕНИЯ

МИНУЛИНА Алина Ахатовна

магистрант

ПОГОНЫШЕВА Ирина Александровна

кандидат биологических наук, доцент

ФГБОУ ВО «Нижевартовский государственный университет»

г. Нижневартовск, Россия

*В статье раскрываются представления о стрессе у студентов на различных этапах обучения. Выявлен уровень стрессоустойчивости обследуемых на разных этапах обучения. Студенты на 3 курсе обучения имели самые высокие показатели стрессоустойчивости, у первокурсников отмечался самый низкий уровень стрессоустойчивости.*

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, студент, обучение, учебная нагрузка.

На современном этапе развития системы высшего образования одной из значимых задач является формирование саморазвивающейся и конкурентоспособной личности. Большинство студентов обладают достаточными ресурсами для развития. Однако существует ряд индивидуально-психологических особенностей этого возраста, которые могут помешать реализовать данную задачу. Среди таких особенностей особое место занимает стрессоустойчивость. Стрессоустойчивость представляет собой комплексную характеристику человека, которая отражает его способность успешно осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях. Опубликовано большое количество работ, подтверждающих, что стресс – спутник студенческой жизни, отражается на качестве обучения, физическом и психическом здоровье. З.А. Бадмаева, Б.П. Джилеева (2020) отмечают, что наиболее травмирующим фактором считается экзаменационный стресс [1].

В период обучения можно зафиксировать совместное влияние двух групп стресс-факторов: специфические стресс-факторы учебного процесса (стресс при обучении) и стресс-факторы, характерные для профессиональной деятельности (начиная от оценки правильности выбора, до понимания трудностей, формирования уверенности в своем профессионализме). В случае искаженной мотивации выбора профессии и направления обучения в вузе, воздействие профессиональных стресс-факторов может увеличиться. Постоянные стрессовые воздействия мо-

гут привести к развитию невротических расстройств. Под неврозом понимается нервно-психическое заболевание, отличительной особенностью которого являются функциональные, то есть временные, обратимые расстройства психики и поведения человека, обусловленные отрицательными условиями жизнедеятельности в данный период времени [1; 6; 12].

Стресс является объективной и субъективной составляющей учебной деятельности и находит свое выражение в каждом из ее компонентов, тем самым, нарушая привычный ритм и ее эффективность. Среди исследователей, изучением проблемы стрессоустойчивости у студентов вузов занимались: И.А. Куряев (2013), О.М. Дробышева (2015), Т.В. Бушма, Е.Г. Зуйкова (2019), М.С. Полтораки, В.Л. Гром, Е.В. Сарчук (2019), И.В. Теплякова (2019), З.А. Бадмаева, Б.П. Джилеева (2020), И.А. Погоньшева с соавт. (2017, 2022) и другие [1; 2; 3; 6; 11; 12; 13].

Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. Для успешной сдачи учебной сессии необходимо учитывать два фактора: теоретическую и психологическую подготовку студентов [4; 9].

Зачастую первокурсники не обладают различными навыками и умениями, которые необходимы в высших учебных заведениях для успешного изучения образовательной про-

граммы. Поэтому происходят попытки компенсировать это усидчивостью, которые не всегда приводят к успеху. Приспособление к новым условиям требует много сил, из-за чего возникают существенные различия в деятельности и результатах обучения в вузе [7].

И.В. Теплякова (2018) в своем исследовании «Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников вуза» рассматривает вопросы организации работы по формированию стрессоустойчивости у студентов-первокурсников и задачи преодоления переживаемых ими стрессовых ситуаций на начальном этапе обучения [13]. Автор отмечает, что необходимо формировать стрессоустойчивость у студентов-первокурсников. При всем многообразии существующих средств и методов коррекции стресса и повышения стрессоустойчивости, наиболее приемлемым и действенным средством, по мнению автора статьи, является психологический тренинг, основанный на методах психической саморегуляции [13]. Во многом от самого студента зависит, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии. Его реакция на стресс, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими – это тот ключевой ресурс, который определяет образ жизни, а, следовательно, и общую стрессоустойчивость. Следует также отметить, что правильно организованная педагогическая деятельность, с учетом специфики обучения также может способствовать оптимизации эмоционального состояния студентов [5; 8]. О.М. Дробышева (2015) в своем исследовании «Оценка повышения стрессоустойчивости студентов» подробно рассмотрела психологические и физиологические методы оценки стрессоустойчивости. Согласно опубликованным результатам, аутогенная тренировка в конце учебного года не вызывает достоверного изменения стрессоустойчивости

у студентов с высоким и низким уровнями стрессоустойчивости. В то же время, она повышает стрессоустойчивость у лиц с умеренным уровнем стрессоустойчивости [3].

На развитие стресса у студентов также влияет и направление подготовки будущих специалистов. Это отражено в исследовании Т.В. Бушмы, Е.Г. Зуйковой, Л.М. Волковой (2019) «Стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения» [2]. Авторами проанализированы факторы, влияющие на психоэмоциональную устойчивость студентов вузов разных профилей обучения, выявлены личностные качества, совокупность которых позволяет противостоять учебным перегрузкам. М.С. Полторак, В.Л. Гром, Е.В. Сарчук (2019) провели исследование, посвященное оценке уровня стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза [8]. В исследовании был проведен анализ зависимости стрессоустойчивости от курса и пола обучения. Наиболее низкие показатели стрессоустойчивости наблюдались у студентов младших курсов, а при гендерном анализе – у девушек. Проанализированы данные соотношения уровня стрессоустойчивости и хронотипа человека, которые показали, что студенты вечернего хронотипа имеют более низкие показатели стрессоустойчивости, чем студенты утреннего типа [8].

Согласно опубликованным исследованиям можно сделать вывод, что студенты на первом курсе обучения больше подвержены стрессу, чем студенты на втором курсе и старшекурсники.

Для анализа уровня стрессоустойчивости студентов, нами были использованы следующие методики:

1. Тест на самооценку стрессоустойчивости С. Коухена, Г. Виллиансона.

2. «Методика для определения вероятности развития стресса» Дж. Тейлора в модификации Т.А. Немчина.

Таблица 1

**САМООЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ, %**

Показатель	курс							
	1 (n=45)		2 (n=47)		3 (n=43)		4 (n=40)	
	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%
Отличный	-		10	21	16	37	-	
Хороший	7	16	29	62	22	51	16	40
Удовлетворительный	20	44	6	13	5	12	14	35
Плохой	18	40	2	4	-		10	25

Было обследовано 175 студентов Нижегородского государственного университета (таблица 1). Тест самооценки стрессоустойчивости, разработанный С. Коухеном и Г. Виллиансоном, позволяет определить уровень стрессоустойчивости к различным факторам и событиям у респондентов, результаты тестирования представлены в таблице 1.

В группе студентов 1 курса хороший уровень стрессоустойчивости имели 16% респондентов, удовлетворительный – 44% и плохой 40%. У студентов 2 курса отмечены следующие

показатели: отличный уровень стрессоустойчивости у 21%, хороший – 62%, удовлетворительный – 13%, плохой – 4%. В группе студентов 3 курса отличный показатель стрессоустойчивости выявлен у 37%, хороший у 51% и удовлетворительный у 12% студентов. На выпускном курсе 40% обследуемых имели хороший уровень стрессоустойчивости, 35% – удовлетворительный и 25% плохой уровень.

Следующая методика была направлена на определение вероятности развития стресса (Т.А. Немчин) (таблица 2).

Таблица 2

**ВЕРОЯТНОСТЬ РАЗВИТИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ, %**

Показатель	Курс							
	1 (n=45)		2 (n=47)		3 (n=43)		4 (n=40)	
	Чел	%	Чел	%	Чел	%	Чел	%
Низкая вероятность развития стресса	-		12	26	18	42	6	15
Средний уровень	26	58	33	70	25	58	23	58
Высокая вероятность развития стресса	19	42	2	4	-		11	27

У 58% студентов 1 курса был выявлен средний уровень возможного стрессового состояния, у 42% высокая вероятность развития стресса. В группе студентов 2 курса низкая вероятность развития стресса определялась у 26% юношей и девушек, средний уровень был зарегистрирован у 70%, высокая вероятность развития стресса у 4% респондентов. В выборке студентов 3 курса низкая вероятность стрессовой ситуации отмечена у 42%, средний уровень развития у 58%. В группе студентов выпускного курса низкий уровень возможного стресса определялся у 15%, средний уровень у 58%, высокая

вероятность развития стресса у 27% обследуемых (таблица 2).

Таким образом, были выявлены особенности стрессоустойчивости у студентов на различных этапах обучения. Студенты на 3 курсе обучения имели самые высокие показатели стрессоустойчивости, а студенты первокурсники самый низкий уровень стрессоустойчивости. Такую же тенденцию имела динамика вероятности развития стресса на различных курсах, на первом курсе студенты чаще подвержены стрессу, на 2 и 3 курсах вероятность развития стресса заметно ниже, на 4 курсе вероятность развития стресса повышается.

## ЛИТЕРАТУРА

1. *Бадмаева З.А., Джилеева Б.П.* Проблемы формирования стрессоустойчивости у студентов // *Инновационная наука.* – 2020 – № 5.
2. *Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М.* Стрессоустойчивость студентов разных профилей обучения // *Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта.* – 2019. – № 6(172). – С. 22-26.
3. *Дробышева О.М.* Оценка повышения стрессоустойчивости студентов // *Политематический сетевой электронный научный журнал Кубанского государственного аграрного университета.* – 2015. – №111 – С. 1489-1509.
4. *Епанчинцева Г.А., Козловская Т.Н.* Студенчество как социально-психологическая общность // *Вестник Оренбургского государственного университета.* – 2018. – № 2. – С. 66-69.
5. *Забара Л.И., Лебедева Ю.В., Шабанова Н.А.* Социально-психологическая адаптация к вузу студентов-психологов // *Педагогическое образование в России.* – 2021. – № 6. – С. 185-194
6. *Куряев И.А.* Стресс и стрессоустойчивость студентов // *Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности.* – 2013. – № 5. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-stressoustoychivost-studentov> (дата обращения: 03.02.2023).
7. *Кондратьев Ю.М.* Социальная психология студенчества: Учебное пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт, 2015. – 160 с.
8. *Лукьянченко Ю.Г., Погоньшева И.А.* Признаки астенического синдрома и эмоционального напряжения у студентов НВГУ / В сборнике: XIX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Сборник статей. Ответственный редактор А.В. Коричко. – 2017. – С. 191-194.
9. *Любченко М.Ю., Столярова В.В.* Роль социальных факторов в развитии невротических расстройств // *Медицина и экология.* – 2016. – № 2. – С. 37-41.
10. *Полторак М.С., Гром В.Л., Сарчук Е.В.* Оценка уровня стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза // *Juvenis scientia.* – 2019. – № 4(8). – С. 4-7.
11. *Погоньшева И.А., Погоньшев Д.А., Колле Д.А., Рагозин О.Н., Шаламова Е.Ю.* Биоритмологические особенности устойчивости к психоэмоциональному стрессу у студентов северного вуза // *International Journal of Medicine and Psychology.* – 2022. – Т. 5. – № 3. – С. 141-146.
12. *Постникова В.В., Погоньшева И.А.* Уровень адаптации и стрессоустойчивости студентов в зависимости от типа высшей нервной деятельности / В сборнике: XIX Всероссийская студенческая научно-практическая конференция Нижневартковского государственного университета. Сборник статей. Ответственный редактор А.В. Коричко. – 2017. – С. 225-229.
13. *Теплякова И.В.* Формирование стрессоустойчивости как актуальная проблема студентов-первокурсников вуза // *Азимут научных исследований: педагогика и психология.* – 2018. – № 1(22). – С. 216-219.