



УДК 159.9

ФОРМИРОВАНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ

Исаенко Диана Сергеевна

студент

Неволина Виктория Викторовна

доктор педагогических наук, заведующий кафедрой общей и профессиональной педагогики

Оренбургский государственный университет, г. Оренбург

Аннотация. Статья посвящена исследованию процесса формирования стрессоустойчивости у студентов в образовательном процессе. Рассматриваются ключевые аспекты влияния стресса на академическую успеваемость и психологическое состояние студентов, а также обосновывается необходимость разработки эффективных стратегий управления стрессовыми ситуациями. Авторы предлагают методику формирования стрессоустойчивости, основанную на практической работе с обучающимися, направленную на уменьшение негативных последствий стресса и повышение личной эффективности студентов. Экспериментальные данные подтверждают позитивный эффект предложенного подхода.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, академический стресс, психологические ресурсы, образовательный процесс.

Стрессоустойчивость является важным показателем психической и физической выносливости человека, особенно в условиях высоких учебных нагрузок и динамичных изменений в современном образовательном процессе. Студенты ежедневно сталкиваются с множеством факторов, вызывающих стресс: учебные нагрузки, экзамены, финансовые трудности, личные переживания и т.д. Психологическая природа стрессоустойчивости заключается в способности индивида адекватно воспринимать и реагировать на стрессовые воздействия, сохраняя внутренний баланс и продуктивность [1].

Канадский физиолог Ганс Селье впервые изучил феномен стресса и стрессоустойчивости в 1936 году. Под стрессом понимал особую специфическую реакцию организма на стрессогенные факторы[4].

Также изучением стрессом и стрессоустойчивости занимались такие ученые, как: В.А. Аболин, Л.М. Аболин, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Г.И. Косицкий, Р. Лазарус, А.В. Либин, Л. Мерфи С.В. Субботин, С. Фолькман, Ю.В. Щербатых и другие.

По мнению Б.Г. Ананьева, студенческие годы являются критически важным этапом для раскрытия потенциальных возможностей человека, сформированных обществом. Получение



высшего образования существенно влияет на становление личности студента, развивая его мышление и формируя профессиональные качества. Если созданы благоприятные условия, обучение способствует развитию всех сторон психического состояния молодых людей, способствуя формированию профессионально ориентированного склада ума[3].

В учебном процессе присутствуют объективные обстоятельства, способные вызвать академический стресс у студентов, если у них недостаточно психологических ресурсов для эффективного противостояния таким обстоятельствам [5].

Стресс влияет на академические показатели многогранно. Многие специалисты рассматривают стресс как ключевой фактор, ограничивающий образовательные достижения молодежи. Однако этот эффект может проявляться как положительно (мотивируя), так и отрицательно (демотивируя), в зависимости от происхождения стресса, личных способностей к его преодолению и особенностей пола[5].

Симптомы академического стресса проявляются в четырех основных группах признаков: поведенческих (уклонение от подготовки к экзаменам, нарушение режима сна и питания); когнитивных (ухудшение памяти, концентрации внимания); эмоциональных (общая слабость, чувство страха, тревоги, раздражения); физических (болевые ощущения, мышечное напряжение, нарушения дыхания). Данные проявления могут носить как острый, так и хронический характер[2].

Приведенные данные подчеркивают важность формирования в вузах специальных подходов, способствующих эффективно управлять стрессом и использовать его мобилизующий потенциал для улучшения академической продуктивности.

Актуальность исследования в том, что в условиях современной динамичной жизни стресс стал неотъемлемой частью повседневности, особенно для молодежи, находящейся в процессе профессионального становления. Формирование стрессоустойчивости у студентов приобретает особую значимость, поскольку образовательные учреждения являются не только местом получения знаний, но и важным этапом социализации, где закладываются основы будущей профессиональной деятельности. Государственная политика в области образования направлена на повышение качества подготовки специалистов, способствующих развитию экономики страны и социальной стабильности. В этой связи формирование устойчивых механизмов преодоления стресса становится одной из ключевых задач образовательного процесса, позволяющей подготовить будущих профессионалов, готовых эффективно справляться с трудностями и адаптироваться к быстро меняющимся условиям труда.

Цель исследования – обосновать и апробировать процесс формирования стрессоустойчивости у студентов в образовательном процессе.



Гипотеза исследования: процесс формирования стрессоустойчивости у студентов в образовательном процессе предполагает рассмотрение:

- стрессоустойчивости студентов как психологического феномена;
- особенностей образовательного процесса при формировании стрессоустойчивости;
- программы, которая включает тренинг и рекомендации, направленные на формирование стрессоустойчивости у студентов в образовательном процессе.

Методологическая база. Деятельностный подход к изучению стрессоустойчивости рассматривает способность человека эффективно справляться с профессиональными и жизненными трудностями через призму его активности и поведения в конкретных ситуациях. Этот подход акцентирует внимание на том, как человек организует свою деятельность, какие стратегии выбирает для преодоления стресса и насколько успешно адаптируется к меняющимся условиям. В рамках данного подхода важно учитывать, что устойчивость к стрессу формируется не только на основе личностных качеств, но также зависит от характера выполняемой деятельности, уровня подготовки и поддержки социальной среды (Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн).

Методы исследования:

- теоретические: теоретический анализ по теме исследования;
- эмпирические: формирующий эксперимент, опрос.

Методики исследования: опросник психологической устойчивости к стрессу, Е.В. Распопин; шкала психологического стресса, PSM-25, Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион.

Эмпирическая база. В исследовании приняли участие студенты-психологи 4 курса и состояла из 20 человек. Возраст участников 20-25 лет.

Исследование проводилось в три этапа:

1 Констатирующий этап – проведение первичной диагностики для выявления исходного уровня сформированности стрессоустойчивости у студентов. Для диагностики используются «Опросник психологической устойчивости к стрессу», Е.В. Распопин и «Шкала психологического стресса, PSM-25» Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион.

2 Формирующий этап – реализация мероприятий, направленных на формирование стрессоустойчивости у студентов.

3 Контрольный этап – проведение вторичной диагностики для выявления изменений уровня стрессоустойчивости у студентов, обработка и анализ экспериментальных данных и оценка эффективности разработанной программы «Формирование стрессоустойчивости у студентов в образовательном процессе».

На констатирующем этапе была проведена первичная диагностика для выявления исходного уровня сформированности стрессоустойчивости у студентов.



По шкале PSM-25 можно выявить следующее, что у 80% опрошиваемых выражен низкий уровень психологической напряженности, тогда как у 20% выражен средний уровень.

По результатам опросника психологической устойчивости к стрессу у 50% опрошиваемых выявлен высокий уровень психологической устойчивости к стрессу, у 40% выражен средний уровень устойчивости и у 10% - низкий уровень устойчивости к стрессу.

На следующем, формирующем этапе была организована и осуществлена программа, направленная на развитие стрессоустойчивости у студентов путем предоставления практических инструментов и рекомендаций. Она охватывает разнообразные аспекты, начиная от осознания индивидуальных реакций на стресс и заканчивая освоением техник релаксации и управления эмоциями. Благодаря такому подходу студенты смогут лучше справляться с повседневными трудностями, повысить эффективность учебного процесса и сохранить своё здоровье.

На контрольном этапе была проведена вторичная диагностика для выявления изменений уровня стрессоустойчивости у студентов, подтвердившая эффективность проведенных мероприятий. После вмешательства показатели улучшились следующим образом: по шкале PSM-25 значительно снизился процент студентов с высоким уровнем стресса (90% - низкий уровень психологической напряженности и 10% - средний); по опроснику Е.В. Распопина увеличился процент студентов с высоким уровнем стрессоустойчивости (65% - высокий уровень психологической устойчивости к стрессу; 35% - средний).

Таким образом, исследование демонстрирует положительный эффект проводимых мероприятий по формированию стрессоустойчивости у студентов.

Список литературы:

1. Гитинова П.Ш. Теоретические аспекты проблемы учебного стресса и стрессоустойчивости у студентов медицинских вузов и способы выхода из него / П.Ш. Гитинова Д.А. Гагиева., З.А. Борлакова//Проблемы современного педагогического образования. – 2022. – №. 77-2. – С. 109-112.
2. Леонова А.Б. Структурно-интегративный подход к анализу функциональных состояний человека /А.Б. Леонова// Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. 2007. №1.
3. Фёдорова Е.Е. Адаптация студентов ВУЗов к учебно-профессиональной деятельности / Е.Е. Федорова. - Магнитогорск, 2010 - 13.00.08.
4. Филоненко Е.В. Ганс Селье-" изобретатель" стресса, так и не смогший сам его преодолеть /Е.В. Филоненко, А.А. Долгов, Э.А. Кауц//Бюллетень медицинских интернет-



конференций. – Общество с ограниченной ответственностью «Наука и инновации», 2019. – Т. 9. – №. 12. – С. 573-573.

5. Фомина Т.Г. Стресс в образовательной среде и его влияние на академическую успешность и психологическое благополучие обучающихся /Т.Г. Фомина, Е.В. Филиппова, А.В. Бурмистрова-Савенкова, В.И. Моросанова//Национальный психологический журнал. – 2024. – №. 4 (56). – С. 148-160.