

**РЕАКЦИИ НА СТРЕСС У СТУДЕНТОВ  
В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ  
В УЧРЕЖДЕНИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Е. В. Живолковская

*УО «Белорусский государственный педагогический университет  
имени Максима Танка»;  
Минск (Республика Беларусь)*

*Науч. рук. – Е. В. Бондарчук, к.псх.н., доц.*

**REACTIONS TO STRESS AMONG STUDENTS  
IN THE PROCESS OF STUDYING AT A HIGHER  
EDUCATION INSTITUTION**

E. V. Zhivolkovskaya

*Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank;  
Minsk (Republic of Belarus)*

*Scientific adviser – E. V. Bondarchuk, Dr. PsD Associate professor*

Статья посвящена проблеме реакций на стресс у студентов. Описаны результаты исследования реакций на стресс у студентов первого и четвертого курсов. Выявлено, что существуют различия в реакциях на стресс у студентов первого и четвертого курсов: студенты первого курса более успешно справляются со стрессом, чем студенты четвертого курса, в связи с более высоким уровнем стрессоустойчивости.

The article is devoted to the problem of stress reactions in students. The results of a study of stress reactions in first- and fourth-year students are described. It was revealed that there are differences in stress responses among first- and fourth-year students: first-year students cope with stress more successfully than fourth-year students due to a higher level of stress tolerance.

Ключевые слова: стресс; реакции на стресс; стрессоустойчивость; студенты.

Keywords: stress; reactions to stress; stress tolerance; students.

В настоящее время в психологии актуальной является проблема реакций человека на стресс. Стрессы сопровождают всю жизнь человека. Люди испытывают стресс на учебе, работе, в личной жизни. Стрессы влияют на эмоциональное состояние человека, вызывая раздражительность, тревогу, депрессию и другие негативные эмоции, что может привести к проблемам в отношениях с окружающими людьми.

Сегодня слово «стресс» находится на пике популярности и исследуется большим количеством ученых: психологов, физиологов, социологов, медиков. Проблемой стресса и реакций человека на стресс в разное время занимались В. А. Абабков, Ю. А. Александровский, Л. И. Анцыферова, О. И. Жданов,

У. Б. Кеннон, Л. А. Китаев-Смык, А. Б. Леонова, В. Д. Менделевич, Л. Г. Попова, Г. Селье, В. В. Суворова, Н. В. Тарабрина, А. Н. Татарко, Ю. В. Щербатых и др.

По мнению В. В. Суворовой, стресс – это «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов» [1, с. 201].

Близким по смыслу является и определение П. Д. Горизонтова, который рассматривал стресс как «общую адаптивную реакцию организма, развивающуюся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза» [2, с. 198].

Ученые выделяют следующие виды стрессов:

- эмоциональный стресс: возникает из-за эмоциональных переживаний, например, из-за потери близкого человека, проблем в отношениях или работе;
- физический стресс: вызван физическими нагрузками или травмами, например, утомительной физической работой или занятиями спортом;
- психологический стресс: связан с психологическими факторами, такими как тревожные мысли, страхи или негативные убеждения;
- хронический стресс: длительное состояние стресса, которое может привести к различным проблемам со здоровьем из-за постоянного напряжения;
- острый стресс: возникает внезапно из-за какого-то события или ситуации, например, из-за неожиданного конфликта или аварии.

Каждый вид стресса может влиять на организм по-разному и требовать различных подходов к управлению им.

Стресс – обширный круг состояний, возникающих в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры) [3]. Стресс включает в себя ряд стадий:

1. Стадия тревоги, возникающая при появлении стрессора. На этой стадии, как правило, нарушаются некоторые соматические и вегетативные функции, а также снижается уровень устойчивости организма к стрессору. После этого организм активирует защитные механизмы саморегуляции. Если защитные реакции эффективны, тревога проходит и состояние организма приходит в норму. Как правило, большинство стрессов завершается именно на этой стадии. Такие непродолжительные стрессы также называют острыми.

2. Стадия резистентности (сопротивления) наступает при более длительном воздействии стрессора, а также в случае необходимости поддержания защитных реакций организма. Этой стадии характерен сбалансированный расход адаптационных резервов в связи с адекватным уровнем напряжения.

3. Стадия истощения наступает при чрезмерно сильных и длительных воздействиях стрессора. На данной стадии происходит нарушение защитных

механизмов саморегуляции, а адаптационные резервы значительно сокращаются. Резистентность организма по отношению к стрессу снижается, что может привести к функциональным нарушениям и морфологическим изменениям организма.

Проблема влияния стресса на человека особенно актуальна в юношеском возрасте, когда молодые люди поступают в учреждения высшего и среднего специального образования и приобретают новый социальный статус студента.

Согласно периодизации В. С. Мухиной, юношеский возраст – период после отрочества до взрослости, возрастные границы от 15–16 до 21–25 лет. И. Ю. Кулагина считает, что юношеский возраст длится с 17 до 20–23 лет.

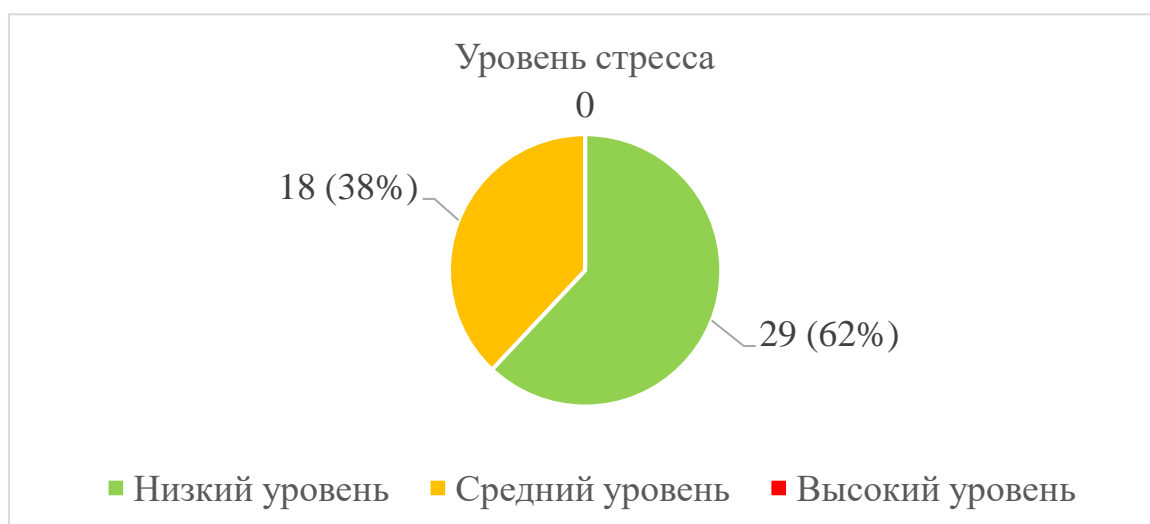
В психолого-педагогической литературе проблема стресса и реакций на стресс в юношеском возрасте рассматривалась С. В. Березиным, М. З. Газиевой, Е. В. Змановской, Н. Кьюпер, К. С. Лисецким, В. Д. Менделевич, А. А. Реан, Т. А. Ревенсон, А. И. Саловой, Н. А. Сирота, Б. Д. Фелтон, А. Фрейд, П. Д. Шабановым, В. М. Ялтонским и др.

Анализ психолого-педагогической литературы по проблеме реакций на стресс у студентов показал, что данная проблема является недостаточно исследованной. Проведенное нами исследование будет способствовать решению этой проблемы.

Для выявления реакций на стресс у студентов было проведено исследование среди студентов дневного отделения факультета социально-педагогических технологий УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка». В исследовании приняли участие студенты первого и четвертого курсов в возрасте от 17 до 22 лет, общим количеством 90 человек – 47 студентов 1 курса (52,2 %) и 43 студента 4 курса (47,8 %).

В процессе исследования нами использовался психодиагностический метод и метод математической статистики (U-критерий Манна-Уитни). Использовались следующие методики: «Шкала психологического стресса, PSM-25» (Р. Тесье, Л. Лемур, Л. Филлион, в адаптации Н. Е. Водопьяновой); «Симптоматический опросник самочувствия (СОС)» (А. Е. Волков, Н. Е. Водопьянова).

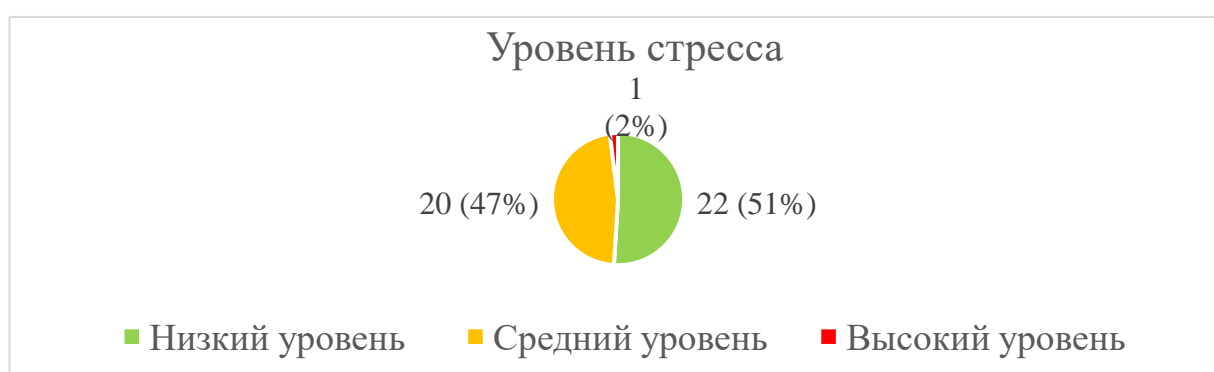
На первом этапе исследования был определен уровень стресса у студентов первого и четвертого курсов с помощью методики «Шкала психологического стресса, PSM-25» (Р. Тесье, Л. Лемур, Л. Филлион, в адаптации Н. Е. Водопьяновой). Результаты исследования уровня стресса у студентов первого курса представлены на Рис. 1.



*Рис. 1 – Уровень стресса студентов первого курса (по методике «Шкала психологического стресса, PSM-25» Р. Тесье, Л. Лемур, Л. Филлион, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)*

По результатам анализа полученных данных можно сделать вывод, что большинство студентов первого курса (62 %) не испытывают стресс. Студент с низким уровнем стресса обычно спокоен, уравновешен и способен эффективно справляться с различными задачами. Он может быть более открытым к новым идеям, более гибким в решении проблем и более способным к сотрудничеству с другими. Такой студент часто обладает хорошей самоорганизацией, умеет эффективно планировать свое время и легко находит способы расслабиться и отдохнуть.

В процессе исследования нами был также выявлен уровень стресса у студентов четвертого курса. Результаты исследования представлены на Рис. 2.

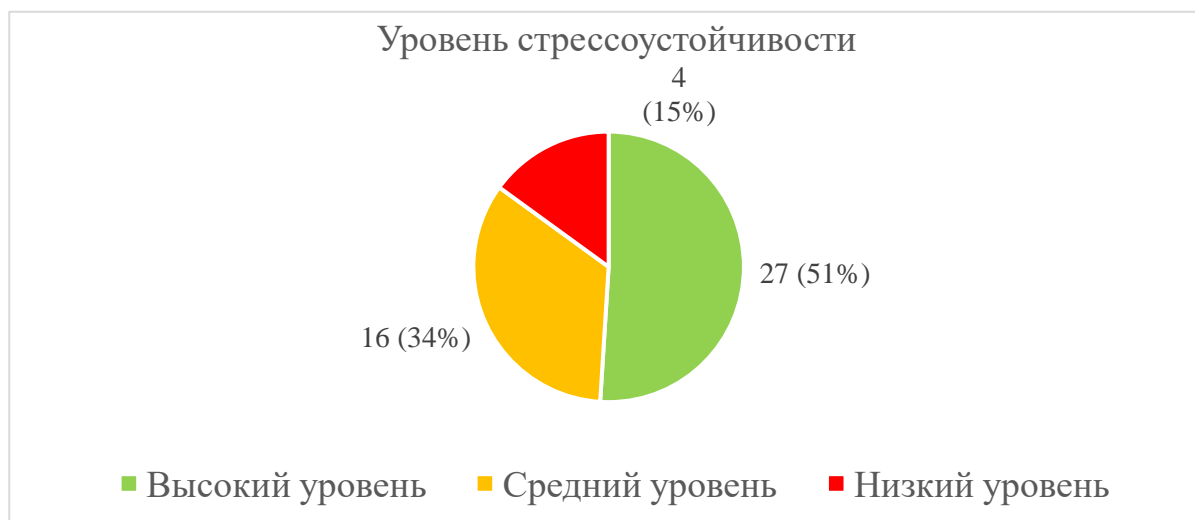


*Рис. 2 – Уровень стресса студентов четвертого курса (по методике «Шкала психологического стресса, PSM-25» Р. Тесье, Л. Лемур, Л. Филлион, в адаптации Н. Е. Водопьяновой)*

По результатам анализа полученных данных можно сделать вывод, что большинство студентов имеют низкий (51 %) и средний уровень стресса (47 %).

Это может свидетельствовать об их общем хорошем психологическом состоянии.

На втором этапе исследования была проведена диагностика студентов первого и четвертого курсов с помощью методики «Симптоматический опросник самочувствия» А. Е. Волкова, Н. Е. Водопьяновой, направленная на определение уровня стрессоустойчивости, то есть способности справляться со стрессорами без вреда для психики и тела. Результаты исследования уровня стрессоустойчивости студентов первого курса представлены на Рис. 3.

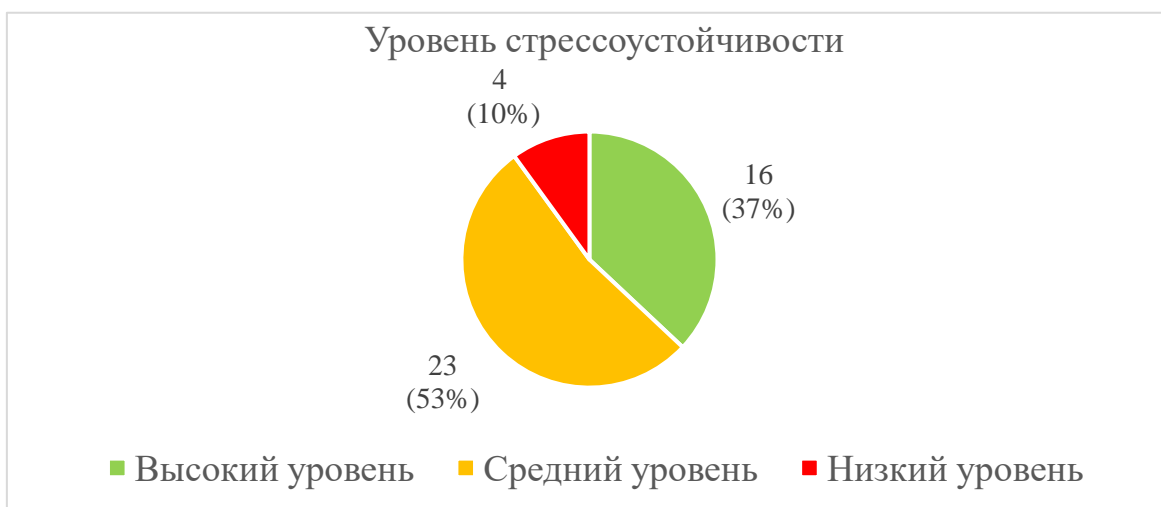


*Рис. 3 – Уровень стрессоустойчивости студентов первого курса (по методике «Симптоматический опросник самочувствия» А. Е. Волкова, Н. Е. Водопьяновой)*

Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство студентов первого курса обладают высоким (51 %) и средним (34 %) уровнем стрессоустойчивости. Это говорит о том, что большинство студентов способны эффективно справляться со стрессом, быть открытыми к новым идеям, гибкими в решении проблем и способными к сотрудничеству с другими. Лишь 15 % студентов имеют низкий уровень стрессоустойчивости. Низкая стрессоустойчивость может негативно сказываться на их способности справляться с учебными нагрузками и адаптироваться к новым условиям. Для таких студентов важно обеспечить поддержку и помощь в развитии навыков управления стрессом.

Таким образом, данные показывают, что большинство студентов первого курса имеют высокий уровень стрессоустойчивости, что благоприятно сказывается на их способности к самоорганизации, планированию времени и сотрудничеству.

В процессе исследования нами также был выявлен уровень стрессоустойчивости у студентов четвертого курса с помощью методики «Симптоматический опросник самочувствия». Полученные данные представлены на Рис 4.



*Рис. 4 – Уровень стрессоустойчивости студентов четвертого курса (по методике «Симптоматический опросник самочувствия» А. Е. Волкова, Н. Е. Водопьяновой)*

Из полученных данных можно сделать вывод, что большинство студентов четвертого курса обладают высоким (37 %) и средним (53 %) уровнем стрессоустойчивости. Это говорит о том, что большинство студентов способны эффективно справляться со стрессом, быть открытыми к новым идеям, гибкими в решении проблем и способными к сотрудничеству с другими. 10 % студентов имеют низкий уровень стрессоустойчивости, что может негативно сказываться на их способности справляться с учебными нагрузками и адаптироваться к новым условиям. Для таких студентов важно обеспечить поддержку и помощь в развитии навыков управления стрессом.

На третьем этапе исследования нами были установлены различия в реакциях на стресс у студентов первого и четвертого курсов. Для измерения различий в реакциях на стресс у студентов первого и четвертого курса использовался U-критерий Манна-Уитни.

Результаты расчетов показали, что уровень стрессоустойчивости студентов первого и четвертого курса различается: у студентов первого курса уровень стрессоустойчивости выше, чем у студентов четвертого курса ( $p = 0,01$ ).

Таким образом, в процессе исследования нами были выявлены различия в уровне стрессоустойчивости у студентов первого и четвертого курсов. Было установлено, что у студентов первого курса уровень стрессоустойчивости выше,

чем у студентов четвертого курса. Это может быть связано с большой учебной нагрузкой студентов четвертого курса.

Для повышения уровня стрессоустойчивости студентов в процессе обучения в учреждении высшего образования могут использоваться специально разработанные программы. Программа по управлению стрессом и формированию стрессоустойчивости поможет студентам повысить уровень стрессоустойчивости и научиться адекватно реагировать на стрессоры.

#### **Библиографические ссылки**

1. Лобзин В. С. Аутогенная тренировка / В. С. Лобзин, М. М. Решетников. – М. : Медиа., 2024. – 280 с.
2. Щербатых Ю. В. Психология успеха / Ю. В. Щербатых. – М. : Эксмо, 2004. – 560 с.
3. Василюк, Ф. Е. Психология переживания / Ф. Е. Василюк. – М. : Изд-во Московского ун-та, 1984. – 200 с.