

Славутская Елена Владимировна,

доктор психологических наук,
профессор кафедры педагогики и психологии,
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия,
slavutskayaev@gmail.com

Разыграева Татьяна Андреевна,

магистрант кафедры педагогики и психологии,
ФГБОУ ВО «Чувашский государственный
педагогический университет
им. И. Я. Яковлева», г. Чебоксары, Россия,
tanya.razugraeva@yandex.ru

ИЗУЧЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ КОЛЛЕДЖА

Аннотация. В статье раскрыта проблема стрессоустойчивости у студентов-первокурсников колледжа. Внимание уделяется факторам, вызывающим стресс у обучающихся, предлагаются некоторые рекомендации по повышению стрессоустойчивости, улучшению психоэмоционального состояния и тем самым – повышению академической успеваемости. Актуальность темы доказывается теоретическим анализом источников и результатами эксперимента, исследования в данной области способствуют развитию современного образования. Быстро меняющаяся социально-экономическая и политическая обстановка, большая конкуренция, непривычные учебные нагрузки и другие стрессогенные факторы вызывают у студентов-первокурсников рост уровня стресса. Исследование проведено с целью изучения стрессоустойчивости у юношей и девушек в период обучения в колледже на первом курсе, разработки рекомендаций по ее повышению в условиях СПО. Обучающимся было предложено пройти тест С. Коухена и Г. Виллиансона, методика разработана для диагностики стрессоустойчивости и уровня воспринимаемого респондентом стресса. В статье приводятся результаты тестирования и их обсуждение. По полученным результатам предложены рекомендации.

Ключевые слова: стресс, стрессоустойчивость, студенты-первокурсники, стрессоры, рекомендации.

Стресс является неотъемлемой частью нашей повседневной жизни и нет ни одного человека, который с ним бы не сталкивался. Поэтому проблема

стрессоустойчивости выходит на первый план именно в период студенчества, особенно на первом курсе обучения. Именно в этот период жизни обучающихся закладываются знания и умения, которые определяют его будущий уровень профессионализма. Положительное психоэмоциональное состояние способствует успешному усвоению учебного материала и дальнейшему профессиональному становлению. Поэтому студентам важно научиться справляться со стрессом, поскольку это благоприятно скажется на их академической успеваемости, физическом здоровье, улучшении социальных связей и сохранении психологического здоровья [2].

Теория стресса, которую разработал канадский ученый Ганс Селье, можно считать основополагающей концепцией в области исследования реакций на стрессоры у организма. Г. Селье дает такое определение: «Стресс – это некая совокупность различных адаптационных реакций организма на влияние стрессоров» [1].

Он выделяет три стадии адаптационного синдрома, которые включают в себя: стадию тревоги (первая реакция на внешний раздражитель), стадию сопротивления (характеризуется повышенной сопротивляемостью организма) и последнюю стадию – истощения (при длительном воздействии стрессора на организм, происходит истощение ресурсов организма). В своей концепции Г. Селье предлагает разделять стресс на эустресс и дистресс, где эустресс – положительный, стимулирует и мобилизует защитные функции организма и дистресс – негативный [1].

Ричард Лазарус отмечает, что «стрессоустойчивость – это способность организма сохранять стабильное состояние при влиянии неблагоприятных условий на него» [4]. По разработанной им когнитивной модели стрессоустойчивости происходит первичная оценка (оценка события), вторичная оценка (оценка возможностей и ресурсов организма) и третий вид (копинг – стратегия, в которой происходит выбор модели совладания со стрессорами на основе первичной и вторичной оценки). Данная модель активно применяется в изучении стрессоустойчивости студентов, так как обучение связано с большим количеством потенциальных стрессоров (учебные нагрузки, экзаменационные сессии) [4], [9].

В современной науке большой вклад в изучение стресса и стрессоустойчивости вносят не только зарубежные исследователи, такие как Г. Селье, Р. Лазарус, С. Фолкман, Д. Айзенштадт, К. Хёрнерт-Кроттлауэр, но и российские, а именно В. А. Манина, Е. Н. Андреева, С. Б. Величковская, Д. Д. Гафарова, А. В. Либина, М. Л. Мельникова, Ю. В. Щербатых и др. Их труды вносят большой вклад в изучение проблемы стрессоустойчивости и адаптации, механизмов стресса, профилактики и преодоления стресса у обучающихся [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], [10].

Исследования В. А. Маниной подтверждают наличие различных проблем со стрессом и стрессоустойчивостью у студентов. Изучив публикации и работы, посвященные данной теме, можно сделать выводы, что больше всего стрессу подвержены студенты первого и последнего курсов, что в свою очередь связано с адаптацией к новому жизненному этапу пути. У студентов-первокурсников большое количество стресс-факторов. Например, непривычно высокие учебные нагрузки, социальная адаптация, недостаточное количество психологической помощи, гендерные различия при реакции на новые ситуации и др. [6].

В ходе изучения данной проблемы можно выделить следующие факторы, влияющие на стрессоустойчивость студентов:

- тип нервной системы и темперамент: люди со слабой и сильной нервной системой по-разному воспринимают стрессовые ситуации так же, как и с разным видом темперамента. Например, меланхолики и холерики больше подвержены воздействию из внешней среды и, как следствие, обладают меньшей стрессоустойчивостью, чем сангвиники и флегматики;
- социальная среда: для обучающихся важна поддержка близких и друзей, ведь одинокие и замкнутые молодые люди больше подвержены стрессу;
- учебные нагрузки: возникает интенсивная умственная нагрузка, особенно в период первой сессии; переживания за своевременную сдачу экзаменов и зачетов.
- неопределенность в будущей профессии: студенты колледжа рано сталкиваются с выбором профессиональной специализации, т.е. не всегда понимают, что их ожидает на дальнейшем профессиональном пути;
- недостаточность психолого-педагогического сопровождения: зачастую, учебные учреждения сталкиваются с недостатком квалифицированных кадров, большой нагрузкой специалистов [7].

В качестве экспериментальной базы для исследования стрессоустойчивости студентов был выбран «Чебоксарский экономико-технологический колледж». В тестировании приняло участие 44 обучающихся 1 курса, из них 25 девушек и 19 юношей в возрасте 16–17 лет. Респонденты прошли тестирование стрессоустойчивости по методике С. Коухена и Г. Виллиансона, которую применяют для оценки стрессоустойчивости обучающихся. Она имеет ряд преимуществ: простота в применении и обработке результатов, доступность, комплексность оценки, точность результатов. Исследование проводилось в несколько этапов: подготовка необходимых материалов, информирование и проведение инструктажа, проведение тестирования из серии вопросов, анализ результатов с помощью методов описательной статистики [8], их интерпретация, обратная связь и рекомендации.

Результаты тестирования (*таблица 1*) указывают на то, что низкая стрессоустойчивость выявлена у следующего числа первокурсников: 10,52% юношей и 32% девушек. Юноши лучше справляются со стрессом, чем девушки. Средняя стрессоустойчивость выявлена у 15,79% юношей и 36% девушек. Этот показатель свидетельствует о том, что обучающиеся, в общем, справляются со стрессом, но могут терять контроль в некоторых ситуациях. Показатель стрессоустойчивости выше среднего: юноши – 52,63% и девушки 24%. Эти студенты обладают хорошей стрессоустойчивостью и умеют концентрироваться в непредвиденных случаях. Высокая стрессоустойчивость выявлена у 21% юношей и 4% девушек, данные студенты обладают высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, стресс не изменяет их привычный образ жизни. Результаты исследования представлены в *таблице 1*.

Таблица 1 – Стрессоустойчивость студентов первокурсников колледжа

Респонденты	Низкая, 10-19 баллов		Средняя, 20-29 баллов		Выше среднего, 30-39 баллов		Высокая, 40-50 баллов	
	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%	Кол-во чел.	%
Юноши, 19 человек	2	10,52	3	15,79	10	52,63	4	21,05
Девушки, 25 человек	8	32	9	36	6	24	1	4

Таким образом, теоретический анализ источников по теме исследования, результаты экспериментальной работы доказывают, что проблема стрессоустойчивости студентов остается актуальной. Средний показатель является удовлетворительным. Это говорит о том, что в среднем студенты способны справляться со стрессом. В то же время, юноши-первокурсники колледжа имеют более высокие показатели стрессоустойчивости, чем девушки, что нуждается в дальнейшем изучении. Смена образа жизни, переход от школьного образования к СПО, смена социального окружения и общения может оказаться стрессогенной и приводит к необходимости адаптироваться. Проблема стрессоустойчивости особенно значима для первокурсников.

Полученные результаты предоставляют возможность предложить некоторые рекомендации по повышению стрессоустойчивости для студентов первого курса колледжа. Это тренинги саморегуляции и управления стрессом, по развитию эмоционального интеллекта, обучение навыкам разрешения конфликтов. Сюда входит и просвещение по навыкам ЗОЖ, ведь здоровый образ жизни – залог как физического, так и психоэмоционального здоровья [3]. Немаловажную роль играет и создание благоприятной социальной среды, условий для личной самореализации студентов, информационная поддержка (предоставление информации об онлайн-ресурсах, горячие линии психологической помощи), создание клубов по интересам, где студенты смогут находить единомышленников по увлечениям [5].

Литература

1. Андреева Е. Н. Современные представления о механизме стресса и стрессоустойчивости. – М. : Генезис, 2021. – 352 с.
2. Величковская С. Б. Психологические трудности студентов в учебном процессе и возможности их преодоления // Образование и педагогические науки. – 2018. – № 796. – С. 212–224.
3. Гафарова Д. Д. Преодоление стресса у студентов в период сессии путём организации самостоятельных занятий физической культурой // Современные научные исследования и инновации. – 2017. – № 12. – С. 91–99.
4. Лазарус Р. С., Фолкман С. Психология стресса / пер. с англ.; под общ. ред. Т. М. Барлас. – М. : СмартБук, 2018. – 460 с.

5. Либина А. В. Совладающий интеллект: человек в сложной жизненной ситуации. – М. : Эксмо, 2008. – 443 с.
6. Манина В. А. Психолого-педагогические условия преодоления психологических барьеров у студентов // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2013. – № 12(161). – С. 46–51.
7. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика : учебно-методическое пособие. – Екатеринбург, 2018. – 112 с.
8. Славутская Е. В., Славутский Л. А. Интеллектуальный анализ данных психодиагностики: традиционные методы и современные подходы : монография. – Чебоксары, 2022. – 218 с.
9. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. – СПб. : Питер, 2006. – 256 с.
10. Gender Characteristics Of Junior Adolescents' Personal Traits / E. Slavutskaya, E. Nikolaev, G. Ivanova, I. Yusupov // The European Proceedings of Social & Behavioural Sciences (EpSBS) : conference proceedings. Volume XLIII, Moscow, 17–20 мая 2018 года. Vol. 43. – М. : Future Academy, 2018. – P. 522–527.

Slavutskaya Elena Vladimirovna,

Doctor of Psychology, Professor
of the Department of Pedagogy and Psychology,
I. Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical
University, Cheboksary, Russia,
slavutskayaev@gmail.com

Razugraeva Tatyana Andreevna,

Master's student of the Department
of Pedagogy and Psychology,
I. Ya. Yakovlev Chuvash State Pedagogical
University, Cheboksary, Russia,
tanya.razugraeva@yandex.ru

A STUDY OF STRESS RESILIENCE IN FIRST-YEAR COLLEGE STUDENTS

Abstract. This article examines in detail the problem of stress tolerance among students during their college studies. Much attention is paid to the factors that cause stress in students, and recommendations are offered to increase stress tolerance, improve their mental and emotional state, and thereby improve their academic performance. The relevance of the article is proved by the results of an experimental study, research in this field contributes to the development of modern education. The rapidly changing economic environment, great competition in the labor market, and academic workload cause students to increase their stress levels. The study was conducted in

order to study the level of stress tolerance in boys and girls during college and to develop recommendations for its improvement in the conditions of vocational education. The article presents the test results and their discussion among college freshmen and girls. The students were asked to take the S. Cohen and G. Willanson test, the methodology was developed to diagnose stress tolerance and the level of stress perceived by the respondent. Based on the results of the study, recommendations were proposed.

Keywords: stress, stress resistance, first-year students, stressors, recommendations.