

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

## PSYCHOLOGY

УДК 1-159.96

DOI: 10.30914/2072-6783-2018-12-4-101-106

### СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА КАК СУБЪЕКТА УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

*Т. Н. Голованова, С. В. Бахтина, С. Н. Андреева*

*Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола*

**Введение.** В последнее время, как за рубежом, так и у нас в стране, значительно повысился интерес к проблемам тревоги, эмоциональной напряженности и стресса. И хотя проведено много исследований указанных выше проблем, однако недостаточно изучена специфика стресса отдельных групп населения. Статья посвящена исследованию проявлений стресса у студентов разных специальностей и направлений. Стресс, относящийся к эмоциональным явлениям психики, сигнализирует о напряженных, возможно, конфликтных ситуациях в развитии личности, которые находят свое отражение в виде определенных проявлений в деятельности в целом и учебной деятельности в частности. Гипотеза исследования основана на предположении о том, что особенности развития стресса зависят как от особенностей личности, так и от особенностей социальной ситуации развития (учебной деятельности). **Цель исследования** – рассмотреть особенности проявления стресса в студенческом возрасте. **Материалы и методы.** Для достижения поставленной цели были использованы как эмпирический, так и статистический методы анализа данных. Выборку исследования составили 60 учащихся высших учебных заведений г. Йошкар-Олы разных специальностей и направлений. **Результаты исследования, обсуждения.** Качественный и количественный анализ групповых профилей позволил констатировать наличие статистически значимой разницы ( $p < 0,01$ ) в особенностях проявления стресса у студентов, гуманитарного и естественнонаучного профилей. Отмечается, что проявляется стресс в основном на психологическом уровне, а биологические признаки проявления стресса у большинства студентов присутствуют в малых количествах. Анализ результатов, таким образом, показал, что среди студентов не выявлено сильных различий в описании причин стресса, выявляются различия в его проявлениях и в приемах снятия стресса в зависимости от профиля факультета. **Заключение.** Таким образом, были получены данные, свидетельствующие о том, что основными причинами появления стресса у студентов являются: неумение правильно распорядиться ограниченными финансами, правильно организовать свой режим дня и страх перед будущим, а проявляется стресс в общности, невозможности избавиться от посторонних мыслей, плохом сне и ощущении постоянной нехватки времени.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, уровень стресса, причины стресса, методы снятия стресса, экзаменационный стресс, проявления стресса, адаптация.

### STRESS-MANAGEMENT IN THE LIFE OF A STUDENT AS A SUBJECT OF EDUCATIONAL ACTIVITY

*T. N. Golovanova, S. V. Bakhtina, S. N. Andreeva*

*Mari State University, Yoshkar-Ola*

**Introduction.** Recently, both abroad and in our country, there has been a significant increase in interest in anxiety, emotional tension and stress. Although many studies of the above problems have been carried out, the specificity of the stress of certain population groups has not been sufficiently studied. The article is devoted to the study of stress manifestations in students of different specialties and directions. Stress related to emotional phenomena of the psyche, signals about tense, possibly, conflict situations in the development of the personality, which are reflected in the form of certain manifestation in activities in general and in educational activities, in particular. The research hypothesis is based on the assumption that the features of stress development depend both on the characteristics of the individual and on the characteristics of the social situation of development (learning activity). **The purpose** of the study is to examine the peculiarities of stress manifestation in the student age. **Materials and methods.** To achieve this goal, both empirical and statistical methods of data analysis were used. The study sample consisted of 60 students of higher educational institutions of Yoshkar-Ola, of different specialties and directions. **Results of the study, discussion.** Qualitative and quantitative analysis of group profiles allowed to state the presence of statistically significant difference ( $p < 0,01$ ) in the peculiarities of stress manifestation in students of the humanities and natural sciences. It is noted that stress is manifested mainly at the psychological level, but biological signs of stress manifestation in most students are present in small quantities. Thus, analysis of the results showed that there were no significant differences in the description of the causes of stress among the students, but differences in its manifestations and in the methods of stress relief, depending on the profile of the faculty, were revealed. **Conclusion.** Thus, data indicating that the main reasons of stress among students are: inability to properly manage limited finances, to properly organize their daily routine and fear of the future were obtained, and stress manifests in sensitivity, inability to get rid of extraneous thoughts, bad sleep and a sense of constant lack of time.

**Keywords:** stress, stress resistance, stress level, causes of stress, methods of stress relief, exam stress, stress manifestations, adaptation.

### Обзор литературы

На данный момент очень остро стоит проблема суицидов, а также психических заболеваний, вызванных, как считают эксперты, острым и хроническим стрессом, причем нельзя не согласиться с тем, что «стрессогенными являются не сами по себе события (ситуации, личностные особенности), а связанные с ними препятствия для реализации человеком значимой потребности, утрата достигнутой жизненной позиции» [4]. И хотя в этой связи проводится множество исследований по обнаружению «каузальных связей между индивидуальными психологическими особенностями человека и характером его реакций на стресс» [10], до сих пор возникает проблема прогнозирования поведения человека в стрессовой ситуации [4], в силу того что оно является дезадаптивным поведением, особенно в сфере социальных контактов, и сопровождается проблемами по здоровью [5; 6]. При рассмотрении стресса выделяют его клинические проявления, способы устойчивости к стрессу, адаптационные барьеры, процессы управления стрессом, стрессовые чувства. Последние можно разделить на страх, как первичную эмоцию, и гнев, «порождающий вторичные эмоции: раздражительность, обиду, зависть, злость, месть, ненависть» [7].

Отдельным пунктом выделяют и студенческий стресс и, в частности, экзаменационный, «являющийся типичным примером ярко выраженной социально обусловленной реакцией, сопровождающейся комплексом психофизиологических изменений в организме человека» [9; 10]. Исследователи в своих работах приводят данные о том, что в студенческой жизни «важнейшим стрессогеном является острая нехватка времени, сопровождающая студенческую жизнь с первого до последнего года учебы. Именно ограничение во времени физиологически самый вредный фактор, приводящий к нарушению физического и психического здоровья» [1; 2; 3]. В такого рода исследованиях делается неутешительный вывод о том, что «студенты оплачивают физиологическую стоимость за адаптацию к учебному процессу» [8]. Хотя нельзя не согласиться с тем, что существует и полезная форма стресса или «эустресс», но последний подразумевает наличие достаточных ресурсов для его преодоления: положительный эмоциональный фон опыт решения схожих проблем, позитивный прогноз на будущее, одобрение действий со стороны социума.

Таким образом, если рассматривать стресс как адаптационный синдром [2] и если видеть в стрессе стадии взросления человека (полное отсутствие стресса означает смерть) то такой подход предполагает применительно к студентам использование стрессовой ситуации и ситуации напряжения для успешной сдачи экзаменов, и тогда стресс требует регуляции в учебном процессе со стороны как самих студентов, так и других субъектов учебного процесса.

### Организация эмпирического исследования

Целью исследования являлось изучение особенностей развития стресса у студентов разных специальностей. Высказано предположение о том, что социальная ситуация развития (учебная деятельность) является важным условием различий в проявлениях стресса, в способах регуляции стресса.

Исследование проводилось на базе учебных заведений г. Йошкар-Олы. В качестве испытуемых выступили студенты, которые были разделены на несколько групп по профессиональной направленности: 1 группа – «Человек – Знаковая система»; 2 группа – «Человек – Человек»; 3 группа – «Человек – Природа». При проведении сравнительного исследования были использована методика: тест на учебный стресс, разработанный Ю. В. Щербатых.

### Результаты и их обсуждение

Результаты проведенных методик представлены в форме диаграмм и анализа полученных результатов.

Согласно приведенным данным, основными причинами возникновения стресса для данных групп студентов являются следующие.

Для первой группы «Человек – Знаковая система» на первых местах: большая учебная нагрузка (88 %), неумение правильно распорядиться ограниченными финансами (79 %). Для второй группы – «Человек – Человек»: нежелание учиться или разочарование в профессии (79 %), нерегулярное питание (78 %). Для третьей группы – «Человек – Природа»: нерегулярное питание (92 %). Проверка по критерию Хи квадрат Пирсона показала, что распределение причин стресса имеет определенные статистические различия ( $p < 0,05$ ) по категориям: «Здоровье», «Личная жизнь», «Застенчивость», «Разочарование в профессии», «Серьезное отношение к учебе», «Проблемы совместного проживания», «Нерегулярное питание», «Неумение распорядиться финансами»,

«Строгие преподаватели», «Большая учебная нагрузка», «Отсутствие учебников», «непонятные скучные учебники», «Жизнь вдали от роди-

телей». Нет разницы между профилями по категориям «Неумение организовывать режим дня», «Страх перед будущим», «Конфликт в группе».

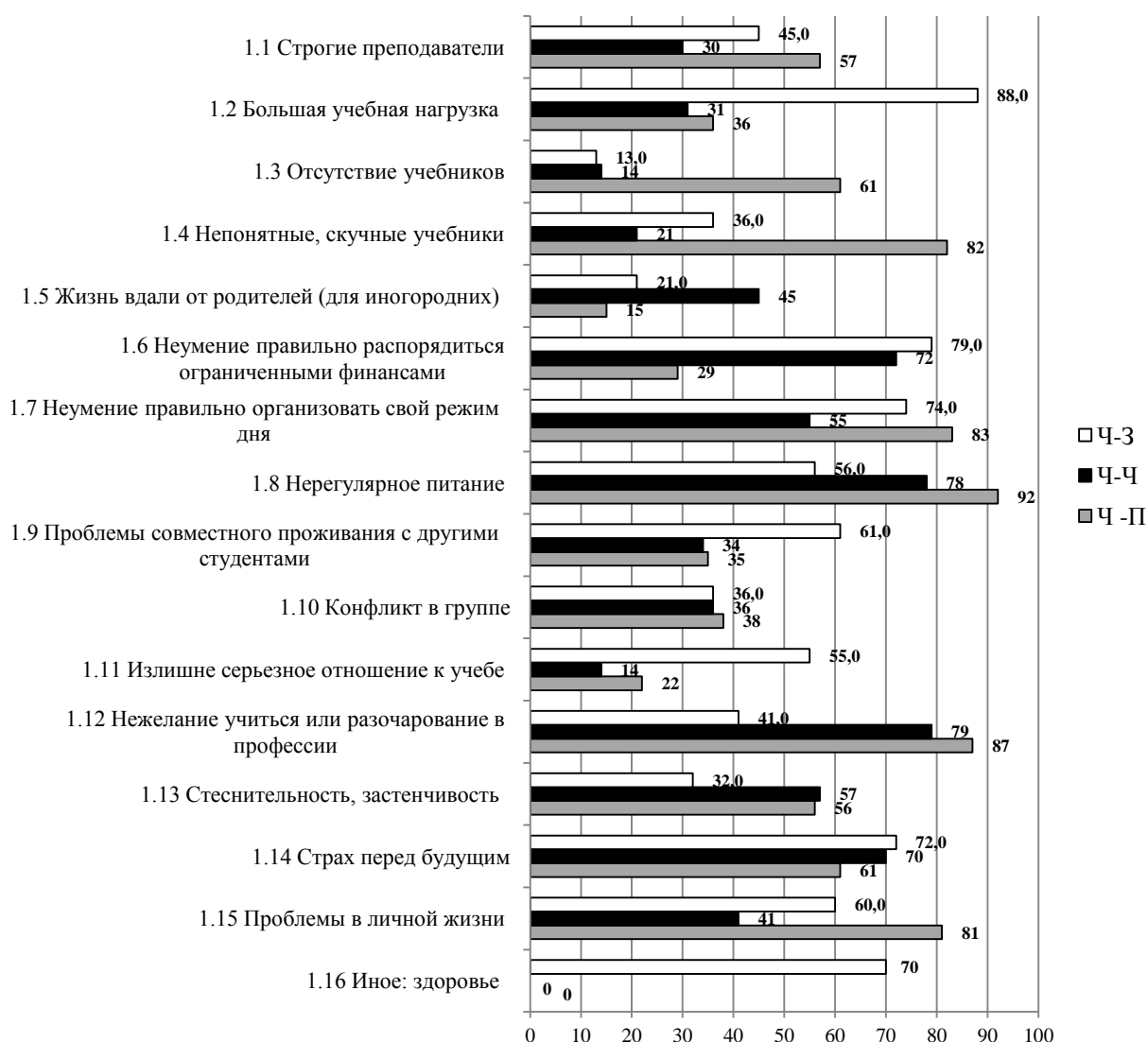


Рис. 1. Сравнительная характеристика причин стресса у студентов разных направлений / Fig. 1. Comparative characteristics of the causes of stress in students of different directions

Примечание: Ч-З – «Человек – Знаковая система»; Ч-П – «Человек – Природа»; Ч-Ч – «Человек – Человек» / Note: P-SS – «Person – a Significant System»; MN – «Man – Nature»; MM – «Man – Man»

Дальнейший анализ стресса касался особенностей его проявлений у студентов.

На первом месте среди изученных групп студентов: «Ощущение постоянной нехватки времени: «88 % («Человек – Природа)». На втором месте – «Невозможность избавиться от посторонних мыслей»(82 % – «Человек – Природа») и на третьем – 80 % «Раздражительность и обидчивость», «Плохой сон» («Человек – Знаковая система» и «Человек – Природа» соответственно).

Перейдем теперь к анализу результатов, полученных при изучении приемов снятия стресса студентами вышеназванных профилей.

Статистический анализ показал, что в приемах снятия стресса у студентов указанных профилей также есть некоторые отличия (наряду со сходством). Так, например, имеются отличия по таким категориям, как «Физическая активность»: 60 % – «Человек – природа», 10 % – «Человек – Человек» и 20 % – «Человек – Знаковая система».

В целом можно констатировать, что основными приемами снятия стресса являются: перерыв в работе или учебе, сон, общение с друзьями или любимым человеком, вкусная еда прогулки

на свежем воздухе, что свидетельствует, на первый взгляд, о хорошей адаптации к стрессу и отсутствии невротических тенденций.

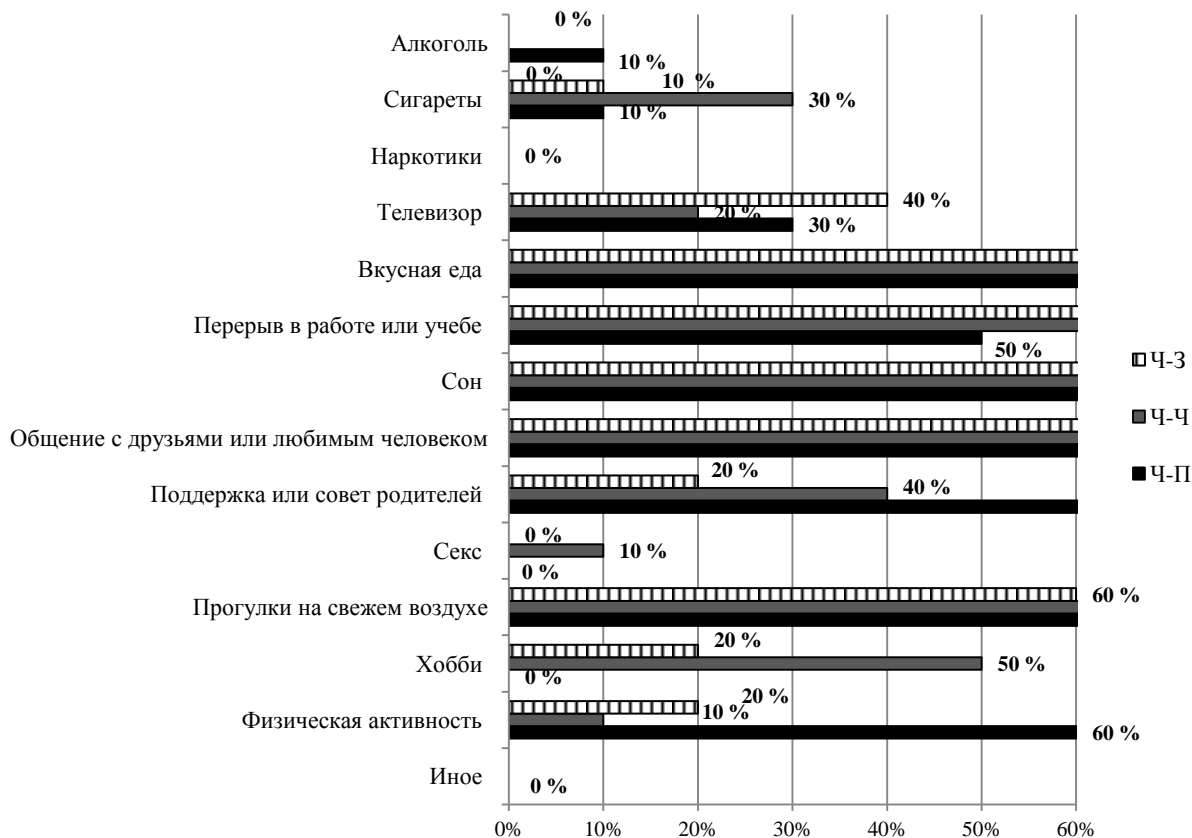


Рис. 3. Приемы снятия стресса у студентов разных профилей /  
Fig. 3. Methods of stress relieving in students of different profiles

### Выводы

Проведенное эмпирическое исследование позволяет сформулировать следующие выводы. Основными причинами появления стресса у студентов являются: неумение правильно распорядиться ограниченными финансами, неумение правильно организовать свой режим дня и страх перед будущим, нерегулярное питание, разочарование в профессии. Проявляется стресс в обидчивости, невозможности избавиться от посторонних мыслей, плохой сон, ощущение постоянной нехватки времени. Что касается биологических проявлений стресса, то они почти одинаковы для всех рассматриваемых групп: учащенное сердцебиение и головные боли. Основные приемы снятия стресса, характерные для студентов указанных групп: сон, общение с друзьями или любимым человеком, прогулки на свежем воздухе, перерыв в работе или учебе, еда. Физические

нагрузки как прием снятия стресса выявлен у небольшого числа респондентов.

Отметим, однако, что в силу того, что студенты не находятся в изолированном пространстве, по нашим наблюдениям в их среде (1–2 человека из группы) периодически встречаются травматические ситуации, с которыми они не могут справиться самостоятельно (что естественно). Среди них проблемы переживания горя, депрессивные состояния, состояния дезадаптации в среде сокурсников, проблема взаимоотношений с противоположным полом.

Для коррекции таких состояний необходимо использовать разнообразные методы из различных направлений психотерапевтической практики. Необходима также оптимизация социального взаимодействия как способа профилактики стресса и адаптации, психопрофилактика и психогигиена стресса методами групповой терапии.

**Литература**

1. Аверина А. О., Федосеева В. И. Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 46. С. 8–12. URL: <http://e-koncept.ru/2016/76373.htm> (дата обращения: 11.06.2018).
2. Бусловская Л. К., Рыжкова Ю. П. Адаптационные реакции у студентов при экзаменационном стрессе // Научные ведомости БелГУ. Серия: Естественные науки. 2011. № 21 (116). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsionnye-reaktsii-u-studentov-pri-ekzamenatsionnom-stresse> (дата обращения: 11.06.2018).
3. Двоеносов В. Г. Особенности функционального и психологического состояния студентов с различным вегетативным тоном в условиях экзаменационного стресса // Ученые записки Казанского университета. Серия Естественные науки. 2009. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-funktsionalnogo-i-psihologicheskogo-sostoyaniya-studentov-s-razlichnym-vegetativnym-tonusom-v-usloviyah> (дата обращения: 11.06.2018).
4. Климачева Е. В. Модели поведения человека в стрессовой ситуации // Вестник МГУЛ. Лесной вестник. 2006. № 7. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/modeli-povedeniya-cheloveka-v-stressovoy-situatsii> (дата обращения: 11.06.2018).
5. Красникова И. В., Красников Г. В., Пискунова Г. М. Влияние ментального стресса на сердечный ритм студентов с различными вегетотипами // Известия ТулГУ. Естественные науки. 2017. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-mentalnogo-stressa-na-serdechnyy-ritm-studentov-s-razlichnymi-vegetotipami> (дата обращения: 11.06.2018).
6. Надежкина Е. Ю., Новикова Е. И., Мужиченко М. В., Филимонова О. С. Влияние экзаменационного стресса на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы и уровень тревожности у студентов с различными типами высшей нервной деятельности // Вестник ВолГМУ. 2017. № 2 (62). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ekzamenatsionnogo-stressa-na-funktsionalnoe-sostoyanie-serdechno-sosudistoy-sistemy-i-uroven-trevozhnosti-u-studentov-s> (дата обращения: 11.06.2018).
7. Соломахо Э. П., Климачева Е. В. Стресс и стрессоустойчивое поведение // Вестник МГУЛ. Лесной вестник. 2003. № 4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-stressoustoychivoe-povedenie> (дата обращения: 11.06.2018).
8. Фатеева Н. М., Василькова М. А., Шанаурина О. А., Давыденко А. В. Адаптация студентов вуза к учебному стрессу // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2011. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-vuza-k-uchebnomu-stressu> (дата обращения: 11.06.2018).
9. Фатеева Н. М., Арефьева А. В. Экзаменационный стресс и психофизиологические показатели студентов // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. 2015. № 3. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzamenatsionnyy-stress-i-psihofiziologicheskie-pokazateli-studentov> (дата обращения: 18.06.2018).
10. Щербатых Ю. В. Влияние параметров высшей нервной деятельности студентов на характер протекания экзаменационного стресса // Журнал Внд им. Павлова. 2000. № 6. С. 959–965. <http://www.no-stress.ru/articles/physiology/vnd.html> (дата обращения: 11.06.2018).

**References**

1. Averina A. O., Fedoseeva V. I. Issledovanie proyavlenii uchebnogo stressa v zhizni studentov [The study of manifestations of educational stress in students' life]. *Nauchno-metodicheskii elektronnyi zhurnal «Koncept»* = Scientific and methodical electronic journal "Concept", 2016, vol. 46, pp. 8–12. Available at: <http://e-koncept.ru/2016/76373.htm> (accessed 11.06.2018). (In Russ.).
2. Buslovskaya L. K., Ryzhkova Yu. P. Adaptatsionnye reaktsii u studentov pri ekzamenatsionnom stresse [Adaptive reactions in students with exam stress]. *Nauchnye vedomosti BelGU. Seriya: Estestvennye nauki* = Scientific statements of BelSU. Series: Natural Sciences, 2011, no. 21 (116). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsionnye-reaktsii-u-studentov-pri-ekzamenatsionnom-stresse> (accessed 11.06.2018). (In Russ.).
3. Nadezhkina E. Yu., Novikova E. I., Muzhichenko M. V., Filimonova O. S. Vliyanie ekzamenatsionnogo stressa na funktsional'noe sostoyanie serdechno-sosudistoi sistemy i uroven' trevozhnosti u studentov s razlichnymi tipami vysshei nervnoi deyatelnosti [The influence of exam stress on the functional state of the cardiovascular system and the level of anxiety in students with different types of higher nervous activity]. *Vestnik VolGМУ* = Bulletin of the Volgograd State Medical University, 2017, no. 2 (62). Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-ekzamenatsionnogo-stressa-na-funktsionalnoe-sostoyanie-serdechno-sosudistoy-sistemy-i-uroven-trevozhnosti-u-studentov-s> (accessed 11.06.2018). (In Russ.).
4. Dvoenosov V. G. Osobennosti funktsional'nogo i psikhologicheskogo sostoyaniya studentov s razlichnym vegetativnym tonusom v usloviyakh ekzamenatsionnogo stressa [Features of the functional and psychological state of students with different vegetative tone in conditions of exam stress]. *Uchen. zap. Kazan. un-ta. Ser. Estestv. nauki.* = Scholarly notes of Kazan University. Ser. Natural Sciences, 2009, no. 3. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-funktsionalnogo-i-psihologicheskogo-sostoyaniya-studentov-s-razlichnym-vegetativnym-tonusom-v-usloviyah> (accessed 11.06.2018). (In Russ.).
5. Klimacheva E. V. Modeli povedeniya cheloveka v stressovoi situatsii [Models of human behavior in a stressful situation]. *Vestnik MGUL. Lesnoi vestnik* = Bulletin of MB BMSTU. Forestry Bulletin, 2006, no. 7. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/modeli-povedeniya-cheloveka-v-stressovoy-situatsii> (accessed 11.06.2018). (In Russ.).
6. Krasnikova I. V., Krasnikov G. V., Piskunova G. M. Vliyanie mental'nogo stressa na serdechnyi ritm studentov s razlichnymi vegetotipami [Effects of mental stress on the heart rhythm of students with different vegetotypes]. *Izvestiya TulGU. Estestvennye nauki* = Proceedings of TulSU. Natural Sciences, 2017, no. 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-mentalnogo-stressa-na-serdechnyy-ritm-studentov-s-razlichnymi-vegetotipami> (accessed 11.06.2018). (In Russ.).

7. Solomakho E. P., Klimacheva E. V. Stress i stressoustoichivoe povedenie [Stress and stress-resistant behavior]. *Vestnik MGUL Lesnoi vestnik* = Bulletin of MB BMSTU. Forestry Bulletin, 2003, no. 4. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/stress-i-stressoustoichivoe-povedenie> (accessed 11.06.2018). (In Russ.).

8. Fateeva N. M., Vasil'kova M. A., Shanaurina O. A., Davydenko A. V. Adaptatsiya studentov vuza k uchebnomu stressu [Adaptation of university students to educational stress]. *Vestnik Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke* = Bulletin Health and education in the XXI century, 2011, no. 5. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptatsiya-studentov-vuza-k-uchebnomu-stressu> (accessed 11.06.2018). (In Russ.).

9. Fateeva N. M., Aref'eva A. V. Ekzamenatsionnyi stress i psikhofiziologicheskie pokazateli studentov [Exam stress and psychophysiological indicators of students]. *Vestnik Zdorov'e i obrazovanie v XXI veke* = Bulletin: Health and education in the XXI century, 2015, no. 3. Available at: <https://cyberleninka.ru/article/n/ekzamenatsionny-stress-i-psihofiziologicheskie-pokazateli-studentov> (accessed 18.06.2018). (In Russ.).

10. Shcherbatykh Yu. V. Vliyanie parametrov vysshei nervnoi deyatelnosti studentov na kharakter protekaniya ekzamenatsionnogo stressa [Effects of parameters of the higher nervous activity on stress in students during exams]. *Zhurnal VND im. Pavlova* = Pavlov Journal of HNA, 2000, no. 6, pp. 959–965. Available at: <http://www.no-stress.ru/articles/physiology/vnd.html> (accessed 11.06.2018). (In Russ.).

*Статья поступила в редакцию 20.06.2018 г.; принята к публикации 25.07.2018 г.*

*Submitted 20.06.2018; revised 25.07.2018.*

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

All authors have read and approved a final version of the manuscript.

#### Для цитирования:

Голованова Т. Н., Бахтина С. В., Андреева С. Н. Стресс-менеджмент в жизни студента как субъекта учебной деятельности // Вестник Марийского государственного университета. 2018. Т. 12. № 4. С. 101–106. DOI: 10.30914/2072-6783-2018-12-4-101-106

#### Об авторах

**Голованова Татьяна Николаевна**, кандидат психологических наук, доцент, Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, [TNGolovanova@mail.ru](mailto:TNGolovanova@mail.ru), 89093694283, ORCID: 0000-0003-4122-4396

**Бахтина Светлана Владимировна**, кандидат педагогических наук, доцент, Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, ORCID: 0000-0001-9035-6868, [basvet56@mail.ru](mailto:basvet56@mail.ru)

**Андреева Светлана Николаевна**, кандидат психологических наук, доцент, Марийский государственный университет, г. Йошкар-Ола, ORCID: 0000-0001-5826-2685, [swetlana64@list.ru](mailto:swetlana64@list.ru)

#### Citation for an article:

*Golovanova T. N., Bakhtina S. V., Andreeva S. N. Stress-management in the life of a student as a subject of educational activity. Vestnik of the Mari State University. 2018, vol. 12, no. 4, pp. 101–106. DOI: 10.30914/2072-6783-2018-12-4-101-106 (In Russ.).*

#### About the authors

**Tatiana N. Golovanova**, Ph. D. (Psychology), Associate Professor, Mari State University, Yoshkar-Ola, ORCID: 0000-0003-4122-4396, [TNGolovanova@mail.ru](mailto:TNGolovanova@mail.ru)

**Svetlana V. Bakhtina**, Ph. D. (Psychology), Associate Professor, Mari State University, Yoshkar-Ola, ORCID: 0000-0001-9035-6868, [basvet56@mail.ru](mailto:basvet56@mail.ru)

**Svetlana N. Andreeva**, Ph. D. (Psychology), Associate Professor, Mari State University, Yoshkar-Ola, ORCID: 0000-0001-5826-2685, [swetlana64@list.ru](mailto:swetlana64@list.ru)