

---

---

## СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ

И.А. Курясев

Экологический факультет  
Российский университет дружбы народов  
Подольское ш., 8/5, Москва, Россия, 109093

Рассмотрены понятия стресса и стрессоустойчивости. Проведен обзор исследований в области изучения стресса и методов повышения стрессоустойчивости студентов высших учебных заведений, а также определены актуальные направления исследования в данных областях.

**Ключевые слова:** стресс, стрессоустойчивость, техногенная сфера, загрязнение окружающей среды, адаптация человека, студенты, учебные нагрузки.

Технический прогресс и постоянно возрастающий темп развития современно общества накладывают свой отпечаток на состояние окружающей нас природной среды. Созданная человеком техносфера входит во все большее взаимодействие с биосферой, образуя так называемые урбанистические системы, что, в свою очередь, приводит к загрязнению окружающей среды и разрушению естественных экосистем. Изменение естественной окружающей среды выражается не только в токсическом воздействии загрязняющих веществ на организм человека, но также отражается на психологическом состоянии и является результатом стресса [5].

Концепция стресса была предложена Г. Селье в 1936 г. Согласно этой концепции при действии факторов стрессового характера в организме возникает так называемый общий адаптационный синдром неспецифической приспособительной реакции, направленной на поддержание равновесия и постоянства внутренней системы организма или так называемого гомеостаза [10]. В случае если действующий фактор оказывает незначительное воздействие, организм сохраняет высокие функциональные возможности. В противном случае происходит перенапряжение регуляторных систем и истощение адаптационных сил организма. Как считает Н.Н. Василевский, адаптация человеческого организма заключается не только в поддержании структурного и энергетического равновесия, но и равновесия информационных процессов [4]. Таким образом, любое информационное воздействие — это изменение внешней или внутренней среды и, как следствие, изменение психической деятельности и поведения с целью сохранения гомеостаза [2].

Техногенное преобразование естественной окружающей среды, в свою очередь, привело к появлению ряда принципиально новых для него видов воздействий, связанных прежде всего с информационными технологиями, ускоренным темпом жизни, увеличением количества событий, происходящих за единицу времени, возникновению большего числа непредвиденных ситуаций, к которым человеку необходимо адаптироваться, что приводит к частому, а иногда и хроническому переживанию состояния стресса [6].

Особенно актуальна проблема стресса в сфере высшего профессионального образования. Учебная деятельность студентов всегда была связана с высоким уров-

нем стрессорных нагрузок, а воздействие стресс-факторов современной окружающей среды дополнительно увеличивает данную нагрузку. Довольно часто неудовлетворительный уровень психофизиологической адаптации к учебному процессу наблюдается у студентов на 1 и 2 курсах [6; 8; 9]. Медицинские обследования студентов, проведенные в последние годы, выявляют неуклонный рост их заболеваемости [11]. У студентов также наблюдается частое нарушение эмоциональной, когнитивной, поведенческой и мотивационной сфер деятельности, что, по мнению ряда ученых [2; 3], связано с повышенным стрессом и со сниженным уровнем стрессоустойчивости [1].

Стрессоустойчивость представляет собой сложную системную характеристику человека, которая отражает его способность успешно осуществлять свою деятельность в сложных и экстремальных условиях. Согласно Б.Х. Варданяну, стрессоустойчивость можно определить как «свойство личности, обеспечивающее гармоническое отношение между всеми компонентами психической деятельности в эмоциогенной ситуации и тем самым содействующее успешному выполнению деятельности» [3; 7].

Как считает А.Л. Церковский, в настоящее время стрессоустойчивость менее освещена в научных публикациях, чем проблема стресса [13]. Несмотря на это, в последнее время все больше внимание ученых уделяется разработке и исследованиям различных методик повышения стрессоустойчивости. Большинство проводимых исследований методов повышения стрессоустойчивости посвящено изучению работающего населения и вопросам профессионального стресса. Однако, по мнению А.А. Андреевой, исследования в области повышения стрессоустойчивости студентов не менее актуальны, так как уровень стрессоустойчивости связан с успешностью учебной деятельности студентов и их отношением к процессу обучения и, как следствие, влияет на подготовку конкурентно способных и профессиональных работников [1]. М.Л. Хуторян в своей работе доказывает, что при применении антистрессовых стратегий перед экзаменами значительно повышается стрессоустойчивость студентов во время интеллектуальных испытаний [12], а по данным И.А. Комаровой, у студентов, прошедших единый курс воздействия эфирными маслами, наблюдалось более низкая активность симпатической нервной системой по сравнению с контрольной группой [7].

\*\*\*

Технический прогресс наряду с загрязнением окружающей среды также способствует изменению ее естественного состояния и появлению ряда не свойственных ранее человеку видов воздействия, в результате которых человек переживает состояние частого, а иногда и хронического стресса. В настоящее время особенно актуально изучение проблемы стресса среди студентов высших профессиональных заведений, в особенности обучающихся на 1 и 2 курсах. Проблема стрессоустойчивости и методы ее повышения в настоящее время являются относительно малоизученными, однако весьма актуальными направлениями исследования, так как стрессоустойчивость связана с успешностью и эффективностью учебной деятельности студентов.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Андреева А.А.* Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — Тамбов, 2009.
- [2] *Бодров В.А.* Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПБР СЭ, 2006.
- [3] *Варданян Б.Х.* Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. — М., 1983.
- [4] *Василевский Н.Н.* Информационное разнообразие физиологических процессов и его роль в механизмах адаптации и текущего функционального состояния // Физиологический журнал им. И.М. Сеченова. — 1994. — Т. 80. — № 6. — С. 7—15.
- [5] *Глебов В.В., Аникина Е.В., Рязанцева М.А.* Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека // Мир науки, культуры, образования. — 2010. — № 5. — С. 135—136.
- [6] *Глебов В.В.* Уровень пищевого и психофизиологического состояния студентов в условиях крупного города // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия «Экология и безопасность жизнедеятельности». — 2012. — № 2. — С. 45—50.
- [7] *Комарова И.А.* Коррекция уровня психоэмоционального стресса у студентов во время учебного процесса: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — Курган, 2009.
- [8] *Кузьмина Я.В., Глебов В.В.* Динамика адаптации иногородних студентов к условиям экологии столичного мегаполиса // Мир науки, культуры, образования. — 2010. — № 6—2. — С. 305—307.
- [9] *Самохвалов В.Г.* Динамика психологической и физиологической адаптации студентов к учебным нагрузкам / В.Г. Самохвалов, А.Г. Самохвалов // Физиологические основы здоровья студентов: труды межведомственного научного совета по экспериментальной и прикладной физиологии. — М.: НИИ НФ им. П.К. Анохина РАМН, 2001.
- [10] *Селье Г.* Стресс без дистресса. — М.: Прогресс, 1979.
- [11] *Спасова Н.В.* Вегетативные дисфункции студентов. Перспективы восстановительного лечения / Н.В. Спасова, А.Н. Разумов, В.Б. Любовцев // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. — 2007. — № 3. — С. 48—51.
- [12] *Хуторная М.Л.* Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. — Тамбов, 2007.
- [13] *Церковский А.Л.* Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. — 2011. — Т. 10. — № 1.

## LITERATURA

- [1] *Andreeva A.A.* Stressoustojchivost' kak faktor razvitiya pozitivnogo odnosheniya k uchebnoj deyatel'nosti u studentov: Avtoref. diss. ... kand. psixol. nauk. — Tambov, 2009.
- [2] *Bodrov V.A.* Psixologicheskij stress: razvitie i preodolenie. — M.: PBR SE', 2006.
- [3] *Vardanyan B.X.* Mexanizmy regulyacii e'mocional'noj ustojchivosti // Kategorii, principy i metody psixologii. Psixicheskie processy. — M., 1983.
- [4] *Vasilevskij N.N.* Informacionnoe raznoobrazie fiziologicheskix processov i ego rol' v mexanizmax adaptacii i tekushhego funkcional'nogo sostoyaniya // Fiziologicheskij zhurnal im. I.M. Sechenova. — 1994. — T. 80. — № 6. — S. 7—15.
- [5] *Glebov V.V., Anikina E.V., Ryzanceva M.A.* Razlichnye podxody izucheniya adaptacionnyx mexanizmov cheloveka // Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya. — 2010. — № 5. — S. 135—136.
- [6] *Glebov V.V.* Uroven' pishhevogo i psixofiziologicheskogo sostoyaniya studentov v usloviyax krupnogo goroda // Vestnik Rossijskogo universiteta druzhby narodov. Seriya "E'kologiya i bezopasnost' zhiznedeyatel'nosti". — 2012. — № 2. — S. 45—50.

- [7] *Komarova I.A.* Korrekciya urovnya psixoe'mocional'nogo stressa u studentov vo vremya uchebnogo processa: Avtoref. diss. ... kand. psixol. nauk. — Kurgan, 2009.
- [8] *Kuz'mina Ya.V., Glebov V.V.* Dinamika adaptacii inogorodnix studentov k usloviyam e'kologii stolichnogo megapolisa // *Mir nauki, kul'tury, obrazovaniya.* — 2010. — № 6—2. — S. 305—307.
- [9] *Samoxvalov V.G.* Dinamika psixologicheskoy i fiziologicheskoy adaptacii studentov k uchebnym nagruzkam / V.G. Samoxvalov, A.G. Samoxvalov // *Fiziologicheskie osnovy zdorov'ya studentov: trudy mezhdomstvennogo nauchnogo soveta po e'ksperimental'noj i prikladnoj fiziologii.* — M.: NII NF im. P.K. Anoxina RAMN, 2001. — S. 84—105.
- [10] *Sel'e G.* Stress bez distressa. — M.: Progress, 1979.
- [11] *Spasova N.V.* Vegetativnye disfunkcii studentov. Perspektivy vosstanovitel'nogo lecheniya / N.V. Spasova, A.N. Razumov, V.B. Lyubovcev // *Voprosy kurortologii, fizioterapii i lechebnoj fizkul'tury.* — 2007. — № 3. — S. 48—51.
- [12] *Xutor'naya M.L.* Razvitie stressoustojchivosti studentov v usloviyax intellektual'nyx ispytaniy: Avtoref. diss. ... kand. psixol. nauk. — Tambov, 2007.
- [13] *Cerkovskij A.L.* Sovremennye vzglyady na problemu stressoustojchivosti // *Vestnik VGMU.* — 2011. — T. 10. — № 1.

## STRESS AND RESISTANCE TO STRESS OF STUDENTS

I.A. Kuryasev

Ecological Department  
Peoples' Friendship University of Russia  
*Podolskoe shosse, 8/5, Moscow, Russia, 109093*

Concepts of a stress and resistance to stress are considered. The review of researches in the field of studying of a stress and methods of increase of a resistance to stress of students of higher educational institutions is carried out, and also the actual directions of research in these areas are defined.

**Key words:** stress, resistance to stress, technogenic sphere, environmental pollution, adaptation of the person, students, academic loads.