

УДК: 159.9.072

DOI: 10.25629/НС.2023.08.22

СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ВЫСШЕЙ ШКОЛЕ

Зинатуллина А.М.

Московский государственный психолого-педагогический университет

Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда,
проект № 19-18-00058-П

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты проведенного теоретического анализа современных исследований стрессоустойчивости обучающихся в высшей школе. Было обозначено, что в настоящее время получение образования является одним из необходимых этапов в жизни любой развивающейся личности, в том числе профессионально, и сам процесс обучения становится частью концепции постоянной профессионализации. Более того, многие исследователи показали, что большинство обучающихся испытывают стресс, вызванный не только сложностями в период экзаменационных сессий, но и в течение семестра, так как помимо обязанностей обучающихся у многих из них есть и другие трудовые, семейные, социальные задачи. В связи с этим в данной статье отмечается высокая необходимость развития навыка стрессоустойчивости с целью быть гармоничной, здоровой и успешной личностью.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА

стресс, стрессоустойчивость, обучающиеся, студенты, высшая школа, высшее образование, взрослый.

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день ни для кого не секрет, что современное общество претерпевает ряд изменений, связанных с различными сферами жизнедеятельности. Мы застаем его переход от индустриального общества к постиндустриальному, когда на первый план выдвигается высокая значимость информационных технологий [4]. Именно в данный актуальный период развития человечества высшее образование аналогичным образом становится одним из ключевых этапов в рамках продвижения по карьерной лестнице и профессионального становления. Более того и задачей государственной политики является формирование ценного кадрового потенциала, состоящего из квалифицированных специалистов, так как общественные сферы должны с каждым годом все больше совершенствоваться для возможности отвечать и соответствовать современным реалиям [14], поэтому поступление в высшие учебные заведения становится и необходимой частью личностного развития в целом. Причем качественное образование – это «визитная карточка» любого специалиста при поиске работы [25], что высоко оценивается известными и крупными работодателями [13].

Также стоит отметить, что процесс обучения и постоянного повышения квалификации в XXI веке можно назвать «мейнстримом» в контексте концепции «lifelong learning» [10], когда быть грамотным профессионалом является важной составляющей любого человека, который вместе с тем помимо формирования новых умений, компетенций и приобретения знаний реализует себя и в других сферах жизнедеятельности. Например, выстраивание отношений, создание семьи, рождение детей, получение дополнительного и (или) основного заработка (в том числе для оплаты обучения в институте), осуществление различных социальных задач, особенно учитывая постоянно меняющиеся политическую и экономическую ситуации.

Безусловно, процесс получения образования имеет ряд преимуществ: увеличение шансов для продвижения по карьерной лестнице; приобретение навыков практической, научно-исследовательской деятельности и возможностей гибкого обучения, когда человек, предположим, имея первое техническое образование, может поступить на гуманитарное направление на второе высшее или в магистратуру; раскрытие личностного потенциала и творческого подхода, отражающихся в выполнении более качественной работы. Однако затрагиваются и такие отрицательные аспекты, как решение вопросов совмещения профессиональной и учебной деятельности, оплаты обучения при ежегодном росте ее стоимости, отсутствие свободного времени ввиду выполнения огромного количества учебных заданий, частое освоение нового материала самостоятельным путем.

С одной стороны, высшее образование сегодня – это одна из основных составляющих профессионального пути личности, с другой стороны, указанные аспекты данного процесса могут выступать и стрессовыми факторами, накапливающимися со временем, что снижает психологическое благополучие и приводит к плохому физическому здоровью [7].

Таким образом, очевидным является тот факт, что современному человеку требуется развивать в себе навык стрессоустойчивости, когда в условиях многозадачности и динамично развивающегося общества современный специалист должен уметь адаптироваться к происходящим событиям, трудным ситуациям и быстро принимать решения, не снижая качество своей работы [23].

ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ

Распространенная в России и за рубежом концепция «lifelong learning» с каждым разом все больше укореняется в социуме в силу быстрого роста научно-технического прогресса и, как следствие, высокой потребности в специалистах, обладающих широким спектром профессиональных компетенций, знаний и способностей, что приобретает и формируется посредством обучения, как правило, в высших учебных заведениях. Притом в настоящее время наблюдается тенденция увеличения абитуриентов среди уже состоявшихся специалистов более зрелых возрастов. Конечно, учитывая данные условия совершенствования общества, вопросы качественной и постоянной профессионализации затрагивают абсолютно каждого человека. Более того при интенсивном изменении социальной ситуации развития всегда возникает риск стрессовых переживаний, сказывающихся, по мнению А.В. Шаболтас и Д.А. Жукова, на поведении, психоэмоциональном состоянии, снижении эффективности деятельности и т.д. [28], в связи с чем навык стрессоустойчивости, действительно, является значимой характеристикой личности, в том числе современного обучающегося.

Так, в исследованиях среди студентов выделяют следующие признаки переживания стресса: проблемы с концентрацией внимания, ухудшение памяти и способности целенаправленной деятельности, сложности с восприятием учебного материала и соблюдением режима питания, отдыха и сна, бессонница, снижение желания планировать будущие планы и цели, неадекватная реакция на критику со стороны [15]. Ю.В. Щербатых [30], Е.В. Куфтяк, А.А. Бехтер, С.А. Кирпань [15] подчеркивали и проявление такой особенности последствий нервного напряжения, как низкая работоспособность при росте утомляемости обучающихся, использующих негативные формы снятия стресса: чрезмерное употребление высокоуглеводной еды, алкоголя, курение, большая трата времени на просмотр социальных сетей, прибегание к лекарственным успокаивающим препаратам. Вместе с тем авторы отмечают у студентов, переживших стресс, и аддиктивное поведение, выступающее в качестве некоего механизма психической защиты от трудной и, возможно, непреодолимой ситуации. В результате в подобных случаях часто повышается агрессивность, негативно сказывающаяся на коммуникациях с окружающими, когда-либо студент беспричинно срывается на людей, либо, наоборот, перестает идти на какой-либо контакт, замыкаясь в себе. И в одном, и в другом случае им будет казаться, что никто не способен понять, что с ними происходит, причем все это сопровождается чувством стыда, ведь у них, по их мнению, не получилось справиться с определенной задачей или проблемой в рамках обучения, что усиливает тем самым стрессовое состояние [26].

Исследователи Э.С. Геворкян и В.В. Плотников выявили, что стресс, связанный со сдачей экзаменов, может спровоцировать у студентов ухудшение иммунной и сердечно-сосудистой систем, артериального давления, количественного изменения компонентов крови [3, 20]. Конечно, мы понимаем, что в период экзаменационных сессий обучающимся требуется долгое время быть сосредоточенными на подготовке к предмету, из-за чего снижается двигательная активность, им приходится сталкиваться с информационным перенасыщением и эмоциональным перенапряжением, что часто проявляется через психосоматические заболевания [31] (не только во время сессии, но и в течение семестрового обучения [7]). Однако сдача экзаменов для обучающихся не всегда является стрессовым событием, некоторые из них, наоборот, мобилизуют свои внутренние силы и резервы, а, следовательно, человек имеет возможности справиться со стрессовой ситуацией [31].

Е.И. Николаева отмечает, что при стрессе уровень кортизола повышается, а именно данный гормон снижает иммунитет, после чего индивид подвержен заражению инфекционными заболеваниями [18]. Американский нейроэндокринолог Р. Сапольски, изучая также взаимосвязь физиологии и психического состояния, писал, что обучающиеся в период загруженной студенческой жизни начинают испытывать чаще отрицательные эмоции, высокую физическую усталость, вследствие чего снижаются умственные способности и проявляются невротические реакции и расстройства, ведущие к соматизации [32].

В одном из исследований среди выпускников высшей школы было выявлено, что они испытывают стресс на уровне 90%, когда организм истощен и наблюдается ограниченное количество физических, психологических и интеллектуальных ресурсов для разрешения возникающих ситуаций. Это проявлялось в отсутствии сил для физической активности, чувстве недостаточности энергии, расстройстве пищевого поведения (потеря аппетита или переедание), употреблении никотина, нежелании взаимодействовать с окружающими людьми, нестабильном настроении, склонности эмоционально преувеличивать происходящие события и интенсивно реагировать на слабые негативные раздражители. Вместе с тем данным проявлениям сопутствуют и чувства пустоты, одиночества, сомнения в себе и близких, невозможность найти смыслы жизни. Так, В.И. Казаренкова и М.М. Карнелович, получив такие результаты, давали рекомендации по развитию навыка стрессоустойчивости, без которой невозможно выстраивать свое будущее и стабилизировать все сферы жизнедеятельности [8].

И.И. Нагирнер, проводя исследование среди обучающихся высшей школы, обнаружила, что они не имеют четких представлений и знаний по теме стресса, как с ним справляться, у них не сформирована стрессоустойчивость, они придерживаются позиции «бегства» от проблем вместо их непосредственного решения, демонстрируют повышенную агрессию в случаях невозможности преодолеть трудные ситуации, как правило, есть сложности с принятием ответственности за свои действия. Только 7% студентов используют положительные поведенческие копинг-стратегии, которые контролируют свое психоэмоциональное состояние, и 30% обучающихся осознанно и ответственно относятся к возникающим проблемам [17].

Также были выделены такие причины стрессовых переживаний студентов-психологов в исследовании Н.Б. Карабушенко и М.В. Стефанишиной, как трудности межличностных взаимоотношений, особенно когда требуется совмещать разные жизненные сферы. Причем здесь следует обратить внимание, что респондентами в данном исследовании были студенты более старших возрастов, следовательно, и вопросы, вызывающие стресс, могли касаться не только процесса обучения, но и как раз профессиональной деятельности, воспитания детей, в результате чего именно у таких студентов был более высокий уровень стресса [9].

Что касается обучения во взрослом возрасте, то, безусловно, для зрелых людей оно становится важной частью профессионального роста. И здесь нужно понимать, что становление специалиста дополнительно обуславливается и определенными профессиональными кризисами, которые необходимо преодолевать зрелым личностям, что аналогичным образом порождает стрессовое состояние. Например, Г.И. Ширшина, изучая профессионально-психологические проблемы взрослых, выделяет факторы-причины указанных кризисов, с которыми сталкивается развивающаяся личность.

- Социально-политические изменения в государстве, которые не могут не отражаться на экономическом и профессиональном статусе гражданина, когда снижается количество предлагаемых рабочих мест, меняется система оплаты труда, работодатели требуют от соискателей быстрой адаптации к новым трудовым функциям. Б.А. Сосновский (1994) говорил, что социальная общественная нестабильность оказывает отрицательное влияние на человека, сбивая его во временном пространстве и в понимании своего прошлого, будущего и настоящего, тем самым порождая восприятие происходящего как критические ситуации. Как писала Л.И. Анцыферова (1994), что перенесенная неудача, горе, потеря жизненно важных опор, да и просто переживание неурядиц может ощущаться индивидом как катастрофа, вызывая состояние аффекта.

- Возрастные физиологические и психические изменения. Так, многие взрослые специалисты сталкиваются со страхом перестать быть трудоспособными, а это, в свою очередь, оказывает отрицательный эффект на осуществлении профессиональной деятельности, им начинает казаться, что более молодое поколение ценится выше на рынке труда. В итоге подобные установки способны снизить трудовую мотивацию, человек со временем может потерять самоконтроль и, как следствие, наступает состояние, при котором человек начинает отказываться от каких-либо попыток изменить и улучшить ситуацию, иными словами, наступает выученная беспомощность [2, 12]. Как известно, непонимание собственной значимости и смысла жизни ведут к высокому стрессу и нервному переживанию, однозначно сказывающимся на психофизиологическом здоровье [1, 24].

Безусловно, нельзя отрицать общие естественные факторы процесса старения организма, выражающиеся в: потере эластичности мышц, остроты слуха, качественной устойчивой работы нервной системы в случае постоянного переживания стресса, уменьшении объема внимания, снижении общей эмоциональности и т.д. Однако в науке высказываются, что все подобные изменения все же зависят от многих субъективных факторов и личностных особенностей человека в отдельности, что позволяет определить высокую значимость собственного отношения к своему возрасту, своих возможностей, формированию мотивации к развитию [21].

- Личностные и профессиональные кризисы зачастую проявляются и в собственных представлениях о карьере, росте и развитии, от которых зависит, какие именно компетенции человеку важно развивать. К примеру, Е.А. Климов и О.Н. Родина выделяют внешнюю оценку руководителя, коллег, близких людей, что находит отражение иногда и в документах. Нужно отметить, что такая внешняя обратная связь не является абсолютно объективным показателем, и полагаться только на нее будет ошибочным действием, поэтому важное значение имеет и внутренняя оценка успешности. Ее суть содержится в ответах на вопросы, какие внутренние и временные ресурсы были потрачены на достижение результатов, насколько соотносится профессиональная сфера с мотивацией и желанием реализовываться в ней, какие имеются показатели результативности и получается ли благополучно совмещать работу с личной жизнью. В случае неудовлетворительных внутренних и (или) внешних оценок личность сталкивается с профессиональным кризисом [11, 22].

- Немаловажным оказывается и факт продвижения в рамках профессии при повышении квалификации, получении новых знаний в высшей школе. Иначе, как пишет Н.В. Кузьмина (1967), раскрывая тему профессионализма в деятельности, с приобретением устоявшегося личностного стиля в работе, когда заранее известны действия и алгоритм работы, начинают проявляться признаки стагнации, вплоть до приостановки своей профессиональной карьеры. Во избежание негативной траектории Л.М. Митина предлагает концептуальную модель развития личности, способной быть достойным конкурентом на рынке труда с развитыми навыками, сформированными актуальными компетенциями, богатым теоретическим и практическим опытом, междисциплинарными знаниями [16], почему и обучение в высшей школе в XXI веке является таким востребованным.

- Очевидно, что вне процесса обучения любой обучающийся помимо осуществления профессиональной деятельности, выполнения других социально значимых задач сталкивается с различного рода ситуациями, затрагивающими порой жизненно важные вопросы, из-за чего индивид также может переживать стресс и напряжение.

• Нельзя не обозначить и такие факторы-причины стрессовых состояний, как осознание имеющихся личностных способностей и качеств, которые уже раскрыты и которые только необходимо раскрывать [29]. В данном случае подчеркивается ключевая роль стремления к саморазвитию, ведь только приобретая в себе новое, возможно выходить за пределы своих страхов и опасений.

Рассматривая стрессоустойчивость взрослых состоявшихся специалистов, а именно, руководителей средних специальных учебных заведений, Н.С. Ильева в ходе экспериментальных исследований определила следующие причины стресса: жесткий порядок осуществления деятельности в связи с особенностями регламентированности учебных заведений; необходимость разрешения большого количества конфликтных ситуаций в связи с процессом нововведений в системе образования; работа в условиях постоянного дефицита времени, загруженности и переработки [6]. И здесь интересно подчеркнуть, Н.С. Ильева замечает, что респонденты как бы вытесняют реальные проблемы межличностного характера с коллегами и с близкими, оправдывая это тем, что им нельзя отвлекаться от ответственного выполнения своих обязанностей на личные взаимоотношения с окружающими. Автор стресс, переживаемый руководителями ссузов, относит к информационному, так как они, действительно, работают с огромными объемами данных, документов, из-за чего не всегда успевают осуществлять все поставленные задачи, хотя ответственность за их реализацию находится на них, что, безусловно, оказывает сильное стрессовое воздействие. И одно из желаемых ими выходов такой сложившейся рабочей ситуации, по мнению специалистов, является грамотная оптимизация труда. Для преодоления стрессовых переживаний респонденты обычно прибегают к пассивному отдыху: сон, просмотр телевизора (фильмы, передачи, сериалы), благоприятные мысли и «немного алкоголя». В итоге Н.С. Ильева сформировала модель стресса руководителей ссузов, которая включает в себя такие особенности:

- стремление к активной сопротивляемости стрессовым проявлениям на работе;
- отсутствие достаточной подготовленности к стрессовым профессиональным ситуациям, не сформирован в полной мере навык стрессоустойчивости;
- избегание межличностной коммуникации с коллегами, подчиненными;
- фиксация на быстром решении срочных задач и на организационных вопросах;
- применением пассивных методов «борьбы» со стрессом [6].

В то же самое время в исследовании Н.С. Ильевой среди студентов были выделены некоторые составляющие модели стресса: низкая резистентность к стрессу у обучающихся; незнание особенностей организма и признаков, свидетельствующих о его утомляемости и перенапряжении; трудности освоения учебного материала не только во время экзаменационных сессий, но и в течение самого процесса обучения; сложности коммуникаций с профессорско-преподавательским составом; частое прибегание к «быстрому» снятию стресса за счет алкоголя, курения, обильной еды и т.д. [6].

На основании изложенного, мы видим, что навык стрессоустойчивости, действительно, оказывается предельно важным качеством современного обучающегося. Так, по мнению М.Л. Хуторной [27], существуют факторы, не дающие сформироваться данному качеству. Во-первых, это отсутствие необходимого количества времени для сна и отдыха. Во-вторых, переживание именно дистресса, при котором стрессовое состояние имеет длительное течение, а внутренние ресурсы исчерпаны. В-третьих, устойчивое переживание тревожности и низкий порог возникновения реакции тревоги. В-четвертых, проблемы с самооценкой, например, ощущение, что человек не имеет сил для разрешения возникшей ситуации. В-пятых, наличие заболеваний.

Таким образом, для развития навыка стрессоустойчивости [27]: человеку потребуется научиться выстраивать приоритеты в решении различных задач с учетом выделения времени для восстановления организма; важно уметь планировать и придерживаться определенного комфортного графика и режима, так как постоянное пребывание в ситуации неизвестности будет провоцировать тревожность и стресс; формирование адекватной самооценки способствует более

успешному преодолению стресс-стимулов в связи с тем, что «одним из важных параметров потенциального соответствия между преодолением и ситуационными оценками является воспринимаемый контроль над ситуацией, который возможен при адекватной самооценке» [19]; повышение квалификации за счет приобретения актуальных профессиональных компетенций; ответственное отношение к своему психофизиологическому здоровью и благополучию.

ОСНОВНЫЕ ВЫВОДЫ И ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Согласно проведенному теоретическому анализу исследований стрессоустойчивости обучающихся в высшей школе можно еще раз обозначить, что все-таки на сегодняшний день получение высшего образования является базовым и необходимым этапом в рамках как личностного, так и профессионального развития человека. Данный этап имеет огромное значение и для начинающего специалиста, и для состоявшегося взрослого, так как в актуальное время наблюдается тенденция увеличения числа абитуриентов, которые приходят получать второе и третье высшее образование, что указывает о быстром прогрессе социума и высокой конкуренции на рынке труда.

Вместе с тем статус обучающегося свидетельствует о выполнении определенных дополнительных обязанностей помимо других жизненно важных вопросов, особенно в период социальных, политических и экономических изменений не только в России, но и в мире в целом, поэтому «стрессоустойчивость включает в себя аспект именно интегративного личностного качества, с помощью которого возможно выдерживать «интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки», когда человек способен профессионально и личностно развиваться без особых негативных последствий на психическом и физиологическом уровнях» [5].

БЛАГОДАРНОСТИ

Автор благодарит руководителя проекта Т.Н. Березину.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Альперович В.Д. Геронтология. Старость. Социокультурный портрет: учеб. пособие. – Москва: ПРИОР: Эксперт. бюро, 1998. – 270 с.
2. Анцыферова Л.И. Психология старости: особенности развития личности в период поздней взрослости // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22. – № 3. – С. 86-99.
3. Геворкян Э.С., Даян А.В., Адамян Ц.И., Григорян С.С., Минасян С.М. Влияние экзаменационного стресса на психофизиологические показатели и ритм сердца студентов // Журнал высшей нервной деятельности. – 2003. – Т. 53. – № 1. – С. 46-50.
4. Днепров А.С. Формирование системы образовательных услуг в эпоху глобализации // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 6. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=10733> (дата обращения: 04.08.2023).
5. Зинатуллина А.М. Развитие стрессоустойчивости лиц, продолжающих обучение во взрослом возрасте // Человеческий капитал. – 2022. – Т. 1. – № 12 (168). – С. 296-305.
6. Ильева Н.С. Формирование стрессоустойчивости в профессиональной деятельности руководителей средних специальных учебных заведений: дис. ... канд. психол. наук. – Тверь, 2009. – 182 с.
7. Казаренков В.И. Формирование у студентов университета опыта профилактики стрессовых состояний // Проблемы современного образования: межвузовский сборник научных трудов: Международное издание / науч. ред. В.И. Казаренков. – М.: РУДН, 2018. – Вып. 11. – С. 25–33.
8. Казаренков В.И., Карнелович М.М. Источники и признаки стресса у студентов разных курсов обучения // Психолого-педагогический поиск. – 2022. – № 1 (61). – С. 129-142.
9. Карабущенко Н.Б., Стефанишина М.В. Особенности преодоления стресса студентами-психологами // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2018. – № 2 (214). – С. 77-83.

10. Качалов В.В. Второе высшее образование как элемент реализации концепции Lifelong learning // Психология и педагогика служебной деятельности. – 2021. – № 3. – С. 171-174.
11. Климов Е.А. Пути в профессионализм: психологический взгляд: учебное пособие для студентов вузов. – Москва: Издательство Московского психолого-социального института, 2003. – 318 с.
12. Крайг Г. Психология развития. – СПб., 2000. – 992 с.
13. Кузьмина Т.А., Пермяков А.А. Сетевые технологии в контексте информационно-методической поддержки процесса курсового проектирования в вузах МЧС России // Природные и техногенные риски (физико-математические и прикладные аспекты). – 2016. – № 2 (18). – С. 76-82.
14. Кузьмина Т.А., Петрова Н.В. Информационно-коммуникационный комплекс как системное средство информационно-технологического обеспечения производства судебной пожарно-технической экспертизы // Природные и техногенные риски (физико-математические и прикладные аспекты). – 2016. – № 2 (18). – С. 82-87.
15. Куфтяк Е.В., Бехтер А.А., Кирпань С.А. Опыт адаптации методики оценки студенческого стресса // Экопсихологические исследования-6: экология детства и психология устойчивого развития: сб. науч. ст. / отв. ред. В.И. Панов. – М.; Курск: Университетская книга, 2020. – С. 223-227.
16. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности: учебно-методическое пособие. – 2 изд., стер. – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2003. – 399 с.
17. Нагирнер И.И. Формирование стрессоустойчивости студентов вуза в учебной деятельности: дис. ... канд. пед. наук. – Саратов, 2016. – 252 с.
18. Николаева Е.И. Психофизиология. Психофизиологическая физиология с основами физиологической психологии. – М.: ПЭР СЭ; Логос, 2003. – 464 с.
19. Парамонова Ю.А., Ткаченко Н.С. Связь стрессоустойчивости и самооценки личности // Психологическое благополучие современного человека: Материалы Международной заочной научно-практической конференции, Екатеринбург, 20 марта 2019 года. – Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, Российское психологическое общество, 2019. – С. 161-166.
20. Плотников В.В. Оценка психовегетативных показателей у студентов в условиях экзаменационного стресса // Гигиена труда. – 1983. – № 5. – С. 48-50.
21. Психология человека от рождения до смерти / А.А. Реан и др. – СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002. – 656 с.
22. Родина О.Н. О понятии «успешность трудовой деятельности» // Вестник МГУ. Психология. – 1996. – Т. 14. – № 3. – С. 60-67.
23. Самвелян Ф.Г. Анализ подходов к определению сущности понятия «стрессоустойчивость» в психологии // Вестник Амурского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2019. – № 84. – С. 72-74.
24. Селье Г. Стресс без дистресса. – М.: Инфра-М, 2002. – 125 с.
25. Скрипник И.Л. Роль второго высшего образования в жизни человека // Надзорная деятельность и судебная экспертиза в системе безопасности. – 2018. – № 4. – С. 39-43.
26. Фомина Н.А., Бакова И.В. Связь общительности и личностной адаптированности студентов // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер. «Психология и педагогика». – 2010. – № 1. – С. 48-51.
27. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний: автореферат дис. ... канд. психол. наук. – Тамбов, 2007. – 182 с.

28. Шаболтас А.В., Жуков Д.А. Рискованное поведение как реакция на неконтролируемый стресс // Вестник Санкт-Петербургского государственного университета. Сер. 12. – 2011. – № 1. – С. 227-234.

29. Ширшина Г.И. Профессионально-психологические проблемы взрослых: на примере преподавателей вуза 40-60 лет: дис. ... канд. психол. наук. – Санкт-Петербург, 2007. – 179 с.

30. Щербатых Ю.В. Экзаменационный стресс. – Воронеж, 2000. – 120 с.

31. Юнусова С.Г., Розенталь А.Н., Балтина Т.В. Стресс. Биологический и психологический аспекты // Ученые записки Казанского университета. Сер. «Гуманитарные науки». – 2008. – № 3. – С. 139-150.

32. Sapolsky R.M. Why zebras don't get ulcers: The acclaimed guide to stress, stress-related diseases, and coping. – Holt paperbacks, 2004. – 560 p.

MODERN RESEARCH OF STUDENTS' RESISTANCE IN HIGHER SCHOOL

Zinatullina A.M.

Moscow State Psychological and Pedagogical University

The article was prepared with the financial support of the Russian Science Foundation, project No. 19-18-00058-P

ABSTRACT

The article presents the results of the theoretical analysis of modern studies of the stress resistance of students in higher education. It was indicated that at present education is one of the necessary stages in the life of any developing personality, including professionally, and the learning process itself becomes part of the concept of constant professionalization. Moreover, many researchers have shown that most students experience stress caused not only by difficulties during the examination sessions, but also during the semester, since in addition to the duties of students, many of them have other work, family, and social tasks. In this regard, this article notes the high need to develop the skill of stress resistance in order to be a harmonious, healthy and successful person.

KEYWORDS

stress, stress tolerance, students, higher school, higher education, adult.