

Показатели образа жизни, уровень учебного стресса и стрессоустойчивости у разнополых студентов медицинского ВУЗа при дистанционном и очном обучении

И.Б. Бутырская, А.В. Ткач, Г.И. Неуймина, А.Г. Бутырский

Indexes of Life Style, Educational Stress Level and Stress-Resistance in Medical Students of Different Genders in Distant and Full-Time Learning

I.B. Butyrskaja, A.V. Tkach, G.I. Neuymina, A.G. Butyrskii

ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Институт «Медицинская академия имени С.И. Георгиевского», г. Симферополь

Ключевые слова: студенты, стресс, очное обучение, дистанционное обучение, стрессоустойчивость

Резюме.

Показатели образа жизни, уровень учебного стресса и стрессоустойчивости у разнополых студентов медицинского ВУЗа при дистанционном и очном обучении

И.Б. Бутырская, А.В. Ткач, Г.И. Неуймина, А.Г. Бутырский

Цель работы: определить уровень повседневного, учебного стресса и его самооценку у студентов при очной и дистанционной форме обучения, выявить гендерные особенности стрессоустойчивости, преобладающие симптомы и наиболее часто используемые стратегии преодоления стресса. Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование студентов 3 курса в возрасте от 20 до 24 лет, среди которых юноши составили 40 человек, девушки – 72 человека. Оценка образа жизни и стрессоустойчивости проводилась с помощью Бостонского теста на стрессоустойчивость, уровня стресса – теста L.G. Reeder. Для определения основных причин стресса, его проявлений и приемов снятия стресса использовался «Тест на учебный стресс». Заключение. Уровень повседневного стресса у студентов при дистанционном и очном обучении имеет средние значения, что свидетельствует об удовлетворительной адаптации к учебным нагрузкам и стабильном психологическом состоянии. Основными проявлениями учебного стресса во время экзамена у студентов являются симптомы, связанные с физическим недомоганием (тахикардия и головные боли). Комплекс стресс-факторов учебного процесса оказывает разное воздействие на исследуемую выборку. Нами выявлены гендерные отличия стрессоустойчивости у респондентов в зависимости от формы обучения. При очном обучении стрессовое воздействие значимо выше и проявляется чаще среди

Бутырская Ирина Борисовна – кандидат медицинских наук, доцент, ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Медицинская академия имени С.И. Георгиевского, кафедра гигиены общей с экологией, E-mail: irynabutyr@gmail.com

Ткач Антон Владиславович – студент, ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Медицинская академия имени С.И. Георгиевского, E-mail: v_veber@mail.ua

Неуймина Галина Ивановна – кандидат медицинских наук, доцент, ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Медицинская академия имени С.И. Георгиевского, кафедра гигиены общей с экологией, E-mail: galina-909@bk.ru

Бутырский Александр Геннадьевич – кандидат медицинских наук, доцент, ФГАОУ ВО «Крымский федеральный университет имени В.И. Вернадского», Медицинская академия имени С.И. Георгиевского, кафедра общей хирургии, анестезиологии-реаниматологии и скорой медицинской помощи, E-mail: albut@rambler.ru

юношей по сравнению девушками. Напротив, при дистанционном обучении юноши оказываются менее подвержены стрессовым ситуациям, нежели девушки. Способность студентов разного пола сопротивляться воздействиям стресса во многом зависит от особенностей его личностных черт, таких, как тревожность, личностные качества и отношение к социальной среде. Кроме того, преодолевая учебный стресс, девушки и юноши используют разные стратегии и модели поведения: юноши предпочитают использовать для этого сон, физические упражнения, перерывы в работе и отдых, секс; девушки – сон, вкусную еду и сладости.

Ключевые слова: студенты, стресс, очное обучение, дистанционное обучение, стрессоустойчивость

Abstract

Indexes of Life Style, Educational Stress Level and Stress-Resistance in Medical Students of Different Genders in Distant and Full-Time Learning

I.B. Butyrskaya, A.V. Tkach, G.I. Neuymina, A.G. Butyrskii

Aim: to determine the level of daily educational stress and its self-esteem in students in full-time and distance learning, to identify gender characteristics of stress resistance, prevailing symptoms and the most frequently used strategies to overcome stress. To achieve this goal, a study was conducted on 3rd year students at age from 20 to 24 years old, among whom there were 40 boys and 72 girls. The assessment of the lifestyle and stress resistance was carried out using the Boston stress resistance test, the stress level – the Reeder's test. The "Learning Stress Test" was used to determine the main causes of stress, its manifestations and methods of relief. **Conclusion.** The level of daily stress among students in distance and full-time education has average values, which indicates a satisfactory adaptation to training loads and a stable psychological state. The main manifestations of educational stress during the exam in students are symptoms associated with physical ailment (tachycardia and headaches). The complex of stress factors of the educational process has a different effect on the studied cohort. We have identified gender differences in stress resistance among respondents, depending on the form of education. In full-time education, the stress effect is significantly higher and manifests itself more often among boys than girls. On the contrary, with distance learning, young men are less susceptible to stressful situations than girls. The ability of students of different genders to resist the effects of stress largely depends on the characteristics of their personality traits, such as anxiety, personality traits and attitude to the social environment. In addition, overcoming learning stress, girls and boys use different strategies and behaviors: boys prefer to use sleep, exercise, breaks from work and rest, sex; girls – sleep, delicious food and sweets.

Key words: students, stress, full-time learning, distant learning, stress-resistance.

Введение

В нынешних условиях отмечается тенденция к росту стрессовых расстройств среди студентов, причем риск их возникновения выше у обучающихся младших курсов, достигая максимума к третьему курсу [1-5]. Особую актуальность проблема стресса и стрессоустойчивости приобретает в условиях перехода с очного на дистанционный формат обучения, когда существенно изменяются основные параметры образа жизни студентов: усложняются условия учебного процесса, значительно увеличивается время на самоподготовку и работу в интернете, отмечается неравномерность умственной нагрузки, изменяется режим дня, качество питания, время общения с друзьями, двигательная активность [5]. Данные факторы способствуют снижению адаптационных возможностей, создают угрозу физическому и психологическому здоровью обучающихся, способствуют снижению уровня самореализации и успеваемости в учебной деятельности. Кроме того, высокий уровень учебного стресса у студентов коррелирует с эмоциональной дезадаптацией и высокой степенью суицидального риска [6, 7, 8].

Гендерный фактор является важной составляющей реакцией на стрессовые воздействия и способности сохранять нормальную работоспособность во время действия стрессора. В ряде исследований выявлены различия между мужчинами и женщинами в подверженности стрессу, уровню тревожности и адаптационных реакциях на изменения условий жизни [3, 9-12]. В связи с этим представляется актуальным изучение уровня учебного стресса студенческой молодежи – представителей разных полов при разных формах обучения.

Цель работы

Определить уровень повседневного, учебного стресса и его самооценку у юношей и девушек 3 курса Медицинской академии при очной и дистанционной форме обучения, выявить гендерные особенности стрессоустойчивости, преобладающие симптомы и наиболее часто используемые стратегии преодоления стресса.

Материал и методы

Для достижения поставленной цели было проведено анкетирование студентов 3 курса в возрасте от 20 до 24 лет, среди которых юноши составили 40 человек, девушки – 72 человека. Оценка образа жизни и стрессоустойчивости проводилась с помощью Бостонского теста на стрессоустойчивость [13], уровня стресса – теста L.G. Reeder [14]. Для определения основных причин стресса, его проявлений и приемов снятия стресса использовался «Тест на учебный стресс». Основные причины стресса, его проявления и приемы снятия стресса определяли с помощью теста на учебный стресс по десятибалльной шкале [15].

Результаты исследования (сравнивались гендерные особенности при различных формах обучения) обработаны с помощью параметрических методов вариационной статистики, о достоверности различий между сравниваемыми группами судили по критерию Стьюдента, которые признавались значимыми при $p < 0,05$ [16].

Результаты

Результаты исследования представлены в Таблицах 1, 2, 3.

Комментируя отдельные показатели, следует заметить, что для юношей и для девушек характерен высокий уровень потребления крепкого алкоголя и выкуривание более полпачки сигарет в день как при ОО, так и при ДО. Это показатель вредных привычек, близкий к деструктивным методам достижения стрессоустойчивости. Кроме того, юноши при ОО считают, что их вес не соответствует стандарту, но при этом они не напрягаются в плане увеличения физических нагрузок. И еще одна деталь, нуждающаяся в коррекции: юноши при ДО не могут рационально организовать свой рабочий день, что не может не сказываться на повышении утомляемости и интенсификации учебного стресса.

В целом, уровень стресса соответствует у студентов как при ОО, так и при ДО в меру напряженной жизни активного человека. Но при этом есть некоторые гендерные различия: повседневный стресс достоверно выше при ОО у юношей, чем у девушек ($p < 0,05$) и достоверно выше у девушек, чем у юношей ($p < 0,05$) при ДО. То есть при переходе на ДО повседневный стресс у юношей достоверно снижается ($p < 0,05$). По нашему мнению, более низкая стрессоустойчивость девушек при ДО может быть связана с изоляцией и необходимостью больше проводить время в домашней обстановке, дефицитом общения с преподавателями и одноклассниками в неформальной обстановке.

Нами проведена сравнительная оценка повседневного стресса в гендерном аспекте при ДО и ОО. Установлено, что при ДО достоверная разница выявлена при определении следующих показателей: выполнение физических упражнений не менее 2 раз в неделю, курение (меньше половины пачки),

употребление алкогольных напитков, соответствие роста весу, соответствие дохода потребностям, занятие общественной жизнью, оценка себя как открытого человека для общения с другими людьми. Таким образом, при ДО юноши по сравнению с девушками имеют более высокую двигательную активность, больше занимаются общественной жизнью и обсуждают домашние проблемы с друзьями, более открыты для общения с другими людьми, но менее эффективно используют свое время, а также больше курят и употребляют крепкие алкогольные напитки.

При ОО у студентов разного пола статистически достоверная разница выявлена при определении следующих показателей: ощущение любви других, наличие хотя бы одного человека, на которого можно положиться, выполнение физических упражнений не менее 2 раз в неделю, наличие друзей, которым можно полностью доверять. Таким образом, при очном обучении юноши по сравнению с девушками реже ощущали любовь других, меньше имели поддержку от надежного человека, на которого можно было положиться, их двигательная активность была ниже.

Для выявления факторов, вносящих вклад в формирование полученных показателей уровня учебного стресса, провели сравнение полученных результатов у студентов каждого пола в зависимости от формы обучения. Так, у юношей статистически достоверная разница определена в продолжительности сна – при ДО $1,81 \pm 0,11$ баллов, при ОО – $2,23 \pm 0,18$ баллов ($p < 0,05$). Количество физических упражнений было выше при ДО $2,24 \pm 0,12$ баллов по сравнению с ОО ($3,03 \pm 0,17$ баллов, $p \leq 0,01$). В целом, при ОО юноши реже занимаются общественной деятельностью и чувствуют любовь других, имеют меньше друзей и знакомых, продолжительность сна и их двигательная активность ниже, чем при ДО. Меньший уровень стресса у юношей в связи с переходом на ДО, по-видимому, связан с увеличением онлайн-общения и свободного времени, в частности, с возможностью выспаться, заниматься спортом.

Аналогичный сравнительный анализ образа жизни и стрессоустойчивости у девушек при ОО и ДО выявил достоверную разницу следующих показателей: реже чувствовали любовь других людей при ДО; больше курили девушки при ОО. Аналогичные данные получены в употреблении крепких алкогольных напитков (при ОО и ДО – $4,00 \pm 0,22$ баллов и $5,00 \pm 0,05$ баллов, соответственно) ($p \leq 0,01$). В целом, средние показатели свидетельствуют о хорошей адаптации девушек к меняющимся условиям образа жизни, в том числе изменению формы обучения, а также более эффективным ресурсам для преодоления и снижения негативных последствий стресса.

При анализе самооценки уровня психосоциального стресса (таблица 2) было установлено, что юноши чаще ощущали нервное напряжение при ОО, чувствовали себя истощенными к концу более ча-

Образ жизни и стрессоустойчивость при очном (ОО) и дистанционном обучении (ДО), баллы

Показатель (баллы)	ОО		ДО	
	Девушки (n=35)	Юноши (n=40)	Девушки (n=37)	Юноши (n=40)
Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день	1,37±0,22	1,40±0,17	1,54±0,03	1,45±0,06
Вы спите 7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю	2,00±0,23	2,23±0,18	1,86±0,06	1,81±0,11
Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен	1,69±0,20	2,57±0,17	2,11±0,06	1,96±0,11
В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться	1,65±0,19	2,50±0,18	1,89±0,06	1,67±0,12
Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю	2,26±0,22	3,03±0,17	2,54±0,05	2,24±0,12
Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день	4,11±0,23	3,90±0,18	5,00±0,05	4,00±0,06
За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок крепких алкогольных напитков	4,00±0,22	4,07±0,18	5,00±0,05	3,92±0,06
Ваш вес соответствует Вашему росту: Рост (см) — Вес (кг) = 100±10	2,65±0,22	3,07±0,17	1,86±0,06	2,67±0,10
Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности	1,92±0,18	1,53±0,12	1,24±0,03	2,60±0,17
Вас поддерживает Ваша вера	2,64±0,23	2,63±0,18	2,27±0,26	2,04±0,09
Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью	2,34±0,20	2,13±0,18	2,38±0,03	1,45±0,12
У Вас много друзей и знакомых	2,26±0,23	2,33±0,17	1,48±0,03	1,44±0,12
У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете	2,22±0,20	1,60±0,18	1,47±0,03	1,59±0,06
Вы здоровы	2,55±0,22	2,57±0,17	2,32±0,06	2,55±0,11
Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо	2,58±0,23	2,67±0,18	3,02±0,11	2,62±0,11
Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы	2,68±0,24	2,57±0,18	3,24±0,03	2,87±0,10
Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю или смеетесь три раза в неделю	2,27±0,21	2,30±0,17	1,89±0,03	2,40±0,13
Вы можете организовать Ваше время эффективно	2,66±0,22	2,73±0,17	2,95±0,13	3,34±0,13
За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков	2,35±0,19	2,27±0,18	2,13±0,06	2,36±0,12
У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня	2,48±0,23	2,57±0,18	3,12±0,11	2,72±0,11
Средний итог группы (сумма баллов):	26,19±0,23	29,17±0,19	27,89±0,06	23,81±0,10

сто студенты при ОО – 2,64 ± 0,08 по сравнению с ДО – 2,17 ± 0,11 (p<0,05). Уровень стресса по среднему баллу при ДО и ОО достоверно не отличался и относился к среднему уровню, не требующему медикаментозной или психологической коррекции.

У девушек при ОО повседневная деятельность чаще вызывала большее напряжение по сравнению с ДО (p<0,05). Чаще у девушек при ДО возникает нервное напряжение при общении с людьми (p<0,05), физическое и психическое истощение к концу дня (p<0,05), а также возникают напряженные отношения с близкими (p≤0,01). У девушек раз-

личия уровня стресса по среднему баллу при ОО и ДО статистически не значимы.

При переходе с ОО на ДО ни у юношей, ни у девушек значимых изменений в самооценке стресса не возникает.

К обстоятельствам, осложняющим учебную деятельность и обладающим выраженным стрессогенным воздействием на студентов, при ОО относятся большая учебная нагрузка, отсутствие учебников, жизнь вдали от родителей, при ДО – большая учебная нагрузка и нерегулярное питание. Меньше всего студентов волнуют проблемы совместного

проживания с другими студентами и конфликты в группе. Остальные проблемы, предлагаемые для оценки (неумение правильно распорядиться ограниченными финансами, организовать свой режим дня, излишне серьезное отношение к учебе, нежелание учиться или разочарование в профессии, стеснительность, застенчивость, страх перед будущим и проблемы в личной жизни), обладали средним уровнем стрессогенности.

При анализе гендерных особенностей учебного стресса при ДО статистически достоверная разница ($p < 0,05$) определена в следующих факторах: жизнь вдали от родителей, страх перед будущим. При ДО средние величины показателей учебного стресса юношей были практически одинаковы и соответствовали среднему уровню учебного стресса.

При ОО статистически достоверная разница в основных причинах стресса у студентов разного пола выявлена только в вопросе, касающегося строгих преподавателей. Средние величины учебного стресса соответствовали среднему уровню и составили у юношей $5,64 \pm 0,24$ баллов, у девушек $6,00 \pm 0,05$ баллов, соответственно ($p > 0,05$).

Наиболее типичными проявлениями учебного стресса во время экзамена являлись учащенное сердцебиение (у 57% респондентов при ДО и у 67% при ОО) и головная боль (при ДО отмечалась у 28% опрошенных, при ОО – у 50%). При ДО 80% девушек ощущали тахикардию, 64% – головные боли, 32% – сухость во рту. При ОО во время экзамена наиболее часто у юношей отмечалось сердцебиение (67%) и головная боль (50%), у девушек – сердцебиение (55%) и головная боль (55%).

Для снятия стресса при ДО 65% юношей используют физические упражнения, 63% – перерыв в работе и отдых, 70% – просматривают разнообразные телевизионные программы, снимают стресс при помощи секса – 61%, общение с друзьями или с любимым человеком предпочитают 54% опрошенных, 24% используют вкусную еду. Большинство девушек (77%) используют вкусную пищу и сладости, 73% – просматривают разнообразные телевизионные программы, 99% – длительный сон.

При ОО в качестве методов борьбы со стрессом 68% юношей используют сон, сладости (60%) и вкусную пищу (55%), общение с друзьями (55%). В то время, как девушки чаще использовали сон (70%), вкусную еду (67%), прогулки на свежем воздухе (60%), употребление сладостей (57%), просмотр интересных телевизионных программ (57%).

В целом, позитивным является то, что молодые люди отдают предпочтение конструктивным способам профилактики и разрешения стрессовых ситуаций, таких как полноценный сон, физическая активность, прогулки на свежем воздухе, общение с друзьями. Однако следует отметить, что много студентов применяет деструктивные способы преодоления стрессов (употребление сладостей); количество выкуриваемых сигарет и алкоголя не увеличивается.

Обсуждение

Академический стресс стал повсеместной проблемой для разных стран, культур и этнических групп. Исследование, проведенное нашими индийскими коллегами, выявило, что академический стресс является разрушительной проблемой, влияющей на психическое здоровье и благополучие студентов. Также были отмечены различия в переживании стресса. Управление состоянием становится фундаментальным на всех уровнях, а именно на личном, социальном и институциональном. Установлено, что такие методы, как биологическая обратная связь, обучение жизненным навыкам, медитация осознанности, психотерапия, эффективны в снижении стресса среди учащихся. Улучшение целостного благополучия студента в конечном итоге будет продуктивным не только для индивидуума, но и для общей производительности учебных заведений [17].

A. Thakkar [18] подчеркивает, что чрезмерный уровень академического стресса может привести к увеличению распространенности психологических и физических проблем, таких как депрессия, беспокойство, нервозность и расстройства, связанные со стрессом, что, в свою очередь, может повлиять на их академические результаты. Что, собственно говоря, показывает и наше исследование при изучении экзаменационного стресса.

Беспокойство и стресс оказывают существенное негативное влияние на студенческую социальную, эмоциональную и академическую состоятельность. Депрессия становится самой распространенной проблемой психического здоровья, от которой страдают студенты. Четыре компонента академического стресса, обычно идентифицируемые у студента, – это академическое разочарование, академические конфликты, академическая тревога и академическое давление. Заметим, что лишь некоторые из них присущи студентам-медикам, вероятно, потому, что их востребованность в будущем не вызывает сомнения, но подготовка на должном уровне не может не волновать.

A. Thakkar предлагает несколько реальных способов для управления и преодоления академического стресса: 1) Каждый день ждать что-то с нетерпением, и не всегда это должно быть что-то грандиозное. Это помогает иметь повод с нетерпением ждать следующего дня и таким образом лучше справляться с академическим стрессом. 2) Регулярные упражнения часто уменьшают симптомы депрессии и стресса. Так что упражнения и спорт – всегда хорошее средство от стресса. 3) Правильный режим дня, который поможет вам более эффективно управлять учебной и другой деятельностью. 4) Поймите свои академические способности, чего от вас ждут, и постарайтесь не иметь необоснованных ожиданий. 5) Всегда окружайте себя позитивными людьми. Какие-то варианты из предложенных реализуются и среди изученной нами когорты студентов, но некоторые еще предстоит внедрить, использовать,

Самооценка стресса при ОО и ДО, баллы

	Девушки		Юноши	
	ОО (n=35)	ДО (n=37)	ОО (n=40)	ДО (n=40)
Пожалуй, я человек нервный	2,31±0,11	2,38±0,11	2,53±0,13	2,58±0,09
Я очень беспокоюсь о своей учебе	2,29±0,12	2,11±0,10	2,07±0,12	1,98±0,08
Я часто ощущаю нервное напряжение	2,36±0,12	2,44±0,10	2,43±0,12	2,48±0,09
Моя повседневная деятельность вызывает большое напряжение	2,38±0,11	2,76±0,11	2,60±0,14	2,71±0,09
Общаясь с людьми, я часто ощущаю нервное напряжение	2,38±0,11	2,85±0,11	2,27±0,11	2,85±0,08
К концу дня я совершенно истощен физически и психически	2,08±0,08	2,55±0,11	2,17±0,11	2,64±0,08
В моей семье часто возникают напряженные отношения	2,42±0,07	2,94±0,10	2,67±0,15	2,81±0,12
Уровень стресса по среднему баллу	2,32±0,10	2,58±0,11	2,39±0,13	2,57±0,09

Табл. 3.

Оценка учебного стресса при ОО и ДО, баллы

Вопросы	Девушки		Юноши	
	ОО (n=35)	ДО (n=37)	ОО (n=40)	ДО (n=40)
Большая учебная нагрузка	5,07±0,35	6,03±0,45	6,56±0,39	5,95 ±0,25
Страх перед будущим	6,92±0,32	7,44±0,35	7,46±0,39	7,14 ±0,27
Нежелание учиться или разочарование в профессии	6,73±0,23	6,38±0,39	6,43±0,35	6,25 ±0,34
Непонятные, скучные учебники	6,27±0,26	5,41±0,33	6,63±0,35	5,95 ±0,33
Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	6,97±0,27	4,35±0,33	6,83±0,39	7,21 ±0,32
Строгие преподаватели	5,48±0,35	5,14±0,35	5,5±0,39	5,11 ±0,33
Проблемы в личной жизни	5,82±0,29	5,29±0,31	5,36±0,35	5,75 ±0,32
Нерегулярное питание	6,37±0,35	6,67±0,27	6,10±0,39	7,28 ±0,27
Неумение правильно организовать свой режим дня	5,21±0,35	4,52±0,39	4,26±0,39	3,57 ±0,33
Стеснительность, застенчивость	4,47±0,35	4,03±0,39	4,23±0,39	3,97 ±0,36
Излишнее серьезное отношение к учебе	5,60±0,32	6,55±0,28	4,90±0,39	6,25 ±0,33
Отсутствие учебников	5,12±0,37	3,60±0,33	4,53±0,39	3,77 ±0,31
Жизнь вдали от родителей	5,32±0,35	4,00±0,35	4,80±0,39	4,06 ±0,26
Конфликт в группе	5,94±0,36	5,44±0,31	5,80±0,39	6,64 ±0,26
Проблемы совместного проживания с другими студентами	5,83±0,35	5,50±0,39	4,96±0,39	4,87 ±0,34
Уровень учебного стресса в группе	6,00±0,05	5,37±0,35	5,64±0,24	5,23 ±0,29

распространить.

Наши коллеги [9] выявили гендерные отличия стрессоустойчивости у студентов: юноши оказываются менее подвержены стрессовым ситуациям, нежели девушки. Поддержание высокого уровня стрессоустойчивости способствует повышению как физического, так и психического здоровья молодежи. В качестве профилактики стрессового состоя-

ния рекомендуется физическая активность, соблюдение режима дня, рациональное питание, прогулки на свежем воздухе, полноценный сон. Возможно использование различных способов саморегуляции (аутотренинги, дыхательная гимнастика, релаксация, плавание и др.). Мы согласны с этим, и мнение наших коллег подтверждает наше исследование.

Исследование, проведенное на нашей кафедре,

в «доковидную эпоху» показывает, что среди студентов наиболее распространён средний уровень стрессоустойчивости [10]. Дальнейшее исследование показало, что физические упражнения по утрам способствуют улучшению самочувствия, активизации деятельности, что повышает устойчивость их организма к стрессовым ситуациям. Это совпадает и с нашими выводами.

Л.К. Будук-оол и А.М. Ховалыг [12], изучив гендерные различия стрессогенеза у студентов, считают, что девушки имеют более высокий уровень стрессового напряжения, чем студенты-юноши, для которых характерно состояние эустресса, с оптимальным уровнем реагирования на стрессогенные факторы, т.е. более высокая стресс-резистентность. Авторы, углубляясь в физиологические механизмы стресса, показывают, что, несмотря на более высокий уровень стрессового напряжения у девушек, цена адаптации не одинакова у студентов разных полов, что, вероятно, можно объяснить тем, что организм девушек приспособлен за высокое напряжение «платить» меньшими нарушениями стресс-реализующей системы.

Для современного студента стресс является не сверхъестественным явлением, а скорее реакцией на скопившиеся проблемы, на бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Стресс может быть вызван факторами, связанными с работой и деятельностью организации или событиями в личной жизни человека. Стресс в студенческой деятельности представляет собой повседневные перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в ВУЗе и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические или соматические функции. Итак, стресс – это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента. Реакция на стресс, как и начало трудового дня, режим питания, двигательная активность, качество отдыха и сна, взаимоотношения с окружающими, являются составными частями образа жизни. От самого студента зависит, каким будет его образ жизни – здоровым, активным или же нездоровым, пассивным, а, следовательно, как часто и продолжительно он будет находиться в стрессовом состоянии.

Проводимое нами исследование ставило перед собой целью исследовать стрессовое состояние студентов в процессе обучения. В результате нашего исследования мы выяснили, что основными причинами стресса у студентов являются большие учебные нагрузки, которые возникают из-за большого количества заданий по разным учебным дисциплинам. Все это приводит к спешке и постоянной нехватке времени. Чаще всего студенты восстанавливают силы крепким сном и общением с друзьями и близкими людьми.

Р.И. Сибгатов [19] показывает, что у современного студента стресс является обычным явлением, реакцией на ежедневные проблемы, на процесс борьбы с их преодолением. Стресс в студенческой деятельности представляет собой повседневные

перегрузки, связанные с особенностями процесса обучения в ВУЗе и оказывающие непосредственные и независимые эффекты на самочувствие и психические или соматические функции.

Заключение

Уровень повседневного стресса у студентов при ДО и ОО имеет средние значения, что свидетельствует об удовлетворительной адаптации к учебным нагрузкам и стабильном психологическом состоянии. Основными проявлениями учебного стресса во время экзамена у обследуемых студентов являются симптомы, связанные с физическим переутомлением (тахикардия и головные боли).

Комплекс стресс-факторов учебного процесса оказывает разное воздействие на исследуемую выборку. Нами выявлены гендерные отличия стрессоустойчивости у респондентов в зависимости от формы обучения. При ОО стрессовое воздействие значимо выше и проявляется чаще среди юношей по сравнению с девушками. Напротив, при ДО юноши оказываются менее подвержены стрессовым ситуациям, нежели девушки.

Способность студентов разного пола сопротивляться воздействиям стресса во многом зависит от особенностей его личностных черт, таких, как тревожность, личностные качества и отношение к социальной среде. Кроме того, преодолевая учебный стресс, девушки и юноши используют разные стратегии и модели поведения: юноши предпочитают использовать для этого сон, физические упражнения, перерывы в работе и отдых, секс и просмотр телевизионных программ; девушки – сон, вкусную еду и сладости, просмотр телевизионных программ.

Литература

1. Киселева Е. В., Акутина С. П. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия. *Молодой ученый*. 2017; 6(140), с. 417-419.
2. Бодров В. А. *Психологический стресс: развитие и преодоление*. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.
3. Соколов Г. А. Особенности психоэмоциональных состояний студента при дистанционной форме обучения. *Современное образование*. 2014; 1, с. 1-13. DOI: 10.7256/2306-4188.2014.1.10921
4. Стрижницкая О. Ю., Петраш М. А. Повседневный стресс и особенности самооценки в различные периоды взрослости. *Проблемы современной науки и образования*. 2016; 80(38), с. 108-110.
5. Новгородцева И. В., Мусихина С. Е., Пьянкова В. О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления. *Медицинские новости*. 2015; 8, с. 75-77.
6. Щербатых Ю. В. *Экзаменационный стресс*. Воронеж: ИАН, 2000. 167 с.
7. Щербатых Ю. В. *Психология стресса и методы коррекции*. СПб.: Питер, 2008. 255 с.
8. Золотухина Е. А., Минахметова А. З. Исследование учебного стресса в жизни студентов. *Новизм*, 2019; 17. Доступно по ссылке <http://novizm.ru/public/p1208>. Ссылка активна 29.01.21.
9. Ретина Е. Н., Рогачевская О. В. Гендерные особенности стрессоустойчивости студентов. *Вестник Сыктывкарского университета. Серия 2. Биология. География. Химия. Экология*. 2019; 11, с. 80-85.
10. Полтораки М. С., Грам В. А., Сарчук Е. В. Оценка уровня стрессоустойчивости у студентов медицинского вуза. *Juvenis scientia*. 2019; 4, с. 4-7 DOI: 10.32415/jscientia.2019.04.01
11. Путькевич М. Ю., Аракелов Г. Г. Влияние образовательной среды на стрессовое напряжение студентов разной гендерной принадлежности.

Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2015; 1, с. 104-109.

12. Будук-оол А. К., Ховалыг А. М. Оценка показателей стресс-резистентности студентов разного пола ТуВГУ. Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. 2018; 2, с. 8-15.

13. Бостонский тест на стрессоустойчивость. Доступно по ссылке http://sc7-kurgan.ru/foto/2020-2021/test_na_stressoustojchivost.pdf. Ссылка активна 17.05.2021

14. Опросник на определение уровня стресса. Доступно по ссылке <https://randia.ru/text/80/468/69125.php>. Ссылка активна 17.05.2021.

15. Психологические тесты: в 2 томах (т 1). М.: Владос, 2018. 312 с.

16. Средние величины и их использование в медицине: учебно-методическое пособие / Под ред. В. С. Лучкевича. СПб.: Изд-во СЗГМУ им. П. П. Мечникова, 2014. 44 с.

17. Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomed Pharmacol J* 2018; 11(1): 531-537. DOI: 10.13005/bpj/1404

18. Thakkar A. Academic stress in students. Available at <https://medium.com/one-future/academic-stress-in-students-498c34f064d7>. Link active 16/05/2021

19. Сибгатов Р.И. Исследование психологических особенностей стресса у студентов // Материалы V Междунар. студ. науч. конф. «Студенческий научный форум» Доступно по ссылке <https://scienceforum.ru/2013/article/2013007435> (дата обращения: 15.05.2021)