



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»

<https://su-journal.ru>

2025, № 2 / 2025, Iss. 2 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

УДК 37.013

Психолого-педагогические условия развития личности студентов в условиях затяжного стресса и ПТСР

¹ Петруня О.М.

¹ Луганский государственный педагогический университет

Аннотация: актуальность исследования психолого-педагогических условий развития личности студентов в условиях затяжного стресса и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) обусловлена рядом факторов, которые становятся всё более заметными в современных образовательных системах. В условиях постоянных социальных, экономических и политических изменений студенты всё чаще сталкиваются с различными формами стресса и травматизации, что оказывает глубокое влияние на их психоэмоциональное состояние, личностное развитие и успешность в учебной деятельности. Эти условия становятся препятствием для нормального процесса адаптации, учёбы и социальной интеграции, что требует внимательного изучения и разработки эффективных методов и подходов для оказания помощи таким студентам.

Цель данного исследования проанализировать психолого-педагогические условия развития личности студентов в условиях затяжного стресса и ПТСР.

Данное исследование не ограничивается только выявлением факторов, влияющих на развитие студентов в условиях затяжного стресса и ПТСР. В исследовании представлены практические рекомендации, которые помогут педагогам и психологам эффективно поддерживать студентов в сложных жизненных ситуациях, создавая безопасные и благоприятные условия для их личностного роста и успешной адаптации в учебной среде.

Ключевые слова: стресс, стрессовые ситуации, личность студента, условия, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), психолого-педагогические условия

Для цитирования: Петруня О.М. Психолого-педагогические условия развития личности студентов в условиях затяжного стресса и ПТСР // Современный ученый. 2025. № 2. С. 258 – 264.

Поступила в редакцию: 4 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 4 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 3 февраля 2025 г.

Psychological and pedagogical conditions for the development of students' personality in conditions of prolonged stress and PTSD

¹ Petrunya O.M.

¹ Lugansk State Pedagogical University

Abstract: the relevance of the study of the psychological and pedagogical conditions of student personality development in conditions of prolonged stress and post-traumatic stress disorder (PTSD) is due to a number of factors that are becoming more and more noticeable in modern educational systems. In conditions of constant social, economic and political changes, students are increasingly faced with various forms of stress and traumatization, which

has a profound impact on their psycho-emotional state, personal development and success in educational activities. These conditions become an obstacle to the normal process of adaptation, study and social integration, which requires careful study and the development of effective methods and approaches to assist such students.

The purpose of this study is to analyze the psychological and pedagogical conditions of student personality development in conditions of prolonged stress and PTSD.

This study is not limited to identifying factors that affect the development of students under prolonged stress and PTSD. The study presents practical recommendations that will help teachers and psychologists effectively support students in difficult life situations, creating safe and favorable conditions for their personal growth and successful adaptation in the learning environment.

Keywords: stress, stressful situations, student's personality, conditions, post-traumatic stress disorder (PTSD), psychological and pedagogical conditions

For citation: Petrunya O.M. Psychological and pedagogical conditions for the development of students' personality in conditions of prolonged stress and PTSD. Modern Scientist. 2025. 2. P. 258 – 264.

The article was submitted: October 4, 2024; Approved after reviewing: December 4, 2024; Accepted for publication: February 3, 2025.

Введение

В современном мире вопрос стресса и стрессоустойчивости становится всё более актуальным. Можно заметить тенденцию к увеличению исследований в данной области. Наше время характеризуется быстрым темпом жизни, развития науки, техники и инновационных технологий. Всё это накладывает свой отпечаток на общество и его функционирование, можно сказать, что такие условия порождают множество стрессов. Таким образом, на данный момент стресс – является одним из мощнейших факторов, влияющих на человека, а потому нуждается в тщательном изучении, как явления.

Молодежь, как наиболее уязвимая часть общества, часто подвергается различным стрессовым ситуациям, включая личные травмы, проблемы в семье, социальной изоляции, а также более сложные случаи, связанные с переживанием насилия или других экстремальных ситуаций. Затяжной стресс и ПТСР могут существенно нарушить нормальное развитие личности, снизив уровень самооценки, уверенности и мотивации, что, в свою очередь, отражается на академической успеваемости и социальной активности студентов.

Проблемы, связанные с ПТСР, могут затруднить процесс обучения, ухудшить навыки взаимодействия в коллективе, а также затруднить установление контактов и развитие профессиональных качеств. Это делает необходимым создание комплексной психолого-педагогической поддержки, которая учитывает эти сложности и способствует восстановлению студентов.

Стремительные изменения в мире, также затрагивают и сферу образования. Накопленные человечеством за тысячелетия знания колоссальны и нельзя сказать, что процесс передачи этой инфор-

мации последующим поколениям не трудоёмкий. И это касается обеих сторон: не только преподавательской, но и ученической. Жизнь обучающихся включает в себя необходимость усвоения образовательной программы, активную социализацию (включение в общество, построение различного рода межличностных контактов), а также бытовые аспекты, которые также требуют времени. Всё это в совокупности происходит на фоне различных психоэмоциональных состояний, в которых стресс, как фактор, играет не последнюю роль.

Важно отметить, что в образовательных учреждениях часто не хватает квалифицированных специалистов для работы с этим контингентом, что приводит к недостаточной поддержке и созданию условий для эффективного восстановления. Это подчёркивает важность изучения и разработки моделей психолого-педагогической помощи, которые могут быть применены в учебных заведениях, а также значимость интеграции таких подходов в образовательную практику.

Материалы и методы исследований

Для исследования были выбраны психотерапевтические и психолого-педагогические программы, направленные на преодоление стресса и улучшение психоэмоционального состояния. Среди них – программы по развитию стрессоустойчивости, тренинги по повышению уверенности в себе, методы когнитивно-поведенческой терапии (КПТ) и арт-терапия.

Результаты и обсуждения

Прежде всего, важно понимать, что затяжной стресс и ПТСР оказывают значительное влияние на личностное развитие студентов. Эти состояния могут выражаться через различные симптомы, такие как тревожность, депрессия, трудности в обучении, проблемы с социальной адаптацией и меж-

личностными отношениями. Посттравматический стресс, возникающий в результате тяжелых или трагических событий, часто сопровождается ощущением бессилия, потери контроля и трудностью возвращения к нормальной жизни. В таких условиях студенты могут испытывать трудности с концентрацией внимания, снижением мотивации к обучению и потерей интереса к жизненным целям, что, в свою очередь, затрудняет процесс их личностного роста.

Учебная деятельность в вузе считается одним из наиболее интеллектуально и эмоционально сложных видов деятельности.

Согласно С.В. Черביевой студенты, как социальная группа, представляют собой «переходную фазу от созревания к зрелости» и определяется им, как поздняя юность – ранняя зрелость (18-25 лет). Этот период характеризуется гармонизацией развития когнитивной и эмоциональной сфер, активным развитием социализации, становлением самоидентичности. В целом его можно оценить, как стабилизационный, именно поэтому так важно учитывать влияние стресс-факторов на данном этапе жизни [12].

Как правило в высшие учебные заведения поступают молодые люди в возрасте 17-19 лет. Это ответственный и крайне важный шаг на пути во взрослую жизнь. Выбирая ВУЗ преобладающее большинство абитуриентов нацелены на конкретную специальность и высокое качество образования. Ещё до поступления в университет, молодые люди или их родители проводят анализ рынка труда, поскольку одной из главных целей получения образования является занятие высокооплачиваемой, востребованной и уважаемой профессии. Для большинства студентов обучение в ВУЗе – социальный лифт на пути к качественной, обустроенной жизни [3]. Также не стоит забывать о том, что традиционно в нашей стране университетское образование высоко ценится в обществе, особенно, среди старшего поколения.

Мнение родственников, друзей и социальной среды в том числе является одним из факторов, сподвигающих к продолжению обучения после школы [2].

Учебная деятельность студентов во многом связана с эмоциональными переживаниями, достижением целей и преодолением сложных ситуаций, к которым, в особенности, относится сессионный период. Стресс-факторы в обучении влияют, как на эмоциональный фон студентов и на отдельные эмоциональные реакции, так и на их физиологическое состояние, что негативно воздействует на организм.

Рассматривая эмоциональный стресс, мы мо-

жем говорить о том, что в том числе в контексте учебного процесса, – это феномен осознания, возникающий при сравнении между требованием, предъявляемым к личности, и её способностью справиться с этим требованием. Нарушение баланса в данном механизме и способствует возникновению дистресса [4].

Согласно М. Перре стрессовые события можно подразделить на макрострессоры (кризисные, поворотные события в жизни) и микрострессоры (будничные перегрузки). Последнее обозначает фрустрирующие события в обыденной жизни, которые оцениваются индивидом, как угрожающие и которые негативно сказываются на самочувствии и самоощущении.

В.Р. Бильданова ссылается на исследования, согласно которым, продолжительный повседневный стресс оказывает на психическое и физическое здоровье человека более сильное отрицательное воздействие, чем краткое стрессовое переживание большей интенсивности. Соответственно, намного чаще стрессовая реакция у студентов развивается под влиянием множества повседневных проблем и трудностей, на преодоление которых тратятся ограниченные ресурсы организма. Ответ на определенные раздражители представлен универсальной нейрогуморальной реакцией, о которой уже упоминалось выше [1].

Повышенная мобилизация внутренних сил и ресурсов организма, их перенапряжение могут вызывать проблемы в процессах психологической адаптации, и в результате отклонениям психического и физиологического здоровья.

Одним из возникающих последствий дистресса является снижение мотивации студентов к обучению. Если на первом курсе желание учащихся учиться, получить профессию и трудоустроиться по ней имеют максимальное значение, то к старшим курсам подобное стремление снижается [8]. Обуславливается данный феномен несколькими факторами, которые более подробно будут рассмотрены в следующем параграфе.

Однако стресс, связанный с обучением, не для всех студентов является разрушительным. Для тех из них, кто проявляет интерес к содержанию и процессу обучения, удачно выступает на семинарных занятиях, поддерживает хорошие отношения с преподавателями, участвует в студенческой жизни ВУЗа учебный стресс играет более мотивирующую, нежели угнетающую роль. К тому же нужно учитывать, что все люди в той или иной степени отличаются друг от друга в физиологическом плане. Порог чувствительности к стрессу – уровень напряжения систем, при котором эффективность деятельности повышается (запускается

эустресс), а также крайняя точка истощения, когда эффективность снижается (проявляется дистресс) – также индивидуален. Определение границ между этими состояниями является залогом эффективности любой деятельности, хорошего самочувствия и адекватного взаимодействия с окружающими [6].

Во время учебной деятельности студент сталкивается со множеством задач и трудностей, он проходит долгий путь в своем личностном и профессиональном становлении. Однако, как и в любом долгоиграющем процессе, в процессе получения высшего образования обучающийся зачастую проходит через кризисы. В нашей стране принято выделять четыре кризиса, наиболее присущих студенчеству [1]:

1) Кризис адаптации к высшему учебному заведению и личностных ожиданиях от профессии, связанный с проблемами адаптации к новому формату обучения – наиболее часто встречаем среди первокурсников;

2) Кризис самоопределения происходит в середине обучения (на третьем курсе) – обучающийся задается вопросом того, насколько он хорош, как профессионал, действительно ли он идет по верному пути;

3) Кризис трудоустройства, поиск работы – проблемы, с которыми сталкиваются старшекурсники, также данный кризис связан со страхом перехода на «новую ступень» в обществе;

4) Кризис профессиональной адаптации – получение работы по специальности, либо отказ от полученной профессии – кризис тех, кто завершил свое обучение.

Каждый из приведенных выше кризисов связан с глубокой внутренней переоценкой собственных ориентиров, интересов и способностей. Студент, проходящий через такие кризисы, может либо укрепиться в своем намерении получить профес-

сию, либо потерять мотивацию и выбрать радикально другой путь (именно на этапе кризиса обучающийся может прийти к решению бросить ВУЗ) [9].

Развитие личности студентов в условиях затяжного стресса и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР) представляет собой сложный и многогранный процесс, требующий особого внимания со стороны педагогов, психологов и других специалистов. В условиях, когда студенты сталкиваются с длительным стрессом или последствиями травмирующих событий, психолого-педагогическая поддержка становится важным фактором, способствующим их социальной адаптации, восстановлению и личностному росту. Психологические и педагогические условия для такого развития должны быть выстроены таким образом, чтобы создать безопасное, поддерживающее и стимулирующее окружение, которое будет способствовать преодолению трудностей и восстановлению психоэмоционального баланса [7].

Психолого-педагогическая поддержка должна учитывать эти особенности и быть направлена на создание условий для нормализации состояния студентов и восстановления их психоэмоциональной устойчивости. Важнейшими аспектами такого подхода являются обеспечение безопасной атмосферы, поддержка саморегуляции и развитие эмоциональной устойчивости. Создание доверительных отношений между студентами и преподавателями, а также между самими студентами способствует снижению уровня тревожности и укреплению внутренней уверенности. Это особенно актуально в образовательных учреждениях, где стресс и ПТСР могут проявляться в виде социальной изоляции или затруднений в общении [3].

В табл. 1 представлены рекомендации по развитию личности студентов в условиях затяжного стресса и ПТСР.

Таблица 1

Практические рекомендации по развитию личности студентов в условиях затяжного стресса и ПТСР.

Table 1

Practical recommendations for the development of students' personalities in conditions of prolonged stress and PTSD.

Направление	Рекомендации	Методы и инструменты
Психологическая поддержка	1. Создание безопасной и поддерживающей среды в учебном заведении.	Психологические тренинги, индивидуальные и групповые консультации.
	2. Разработка программы психологической помощи, включая вмешательство на ранних стадиях стресса.	Психотерапевтические методики, когнитивно-поведенческая терапия, арт-терапия.
Эмоциональная поддержка	1. Помощь в управлении эмоциями, снижение тревожности и стресса.	Медитативные и релаксационные практики (медитация, дыхательные техники), арт-терапия, релаксация с музыкой.
	2. Создание условий для самовыражения и повышения самооценки.	Тренинги по уверенности, программы личностного роста.

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

Социальная под- держка	1. Формирование групп поддержки среди студентов, в том числе с участием сверстников.	Организация встреч в группах поддержки, программы наставничества.
	2. Вовлечение студентов в коллективные и внеучебные мероприятия, которые способствуют социальной интеграции.	Клубы по интересам, спортивные мероприятия, культурные и волонтерские проекты.
Адаптация учебного процесса	1. Индивидуализация образовательного процесса в зависимости от состояния студентов.	Гибкий график, адаптированные курсы, менторская поддержка, специализированные курсы по стрессоустойчивости.
	2. Применение методов активного и практического обучения для снижения нагрузки и стресса.	Интерактивные занятия, тренинги, проектная работа, использование современных технологий в обучении.
Развитие стрессо- устойчивости	1. Обучение студентов методам преодоления стресса и эффективной саморегуляции.	Когнитивно-поведенческая терапия, тренинги по эмоциональному интеллекту и стрессоустойчивости.
	2. Проведение регулярных тренингов по развитию личной устойчивости, повышению мотивации и уверенности в себе.	Программы личностного роста, тренинги по целеполаганию и саморазвитию.
Когнитивное разви- тие	1. Стимулирование умственной активности и мышления с помощью обучающих игр, проектов и заданий.	Творческие задания, групповая работа, участие в мозговых штурмах и тематических проектах.
	2. Работа с когнитивными искажениями, которые могут возникать на фоне стресса и ПТСР.	Когнитивно-поведенческая терапия, психообучающие семинары.
Физическое благо- получие	1. Регулярная физическая активность для улучшения общего самочувствия и снижения уровня стресса.	Спортивные занятия, йога, прогулки на свежем воздухе, дыхательные упражнения.
	2. Внедрение программ, направленных на улучшение сна и отдыха студентов.	Рекомендации по гигиене сна, методики расслабления, программы восстановления.

Одним из эффективных методов психолого-педагогической работы в таких условиях является использование коррекционных и терапевтических техник, направленных на снятие стресса. Применение методов арт-терапии, дыхательных и релаксационных техник, а также когнитивно-поведенческой терапии может значительно снизить уровень тревожности и способствовать восстановлению психоэмоционального фона. Важной задачей также является развитие навыков стрессоустойчивости и уверенности в себе, что позволит студентам эффективно справляться с эмоциональными трудностями и возвращаться к полноценной учебной и социальной жизни [5].

Не менее важным элементом психолого-педагогического воздействия является создание системы поддержки внутри учебного коллектива. Взаимопомощь и поддержка со стороны сверстников могут сыграть решающую роль в преодолении стресса и ПТСР [8]. Психологическая поддержка студентов на уровне групповых занятий и тренингов способствует развитию социальных связей, улучшению эмоционального климата и восстановлению чувства общности. Важно, чтобы такие процессы были встроены в учебный процесс и но-

сили регулярный, систематический характер. Кроме того, следует уделить внимание созданию структуры учебного процесса, которая учитывает эмоциональное состояние студентов. Разработка индивидуальных образовательных траекторий, организация гибкого графика занятий и возможность для студентов восстанавливать свои ресурсы посредством участия в образовательных и внеучебных мероприятиях способствуют более плавному возвращению к нормальной учебной жизни. Это не только снижает эмоциональную нагрузку, но и помогает укрепить доверие студентов к образовательному процессу и системе, в которой они находятся [12].

Эти рекомендации направлены на комплексное улучшение психоэмоционального состояния студентов, что способствует их успешной адаптации, личностному росту и преодолению негативных последствий затяжного стресса и ПТСР.

Выводы

Таким образом, психолого-педагогические условия для развития личности студентов в условиях затяжного стресса и ПТСР должны быть направлены на создание благоприятной, поддерживающей среды, способствующей восстановле-

нию психоэмоциональной устойчивости. Ключевыми аспектами являются систематическая поддержка, коррекционные мероприятия и развитие социальной и эмоциональной компетентности

студентов. Это позволит не только справиться с последствиями стресса, но и будет способствовать их дальнейшему росту и успешной адаптации в условиях учебного процесса.

Список источников

1. Бильданова В.Р., Бисерова Г.К., Шагивалеева Г.Р. Психология стресса и методы его профилактики. Елабуга: ЕИ КФУ, 2020. 142 с.
2. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. 2-е изд. Москва, Саратов : ПЕР СЭ, Ай Пи Эр Медиа, 2024. 528 с.
3. Дейниченко Л.Б., Вовненко А.В. Стратегии поведения в стрессовых ситуациях в студенческом возрасте // Актуальные проблемы теории и практики психологических, педагогических и лингводидактических исследований. 2023. С. 393 – 399.
4. Колтунов Е.И. и др. Ценностные основания переживания стресса и адаптации студентов: кросс-культурное исследование // Образование и наука. 2022. Т. 24. № 2. С. 138 – 168.
5. Куфтяк Е.В. Взаимосвязь проактивного совладания и студенческого стресса // Образование, профессиональное развитие и сохранение здоровья учителя в XXI веке. 2022. С. 251 – 255.
6. Македон А.А., Вечер Е.Д. Исследования проблемы стресса и стрессоустойчивости студенческой молодежи // Актуальные вопросы радиационной и экологической медицины, лучевой диагностики и лучевой терапии. 2022. С. 200 – 204.
7. Одинцова М., Захарова Н. Психология стресса: учебник и практикум. М.: Юрайт, 2022. 300 с.
8. Попова А.В. Исследование стрессоустойчивости в юношеском возрасте. 2022. 456 с.
9. Тарасова Н.В., Тимофеев Н.С., Шамакина В.В. Особенности формирования стрессоустойчивости в студенческой среде (результаты психологического исследования) // Известия Юго-Западного государственного университета. Серия: Лингвистика и педагогика. 2023. Т. 12. № 2. С. 154 – 169.
10. Трошина Е.О., Бойченко А.А., Гашкова Л.А. Влияние стресса военного времени на возникновение симптомов психических расстройств у студенческой молодежи // Журнал психиатрии и медицинской психологии. 2023. № 2 (62). С. 72 – 74.
11. Чербиева С.В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов // Ученые записки университета им. ПФ Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 607 – 615.

References

1. Bildanova V.R., Biserova G.K., Shagivaleeva G.R. Psychology of stress and methods of its prevention. Elabuga: EI KFU, 2020. 142 p.
2. Bodrov V.A. Psychological stress: development and overcoming. 2nd ed. Moscow, Saratov: PER SE, IP R Media, 2024. 528 p.
3. Deinichenko L.B., Vovnenko A.V. Behavior strategies in stressful situations in student age. Actual problems of theory and practice of psychological, pedagogical and linguodidactic research. 2023. P. 393 – 399.
4. Koltunov E.I. et al. Value bases of stress experience and adaptation of students: a cross-cultural study. Education and Science. 2022. Vol. 24. No. 2. P. 138 – 168.
5. Kuftyak E.V. The relationship between proactive coping and student stress. Education, professional development and health maintenance of teachers in the 21st century. 2022. P. 251 – 255.
6. Makedon A.A., Vechev E.D. Research on the problem of stress and stress resistance of student youth. Current issues in radiation and environmental medicine, radiation diagnostics and radiation therapy. 2022. P. 200 – 204.
7. Odintsova M., Zakharova N. Psychology of stress: textbook and workshop. Moscow: Yurait, 2022. 300 p.
8. Popova A.V. Study of stress resistance in adolescence. 2022. 456 p.
9. Tarasova N.V., Timofeev N.S., Shamakina V.V. Features of the formation of stress resistance in the student environment (results of a psychological study). Bulletin of the South-West State University. Series: Linguistics and Pedagogy. 2023. Vol. 12. No. 2. P. 154 – 169.
10. Troshina E.O., Boychenko A.A., Gashkova L.A. The influence of wartime stress on the occurrence of symptoms of mental disorders in student youth. Journal of Psychiatry and Medical Psychology. 2023. No. 2 (62). P. 72 – 74.
11. Cherbieva S.V. Features of the influence of academic stress on the student life of students of different courses. Scientific Notes of the Lesgaft University. 2022. No. 4 (206). P. 607 – 615.

Информация об авторе

Петруня О.М., кандидат медицинских наук, доцент, Луганский государственный педагогический университет

© Петруня О.М., 2025