



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»
<https://su-journal.ru>

2025, № 8 / 2025, Iss. 8 <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 37.013.46

Формирование условий развития интеллектуальных способностей студентов педагогических вузов в условиях затяжного стресса и посттравматического стрессового расстройства (ПТСР)

¹Петруня О.М.

¹Луганский государственный педагогический университет

Аннотация: в современном мире студенты педагогических вузов сталкиваются с множеством вызовов, включая затяжной стресс и посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), которые могут негативно влиять на их интеллектуальное развитие и профессиональную подготовку. В данной статье рассматриваются психологические механизмы, лежащие в основе влияния стресса и ПТСР на когнитивные функции, а также предлагаются научно обоснованные подходы к созданию условий для развития интеллектуальных способностей студентов. Особое внимание уделяется роли образовательной среды, психологической поддержки и индивидуальных стратегий преодоления стресса.

Ключевые слова: интеллектуальные способности, студенты педагогических вузов, хронический стресс, ПТСР, когнитивные функции, адаптация, психологическая поддержка

Для цитирования: Петруня О.М. Формирование условий развития интеллектуальных способностей студентов педагогических вузов в условиях затяжного стресса и посттравматического стрессового расстройства // Современный ученый. 2025. № 8. С. 345 – 350.

Поступила в редакцию: 11 апреля 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 8 июня 2025 г.; Принята к публикации: 18 июля 2025 г.

Formation of conditions for the development of intellectual abilities of students of pedagogical universities in conditions of prolonged stress and post-traumatic stress disorder (PTSD)

¹Petrunya O.M.

¹Lugansk State Pedagogical University

Abstract: in the modern world, students of pedagogical universities face many challenges, including prolonged stress and post-traumatic stress disorder (PTSD), which can negatively affect their intellectual development and professional training. This article examines the psychological mechanisms underlying the effects of stress and PTSD on cognitive functions, and suggests scientifically sound approaches to creating conditions for the development of students' intellectual abilities in such conditions. Special attention is paid to the role of the educational environment, psychological support and individual stress management strategies.

Keywords: intellectual abilities, students of pedagogical universities, chronic stress, PTSD, cognitive functions, adaptation, psychological support

For citation: Petrunya O.M. Formation of conditions for the development of intellectual abilities of students of pedagogical universities in conditions of prolonged stress and post-traumatic stress disorder (PTSD). Modern Scientist. 2025. 8. P. 345 – 350.

The article was submitted: April 11, 2025; Approved after reviewing: June 8, 2025; Accepted for publication: July 18, 2025.

Введение

Студенты педагогических вузов находятся в уникальной ситуации: они не только осваивают сложные академические дисциплины, но и готовятся к работе с людьми, что требует высокого уровня эмоционального интеллекта, стрессоустойчивости и когнитивной гибкости. Однако затяжной стресс и ПТСР, вызванные как личными, так и социальными факторами (например, пандемия COVID-19, военные конфликты, экономическая нестабильность), могут существенно затруднять процесс обучения и профессионального становления. В связи с этим возникает необходимость в разработке научно обоснованных подходов к формированию условий, способствующих развитию интеллектуальных способностей студентов в таких сложных обстоятельствах [8].

Теоретические основы влияние стресса и ПТСР на когнитивные функции. Затяжной стресс и ПТСР оказывают значительное влияние на когнитивные функции, такие как память, внимание, мышление и способность к обучению. Стресс активирует гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось, что приводит к повышенному выделению кортизола. Длительное воздействие кортизола может вызывать структурные изменения в гиппокампе, что негативно сказывается на способности к запоминанию и обработке информации [10]. ПТСР, в свою очередь, сопровождается гипервозбуждением нервной системы, что затрудняет концентрацию внимания и снижает когнитивную гибкость [2].

Интеллектуальные способности и их развитие. Интеллектуальные способности включают в себя не только когнитивные функции, но и способность к критическому мышлению, решению задач и творческому подходу. Развитие этих способностей требует не только академической подготовки, но и создания благоприятной психологической среды, которая минимизирует негативное влияние стресса [5].

Факторы, влияющие на развитие интеллектуальных способностей в условиях стресса и ПТСР [1]. Образовательная среда - гибкость учебного процесса: внедрение индивидуальных образовательных траекторий, учитывающих психоэмоциональное состояние студентов. Использование интерактивных методов обучения, которые способ-

ствуют активному вовлечению студентов и снижению уровня стресса. Создание безопасной и поддерживающей атмосферы в учебных группах [3].

Психологическая поддержка включает в себя внедрение программ психологической помощи, включая индивидуальные и групповые консультации. Обучение студентов техникам саморегуляции и управления стрессом (например, mindfulness, когнитивно-поведенческие техники). Проведение тренингов по развитию эмоционального интеллекта и стрессоустойчивости [4].

Индивидуальные стратегии преодоления стресса могут быть развитие навыков тайм-менеджмента для снижения академической нагрузки. Поощрение здорового образа жизни, включая физическую активность, сбалансированное питание и достаточный сон. Поддержка социальных связей, которые являются важным ресурсом для преодоления стресса [9].

Материалы и методы исследований

Цель исследования заключалась в определении эффективности целенаправленных психолого-педагогических воздействий, направленных на поддержание и развитие интеллектуального потенциала студентов, находящихся в состоянии затяжного стресса или демонстрирующих симптомы ПТСР.

Эмпирическая база включала выборку из 142 студентов педагогического университета в возрасте от 18 до 23 лет. Диагностические процедуры включали тестирование с использованием шкалы восприятия стресса (PSS-10), шкалы выраженности симптомов ПТСР (PCL-5) и батареи когнитивных тестов (включая субтесты из методик Векселя и тест на оперативную память).

Исследование было организовано с выделением контрольной и экспериментальной группы.

В контрольной группе обучение продолжалось в стандартных условиях, тогда как в экспериментальной внедрялась комплексная программа, включающая элементы когнитивно-поведенческой терапии, техники дыхательной релаксации, адаптированную учебную нагрузку, поддержку кураторского и тьюторского сопровождения.

Продолжительность воздействия составляла 8 недель. Оценка проводилась до и после эксперимента с использованием повторного тестирования.

Результаты и обсуждения

Эмпирическое исследование. Для проверки эффективности предложенных подходов было проведено исследование среди студентов педагогического вуза ($N=142$), разделенных на экспериментальную и контрольную группы. В экспериментальной группе были реализованы программы психологической поддержки и адаптации учебного процесса.

Начальные данные показали, что более 63 % участников испытывали выраженные признаки дистресса, а около 27 % демонстрировали симптомы ПТСР средней и высокой степени тяжести. При этом были зафиксированы устойчивые корреляции между высокими показателями стресса и снижением интеллектуального функционирования

ния, особенно по шкалам рабочей памяти и логико-аналитических операций.

После реализации программы поддержки в экспериментальной группе зафиксировано значительное снижение субъективного уровня стресса (в среднем с 25,4 до 17,2 баллов по PSS-10), а также уменьшение симптомов ПТСР (средний показатель по шкале PCL-5 снизился на 32 %). Одновременно наблюдалось улучшение когнитивных показателей: увеличение скорости обработки информации, снижение латентности ответов в задачах на внимание, рост баллов по тестам на вербально-логическое мышление.

На рис. 1 представлены различия в уровнях когнитивных показателей до и после интервенции в двух группах.

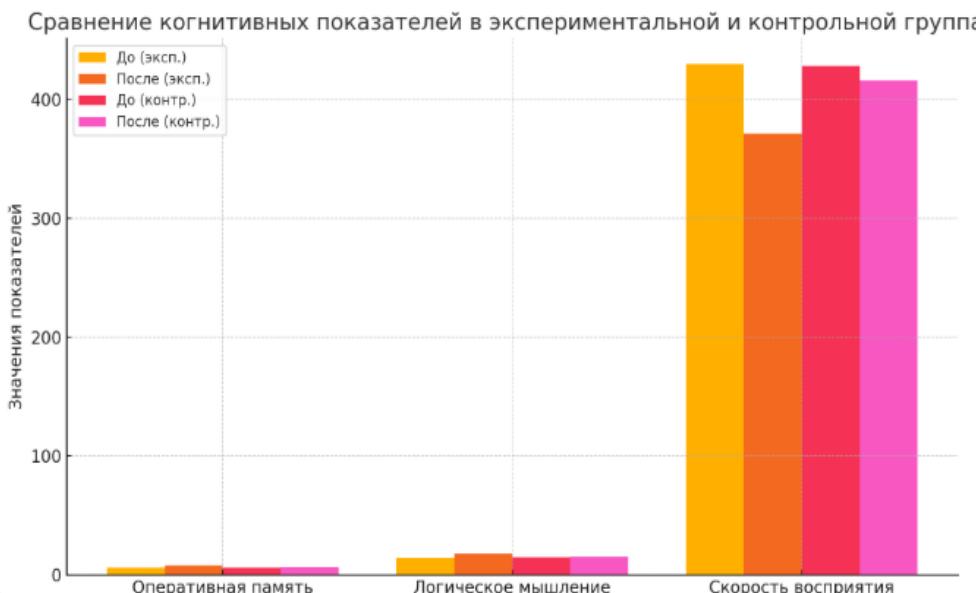


Рис. 1. Сравнение когнитивных индексов у студентов до и после программы психологической поддержки.
Fig. 1. Comparison of cognitive indices in students before and after the psychological support program.

На рисунке визуализированы изменения трёх ключевых когнитивных показателей – оперативной памяти, логического мышления и скорости восприятия информации – у студентов педагогического вуза до и после проведения программы психологической поддержки. Сравнение выполнено между экспериментальной группой, в которой применялись адаптивные меры, и контрольной группой, обучавшейся по традиционной схеме.

1. Оперативная память.

Показатель в экспериментальной группе вырос с 6,2 до 8,1 условных единиц, что свидетельствует об улучшении способности удерживать и активно использовать информацию в рабочем поле сознания. В контрольной группе прирост минимален (с 6,3 до 6,5), что можно интерпретировать как есте-

ственное развитие без влияния внешней поддержки. Таким образом, целенаправленные меры показали эффективность в стимуляции памяти.

2. Логическое мышление.

После вмешательства наблюдается рост баллов с 14,5 до 17,9 в экспериментальной группе, что указывает на активацию абстрактного мышления, способности к анализу и обобщению информации. В контрольной группе прирост не превышает 0,3 балла, что статистически несущественно. Вывод – развитие логического мышления напрямую зависит от создания условий снижения когнитивного стресса и психоэмоциональной поддержки.

3. Скорость восприятия информации.

Снижение времени обработки информации с 430 мс до 371 мс в экспериментальной группе от-

ражает повышение внимания и устойчивости к отвлекающим стимулам. В контрольной группе также отмечено незначительное улучшение (на 12 мс), но оно не достигает уровня, зафиксированного в группе с психологическим сопровождением. Это особенно важно в образовательной среде, где высокая скорость восприятия способствует эффективному обучению.

Сводные данные по динамике показателей в экспериментальной и контрольной группах.

Table 1

Summary data on the dynamics of indicators in the experimental and control groups.

Показатель	До эксперимента (эксп. группа)	После эксперимента (эксп. группа)	До эксперимента (контроль)	После эксперимента (контроль)
Стресс (PSS-10), баллы	25,4	17,2	24,8	23,9
Симптомы ПТСР (PCL-5), баллы	45,3	30,7	43,8	42,1
Оперативная память, усл. ед.	6,2	8,1	6,3	6,5
Логическое мышление, баллы	14,5	17,9	14,8	15,1
Скорость восприятия информации, мс	430	371	428	416

Таблица отражает изменения, зафиксированные до и после применения целевой программы в экспериментальной группе по сравнению с контрольной, которая функционировала в обычных условиях. Наиболее выраженные сдвиги наблюдаются в параметрах, характеризующих уровень стресса и симптоматику ПТСР. Участники экспериментальной группы демонстрируют значительное снижение среднего балла по шкале PSS-10, что указывает на успешную стабилизацию психоэмоционального состояния. Аналогичная динамика прослеживается в показателе PCL-5: снижение более чем на 14 пунктов свидетельствует об ослаблении проявлений посттравматического синдрома, в то время как в контрольной группе изменения минимальны.

Улучшение когнитивных характеристик в экспериментальной группе не только подтверждает эффективность вмешательства, но и позволяет утверждать, что восстановление эмоционального фона сопряжено с активизацией интеллектуального ресурса. Прирост в оперативной памяти отражает рост способности к краткосрочному удержанию информации и её переработке, что критично в условиях учебной нагрузки. Повышение показателей логического мышления в той же группе указывает на восстановление способности к анализу, структурированию и обобщению информации, что особенно ценно в подготовке будущих педагогов.

Динамика времени восприятия информации, измеренная в миллисекундах, подчёркивает ускорение когнитивной обработки: сокращение реак-

ции более чем на 50 мс после прохождения программы означает повышение концентрации и устойчивости внимания. В контрольной группе изменения, зафиксированные по всем параметрам, не носят системного характера и, несмотря на частичную положительную динамику, не превышают естественного фона когнитивной адаптации. Суммарно полученные данные позволяют сделать вывод о необходимости системной поддержки студентов в условиях хронического стресса для обеспечения не только психического, но и интеллектуального благополучия.

В целом результаты показали значительное улучшение когнитивных функций и снижение уровня стресса у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Выводы

Результаты проведённого исследования указывают на высокую чувствительность интеллектуальных функций студентов к стрессогенным факторам и посттравматическим переживаниям. Развитие когнитивного потенциала невозможно без создания защищённой образовательной среды, включающей психологическую поддержку, тьюторское сопровождение и гибкие подходы к организации учебного процесса. Внедрение программ сопровождения в условиях затяжного стресса позволяет достичь устойчивых позитивных сдвигов в интеллектуальной сфере, повышая способность к обучению и профессиональному самоопределению.

Формирование условий для развития интеллектуальных способностей студентов педагогических вузов в условиях затяжного стресса и ПТСР требует комплексного подхода, включающего адаптацию образовательной среды, предоставление психологической поддержки и развитие индивидуальных стратегий преодоления стресса. Реализация таких мер не только способствует успеш-

ному обучению, но и готовит будущих педагогов к работе в сложных условиях, что особенно важно в современном мире.

Перспективным направлением дальнейших исследований может стать разработка специализированных цифровых решений для диагностики и адаптации образовательных траекторий студентов, находящихся в группе психологического риска.

Список источников

1. Беленкова Л.Ю., Ананикова В.В., Барышева Т.Н. Проявление стресса у студентов инклюзивного вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2022. № 76-1. С. 351 – 354.
2. Грачев М. А., Рыльская Е. А. Интеллектуальные характеристики как предикторы жизнеспособности студентов // Психология. Психофизиология. 2025. Т. 18. № 1. С. 5 – 15.
3. Исаев Д. Психиатрия детского возраста. Психопатология развития. Litres, 2022. 513 с.
4. Кобозев И.Ю. и др. Психология стресса и стрессоустойчивого поведения. 2022. 312 с.
5. Кравчишина Е.А. Технологии формирования эмоционального благополучия студентов в условиях затяжного стресса // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2024. № 9-3. С. 41 – 45.
6. Серых А.Б. и др. Результаты U-Критерия Манна Уитни по шкалам методики «Индивидуальная модель психологического здоровья» // Клиническая и специальная психология. 2024. Т. 13. № 4. С. 157.
7. Сильвер К.Э., Левант Р.Ф. Оценка руководства по клинической практике Американской психологической ассоциации по лечению посттравматического стрессового расстройства // Психотерапия. 2019. Т. 56. № 3. С. 347 – 358.
8. McEwen B. S. Stress and hippocampal plasticity // Annual Review of Neuroscience. 1999. Vol. 22. P. 105 – 122.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
10. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future // Clinical Psychology: Science and Practice. 2003. Vol. 10. № 2. P. 144 – 156.

References

1. Belenkova L.Yu., Ananikova V.V., Barysheva T.N. Manifestation of stress in students of an inclusive university. Problems of modern pedagogical education. 2022. No. 76-1. P. 351 – 354.
2. Grachev M.A., Rylskaya E.A. Intellectual characteristics as predictors of students' viability. Psychology. Psychophysiology. 2025. Vol. 18. No. 1. P. 5 – 15.
3. Isaev D. Child Psychiatry. Developmental psychopathology. Litres, 2022. 513 p.
4. Kobozev I.Yu. et al. Psychology of stress and stress-resistant behavior. 2022. 312 p.
5. Kravchishina E.A. Technologies for Forming Emotional Well-Being in Students Under Conditions of Prolonged Stress. International Journal of Humanities and Natural Sciences. 2024. No. 9-3. P. 41 – 45.
6. Serykh A.B. et al. Results of the Mann Whitney U-Criterion on the Scales of the “Individual Model of Psychological Health” Method. Clinical and Special Psychology. 2024. Vol. 13. No. 4. P. 157.
7. Silver K.E., Levant R.F. Evaluation of the American Psychological Association's Clinical Practice Guidelines for the Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder. Psychotherapy. 2019. Vol. 56. No. 3. P. 347 – 358.
8. McEwen B.S. Stress and hippocampal plasticity. Annual Review of Neuroscience. 1999. Vol. 22. P. 105 – 122.
9. Lazarus R.S., Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer Publishing Company, 1984. 456 p.
10. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice. 2003. Vol. 10. No. 2. P. 144 – 156.

Информация об авторе

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

© Петруня О.М., 2025