

Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 5 / 2025, Vol. 8, Iss. 5 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.09.07

<sup>1</sup> Ильичёв И.В.,

<sup>1</sup> Аксенов А.А.,

<sup>1</sup> Мерзликин А.А.,

<sup>1</sup> Краев Ю.В.,

<sup>1</sup> Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)

### **Особенности адаптации и подготовки студентов к стрессоустойчивым ситуациям в высшем учебном заведении**

**Аннотация:** актуальность темы обусловлена необходимостью анализа адаптации к стрессоустойчивым ситуациям студентов высшего учебного заведения, когда на различных этапах обучения, им приходится сталкиваться с большими психологическими нагрузками. Значимость проблемы обусловлена в отсутствии единого понимания особенностей стрессоустойчивости на разных этапах обучения в вузе. В публикации акцент делается на изучении динамики стрессоустойчивости групп, находящихся в одном диалектическом поле, в процессе начального и завершающего этапа обучения. Итоги данного исследования актуализируют выявление у студентов аспектов стрессоустойчивости на различных этапах обучения, что способствует nivelировать на практике результативные меры по повышению их психологической устойчивости и адаптации к образовательному процессу в высшем учебном заведении.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, начальный и завершающий этапы обучения, студенты, высшее учебное заведение, адаптация

**Для цитирования:** Ильичёв И.В., Аксенов А.А., Мерзликин А.А., Краев Ю.В. Особенности адаптации и подготовки студентов к стрессоустойчивым ситуациям в высшем учебном заведении // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 5. С. 170 – 176.

Поступила в редакцию: 15 марта 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 16 мая 2025 г.; Принята к публикации: 4 июля 2025 г.

<sup>1</sup> Ilyichev I.V.,

<sup>1</sup> Aksenov A.A.,

<sup>1</sup> Merzlikin A.A.,

<sup>1</sup> Kraev Yu.V.,

<sup>1</sup> Moscow Aviation Institute (National Research University)

### **Features of adaptation and preparation of students to stress-resistant situations in higher education institutions**

**Abstract:** the relevance of the topic is due to the need to analyze the adaptation to stress-resistant situations of students of higher education institutions, when at various stages of their studies, they have to face heavy psychological stress. The significance of the problem is due to the lack of a common understanding of the features of stress tolerance at different stages of university studies. The publication focuses on studying the dynamics of stress tolerance of groups in the same dialectical field during the initial and final stages of learning. The results of this study actualize the identification of stress tolerance aspects in students at various stages of education, which helps to eliminate in practice effective measures to increase their psychological stability and adaptation to the educational process in higher education.

**Keywords:** stress tolerance, initial and final stages of education, students, higher education institution, adaptation

**For citation:** Ilyichev I.V., Aksenov A.A., Merzlikin A.A., Kraev Yu.V. Features of adaptation and preparation of students to stress-resistant situations in higher education institutions. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (5). P. 170 – 176.

The article was submitted: March 15, 2025; Approved after reviewing: May 16, 2025; Accepted for publication: July 4, 2025.

## Введение

В настоящее время первоначально выдвигается проблема социальной значимости человека, также при этом здоровье является ключевым объективным условием жизнедеятельности.

Основная цель данной работы заключается в выявлении способности у студентов справляться со стрессом в повседневной образовательной среде и выявлению факторов приводящих к подобным ситуациям.

В современном обществе присущи стрессовые ситуации, которые могут дестабилизировать внутреннее познание личности и снизить ее эффективность на различных этапах обучения. Данные этапы затрагивают людей массового обучения и способны охватывать различные социальные структуры, не является и исключением система высшего образования. Отрицательным образом сказывается проявление стрессовых ситуаций у студентов на взаимоотношении с окружающими, а также на общей успеваемости. Планомерное повторение стресса, может отрицательно проявиться на здоровье.

Обучаясь в вузе, студентов, как будущих высококвалифицированных специалистов, готовят к реальности их профессии, которая в последующем предполагает возникновение различных стрессовых ситуаций, требующие решительного действия и обязательства за их последствия.

Исследование стрессоустойчивости у студентов высшего учебного заведения на разных этапах обучения является актуальным, в следствии возрастающей роли стрессовых ситуаций в жизни современного общества. В условиях напряженной борьбы, интенсивного обучения, и регулярного давления со стороны общества и семьи, приводит студентов к высоким эмоциональным нагрузкам.

Осознание того, как уровень стрессоустойчивости претерпевает изменения в зависимости на каком этапе обучения находится личность, позволяет выделить наиболее незащищенные периоды и разработать методику рациональной программы поддержки обучающимся. Собранные информация может быть использована для оптимизации учебных программ, разработки и создания методик повышения стрессоустойчивости, а также для создания более комфортной и эффективной образовательной среды.

В общих чертах, исследование уровня стрессо-

устойчивости у студентов высшего учебного заведения на разных этапах обучения, является важным шагом в направлении создания более комфортной и результативной учебной среды, а также для улучшения качества образования в целом.

Для того, чтобы цель исследования была достигнута, нами поставлен ряд задач:

1. Определить факторы возникновения стрессовых ситуаций у студентов на различных этапах обучения в вуз

2. Выявить психологическую специфику поведения личности в образовательной среде;

3. Конкретизировать содержание и формы психологической подготовки студентов как будущих высококвалифицированных специалистов в современном обществе.

Данные задачи помогут нам более плотно раскрыть динамику исследования и наметить пути дальнейшего изучения данных аспектов.

## Материалы и методы исследований

В современных исследованиях рассматриваются несколько этапов развития стрессоустойчивости:

1. Оценка ситуации: первоначально мы оцениваем ситуацию, чтобы понять ее значимость и потенциальную угрозу.

2. Самоанализ: затем мы анализируем свои физические и эмоциональные реакции на стресс, чтобы лучше понять, как он влияет на нас

3. Адаптация: наконец, мы приспосабливаемся к стрессору, используя различные механизмы преодоления, чтобы справиться с ним и восстановить равновесие

## Результаты и обсуждения

Выполненный теоретический анализ проблемы исследования показал, что в научной среде стрессоустойчивость в психологических исследованиях рассматривается многими авторами, Б.Х. Варданян, Б.В. Суслов, Е.А. Волковой, О.В. Стукаловой и другими.

Согласно исследованиям Б.В. Суслова[3], стрессоустойчивость интерпретируется как уникальная психологическая характеристика, представляющая собой специфическую взаимосвязь различных уровней личностных свойств, которая способствует поддержанию биологического, физиологического и психологического равновесия в системе, а также обеспечивает оптимальное взаимодействие индивидуума с окружающей средой в

разных жизненных ситуациях

В трудах П.Б. Зильберман [5] стрессоустойчивость определяется как отражение более динамичной и комплексной картины. Он подчеркивает, что стрессоустойчивость – это не просто черта характера, а результат гармоничного взаимодействия различных психических функций: эмоций, воли, интеллекта и мотивации. Именно это взаимодействие позволяет человеку успешно справляться с трудностями и достигать своих целей даже в стрессовых ситуациях.

Опираясь на работу О.В. Стукаловой и Е.А. Волковой [8], необходимо отметить специфику коммуникации и выполнения учебных функций у студентов в образовательном процессе. Данные авторы раскрывают мнение по поводу особенности личности, усиления их нравственного воспитания и психологической подготовки. В качестве основных компонентов профессиональной компетентности данные авторы выделяют следующие компоненты:

- возможность рассчитать свои силы и степень риска, который может возникнуть в процессе профессиональной деятельности;
- способность критично мыслить, развитие аналитического мышления, выявление причинно-следственных связей между личностью и обществом;
- «работа над собой», преодоление своих психоэмоциональных слабостей, умение ставить цели и идти к их достижению;
- развитие интуиции, умения предвидеть и прогнозировать результаты;
- умение работать в команде, сотрудничать и принимать правила и роли, которые определены спецификой общества;
- становление лидерских качеств, развитие целеустремленности, воли к победе, развитие здоровой конкуренции.

Все рассмотренные авторы едины во мнении о том, что стрессоустойчивость – это личностная черта, связанная с адаптацией к стрессовым ситуациям в различной общественной среде и включающая эмоциональные и волевые качества каждого индивидуума. Однако существуют и различия в акцентах. Субботин выделяет комплексный характер стрессоустойчивости, Варданян подчеркивает интеграцию умственной деятельности, О.В. Стукаловой и Е.А. Волковой сосредотачиваются на взаимодействии эмоций и воли, а Зильберман выделяет гармонию психических функций.

В данном исследовании, опираясь на работы С.В. Суботина, под стрессоустойчивостью мы будем понимать психологическую особенность личности, возникшую в особом взаимодействии с об-

ществом. Данное взаимодействие способствует поддержанию на необходимом уровне биологического, физиологического состояния, а также психологической уравновешенности системы в целом, оказывая содействие оптимальному взаимодействию субъекта с окружающей средой в различных жизненных ситуациях.

Опираясь на работу С.В. Субботина просматривается идея о двойственном этапе стрессоустойчивости. Она проявляется в рассмотрении стрессоустойчивости и как свойства, влияющего на результат деятельности в достижении в успешности и неуспешности, так и характеристики, обеспечивающей равновесие личности как системы [3].

В исследованиях Е.А. Махрина [7] отмечаются несколько значимых факторов, оказывающих воздействие на стрессоустойчивость личности. К данным факторам относятся: мотивация и цели: целеустремленность личности на достижение определенных задач и ценностей; уровень тревожности: как в обычных ситуациях, так и в определенных стрессовых ситуациях, самоконтроль: убедительность в собственных силах и преобразование событий в своей жизни; самоанализ: способность к критическому осмыслению собственных действий и эмоций; самооценка: оценка собственных достоинств и недостатков; стиль мышления: привычные паттерны восприятия и обработки информации; нейротизм: склонность к тревожным и эмоциональным реакциям. Эти компоненты взаимосвязаны и влияют на то, как человек реагирует на стрессовые ситуации.

Стрессоустойчивость каждого студента во время обучения в высшем учебном заведении, зависит от внешних факторов (умении взаимодействия с преподавателями и однокурсниками, организация учебного процесса, мотивация) и внутренних факторов (физиологические, психологические, образовательные особенности личности)

Студенты, благодаря своему юному возрасту физиологически устойчивы к физическим и эмоциональным нагрузкам. Между тем нехватка жизненных знаний способна привести к более низкой способности справляться со стрессами, связанными с ограниченным бюджетом, поступками или самоопределением. Необходимо отметить, что у студентов с более низким уровнем самооценки или идеализма может проследиваться более высокая незащищенность к стрессу.

В целях подтверждения вышесказанного, было проведено экспериментальное исследование у студентов 1-4 курс обучения ФГБОУ ВО «Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)» различных направлений в количестве 50 человек в возрастной

группе 18-23 лет. В исследовании применяется тест И.А. Усатова «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» [10]. Данная методика позволяет определить уровень стрессоустойчивости личности, учитывает ресурсы (фак-

торы) стрессоустойчивости, которые обеспечивают способность эффективно справляться со стрессовым воздействием.

В ходе экспериментального исследования были получены следующие результаты (рис. 1).

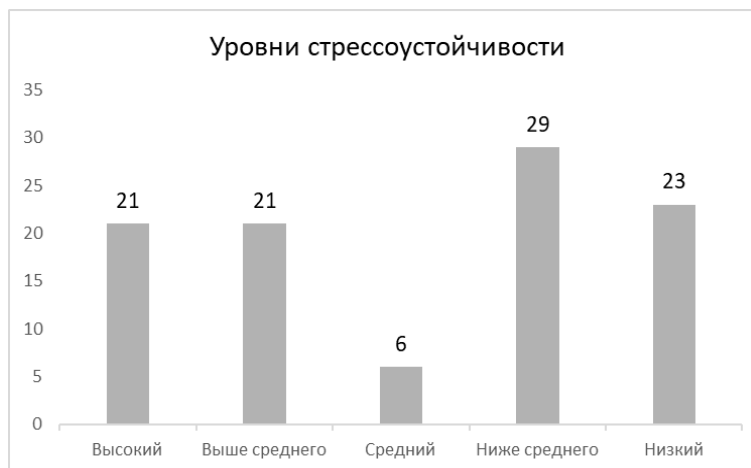


Рис. 1. Результаты уровней стрессоустойчивости студентов 1-4 курса обучения.

Fig. 1. Results of stress resistance levels of 1st-4th year students.

Анализ результатов показал, что у обследуемой группы превалирует уровень стрессоустойчивости выше среднего (29%). Такие студенты отличаются уверенностью в себе, сталкиваясь с различными стрессовыми ситуациями, извлекают из этого жизненные уроки, успешно используя механизмы самоуверенности и самоконтроля. В большинстве случаев они способны проявлять свои сильные качества и в короткие сроки реабилитироваться после оказанного психологического давления или эмоциональных потрясений. Высокие статистические данные, преобладающего уровня стрессоустойчивости у студентов, могут быть связаны с повышенным уровнем адаптации к требованиям предъявляемых в вузе и с хорошими навыками самоорганизации. Также на результаты могли оказать влияние наличие социальной поддержки и помощи от одноклассников и педагогов, отсутствием ряда факторов жизненного пути или определенных событий.

У 23% опрошенных средний уровень стрессоустойчивости преобладает у личности, которая ведет умеренно напряженный жизненный цикл, в тоже время проявляя активную позицию в обществе. Личность, которая чувственно переживает возникшие сложности, но при этом сохраняет самообладание, способна трезво оценить ситуацию и выбрать подходящий путь для ее реализации. Различные ситуации, с которыми им приходится сталкиваться, непосредственным образом влияют на их повседневную жизнь и свое место в обществе. Стрессо-

устойчивость способна снижаться, ввиду увеличения количества стрессовых ситуаций. Средний стрессоустойчивости у студентов вуза объясняется взаимодействием различных факторов, включая академические нагрузки и тревожность, относительно дальнейшего становления в жизненном пути. Преобладание этих обстоятельств создает постоянный риск, который способен ослабить адаптивные ресурсы студентов, но так как у студентов обусловлен средний уровень, данные студенты обладают достаточными умениями управления стрессом, самообладанием и механизмом преодоления трудностей, что в последующем способствует им не понизить свой уровень до низких показателей.

Идентично у обучающихся проявляется низкий уровень стрессоустойчивости и уровень ниже среднего (21%). Студенты, имеющие низкий уровень стрессоустойчивости, испытывают высокую уязвимость к стрессу и динамично реагируют на различные нагрузки, что заставляет их тратить существенные резервы на его преодоление. У данных студентов имеются стремления к конкуренции и преодолению целей, и они часто не удовлетворены достигнутыми результатами, что стимулирует их к поиску новых перспектив. Они предрасположены к проявлению агрессии, нежеланию терпеть и отстраненности. Чтобы восстановить самоконтроль, решительность и продуктивность, обучающимся стоит предпринять целесообразные шаги в борьбе с нарастающим стрессом. Данные исследования могут указывать на то, что студенты

не справляются со стрессовыми барьерами в рамках учебной деятельности. К данным факторам можно отнести: зачёты, экзамены, сдача сессии, курсовые и дипломные работы, неуспеваемость.

У студентов, обладающих уровнем стрессоустойчивости ниже среднего, прослеживаются созидательные реакции физических и психических нарушений, в последующем на преодоление которых им приходится использовать часть своих ресурсов.

Именно данные личности, как правило, более чувствительны к стрессовым ситуациям и могут испытывать определенные затруднения в их преодолении. Они легче склонны поддаваться амбициям, эмоциональнее реагируют на стресс, неблагоприятные события или оказанное давление, могут испытывать страх, волнение и раздражительность. Также остро ощущают хроническую усталость, способны чувствовать нервное истощение ввиду постоянных стрессовых ситуаций и эмоционального напряжения. Данный уровень стрессоустойчивости может, например, объясняться сложной обстановкой с финансовыми трудностями и сложностями в совмещении учебы, личной жизни и работы. В современных реалиях финансовые затруднения способны стать источником беспокойства и стать причиной плохой успеваемости студентов, в тоже время совмещение учебы с работой и личной жизнью, не исключено, что приведет к перерасходу времени и энергии, оставляя студентов истощенными и уязвимыми для стресса.

В процессе научного исследования был выявлен высокий уровень стрессоустойчивости только

у 6% студентов. Обучающиеся, имеющие высокий уровень наиболее устойчивы к психологическим заболеваниям, у них нерасположенность к излишнему усугублению патовых ситуаций. Они ясно выражают свой вектор направления и находят способы их завершения, владеют эффективностью управлять своим временем, восприимчивы длительное время выполнять работу, связанную с необходимостью преодоления высоких нагрузок. Непредвиденные обстоятельства, как правило, не способны нарушить их планы. Высокий уровень стрессоустойчивости может быть связан с тем, что студенты, которые показали такой уровень стрессоустойчивости, ведут правильный образ жизни, что не может не сказаться на их положительном психическом и физическом состоянии, которое способно повлиять на появление стресса, а в данном случае на его отсутствие. Также необходимо не исключать тот фактор, что студенты используют надежный подход в преодолении трудностей. Обучающиеся, которые обладают рациональными стратегиями преодоления трудностей, такие как креативное мышление, своевременное решение задач и проблем, самоконтроль, с большой степенью вероятности способны справиться со сложными стрессовыми ситуациями.

Согласно целям и задачам исследования на втором этапе мы разделили выборку студентов, находящихся на первом курсе обучения и на четвертом курсе обучения.

В результате исследования были получены следующие данные (рис. 2).

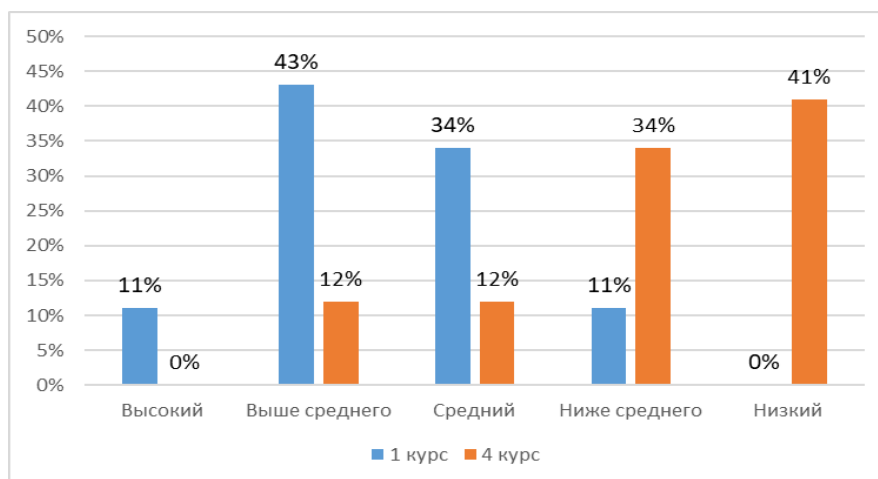


Рис. 2. Результаты исследования у студентов высшего учебного заведения уровней устойчивости на первом и четвертом курсе обучения.

Fig. 2. Results of the study of the levels of sustainability in students of a higher educational institution in the first and fourth years of study.

Согласно анализу данных, было установлено, что у студентов первого курса обучения, превалирует уровень стрессоустойчивости выше среднего (43%), 34% обучающихся имеют средний уровень. Из этого следует, что на начальном этапе, обучающиеся хорошо интегрируются к стрессовым ситуациям, что подтверждает их хорошую подготовленность и психологическую устойчивость. Равнозначному числу студентов первого курса присущий высокий уровень стрессоустойчивости и уровень ниже среднего (11%). У первокурсников с высоким уровнем, прослеживается хорошая динамика преодолевать стрессовые ситуации, активно адаптироваться в обществе, а у студентов с уровнем стрессоустойчивости ниже среднего преобладает ограниченная способность справляться со стрессом, они более склонны к волнениям и физическим проявлениям стресса.

У студентов 4 курса, в отличие от первого, преобладает низкий уровень стрессоустойчивости (43%). Данные результаты могут сигнализировать о высоком накоплении стресса в течение длительного учебного процесса и увеличении физической и моральной усталости к завершению теоретических и практических занятий. Идентичное количество студентов четвертого курса, по результатам показали уровень стрессоустойчивости выше среднего и средний уровень (12%), что может определять студентов как устойчивых к стрессовым ситуациям в обществе.

Мы считаем немаловажным обозначить тот факт, что у студентов первого курса не был определен низкий уровень стрессоустойчивости, в то же время как у обучающихся на четвертом курсе наоборот. Вполне возможно эти факторы связаны с тем, что студенты первого курса только начинают адаптироваться к обучению в вузе, они подвержены стрессовым ситуациям в основном с познанием чего-то нового, изменением среды пребывания и формированием общества. В то время как студенты четвертого курса уже завершили этот этап адаптации и могут соприкасаться с более

сложными стрессорами, такими как подготовка к курсовой и выпускной квалификационной работе.

### **Выводы**

Подводя итоги, результаты нашего исследования показали, что студенты на завершающем этапе обучения более подвержены стрессу, чем обучающиеся первого курса. Полученные результаты могут быть связаны с тем, что студенты на четвертом курсе обучения с большей долей вероятности подвержены стрессовым ситуациям, из-за накопленной нагрузки в течение всего учебного процесса, стресса от предстоящих курсовых работ, сдачи экзаменов, защиты выпускной квалификационной работы, также неопределенности будущей карьеры. Высокие текущие требования к успеваемости в вузе, способность рационально оценивать и принимать важные жизненные решения, способны приводить к эмоциональному выгоранию, что способствует снижению общего уровня стрессоустойчивости. Необходимо обусловить тот факт, что студенты первого курса находятся на этапе адаптации к новой среде окружения, изучают основы и принципы своей специальности и способны испытывать естественные волнения, которые, однако, не являются чрезмерным. Данная стрессовая ситуация может быть расценена как нормальная, в рамках учебного процесса и социальной адаптации личности. Студентам высшего учебного заведения, для снижения психоэмоционального напряжения, рекомендуется следить за правильным образом жизни и заниматься спортом для выработки гормонов стресса. Также полезным образом сказываются дыхательные упражнения и психологические разгрузки, например, музыка, рисование или медитация. Важным фактором остается умение подчеркнуть свои успехи и понимать, какие качества помогают их добиваться. Понимание способов адаптации после стрессовых ситуаций будь то одиночество или активный жизненный отдых, также способствует улучшению стрессоустойчивости и интенсивности пути развития личности.

### **Список источников**

1. Агарков В.А. Дисфункциональные убеждения и стратегии, связанные с психотравмирующим переживанием // Вопросы психологии экстремальных ситуаций. 2011. № 3. С. 2 – 11.
2. Чернова А.Д. Изучение понятия «стрессоустойчивость» // Молодой учёный. 2020. № 34. С. 125 – 127.
3. Суслов Б.В. Некоторые особенности креативных личностей // Вопросы психологии. 1999. № 2. С. 101 – 105.
4. Митрофанова Т.Н. Стресс в нашей жизни и как с ним справиться // Студенческий форум. 2023. № 16. С. 19 – 20.
5. Зильберман П.Б. Эмоциональная устойчивость оператора // Очерки психологии труда оператора. М., 1974. С. 138 – 172.

6. Реан А.А. Психология изучения личности: учебное пособие А.А. Реан. СПб.: Издательство В.А. Михайлова, 1999. С. 288.
7. Махрина Е.А., Василенко А.В. Особенности стрессоустойчивости студентов первокурсников // E-Scio. 2022. № 6. С. 105 – 115.
8. Стукалова О.В., Волкова Е.А. Психология личности спортивного тренера // Теория и практика современной науки. 2024. № 3 (105). С. 70 – 76.
9. Ткач Е.Н., Рябова И.И., Шлыкова М.А. Особенности самочувствия и стрессоустойчивости студентов с разным содержанием самоотношения // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. № 11. С. 244 – 251.
10. Усатов И.А. Авторская методика «Тест на определение уровня стрессоустойчивости личности» // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № 11. С. 681 – 685.

### References

1. Agarkov V.A. Dysfunctional beliefs and strategies associated with psychotraumatic experiences. Questions of Psychology of Extreme Situations. 2011. No. 3. P. 2 – 11.
2. Chernova A.D. Studying the concept of "stress resistance". Young scientist. 2020. No. 34. P. 125 – 127.
3. Suslov B.V. Some features of creative personalities. Questions of Psychology. 1999. No. 2. P. 101 – 105.
4. Mitrofanova T.N. Stress in our lives and how to cope with it. Student forum. 2023. No. 16. P. 19 – 20.
5. Zilberman P.B. Emotional stability of the operator. Essays on the psychology of the operator's work. M., 1974. P. 138 – 172.
6. Rean A.A. Psychology of personality study: a tutorial by A.A. Rean. SPb.: Publishing house of V.A. Mikhailov, 1999. P. 288.
7. Makhrina E.A., Vasilenko A.V. Features of stress resistance of first-year students. E-Scio. 2022. No. 6. P. 105 – 115.
8. Stukalova O.V., Volkova E.A. Psychology of the personality of a sports coach. Theory and practice of modern science. 2024. No. 3 (105). P. 70 – 76.
9. Tkach E.N., Ryabova I.I., Shlykova M.A. Features of well-being and stress resistance of students with different content of self-attitude. Psychology. Historical and critical reviews and modern research. 2022. No. 11. P. 244 – 251.
10. Usatov I.A. Author's technique "Test for determining the level of personality stress resistance". Scientific and methodological electronic journal "Concept". 2016. No. 11. P. 681 – 685.

### Информация об авторах

**Ильичёв И.В.**, старший преподаватель, SPIN-код 9658-3950, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), [ewan.tennis@yandex.ru](mailto:ewan.tennis@yandex.ru)

**Аксенов А.А.**, старший преподаватель, [a.axenoff2018@yandex.ru](mailto:a.axenoff2018@yandex.ru), Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет)

**Мерзликин А.А.**, старший преподаватель, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), [Amerzlikin85@gmail.com](mailto:Amerzlikin85@gmail.com)

**Краев Ю.В.**, кандидат психологических наук, доцент, Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), [yury.kraev@mail.ru](mailto:yury.kraev@mail.ru)

© Ильичёв И.В., Аксенов А.А., Мерзликин А.А., Краев Ю.В., 2025