

фактором при проведении других подобных исследований, так как уже было доказано, что женская психология все-таки отлична от мужской.

И если учитывать данные этого исследования и адаптированную для нашего менталитета методику и внести в нее небольшие корректировки в виде дополнительных вопросов, связанных непосредственно со спортом, то вполне возможно провести исследование уже для пловцов спорта высших достижений и выявить роль и влияние психологического благополучия на спортивную карьеру.

*Библиографический список:*

1. *Википедия*: Текст: электронный. Сайт. – URL: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Психологическое благополучие](https://ru.wikipedia.org/wiki/Психологическое_благополучие) (дата обращения: 25.03.2023);
2. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф Текст: непосредственный. // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82-93.;
3. Зиновьева, Д. М. Компоненты психологического и профессионального благополучия спортсменов / Д. М. Зиновьева, И. И. Полеткина, В. А. Балуева Текст: непосредственный // Страховские Чтения. 2020. № 28. С. 122-129.;
4. *Позитивная психология личности* [Электронный ресурс] / Р. М. Шамионов, И. Е. Гарбер, Е. Е. Бочарова [и др.] ; под ред. Р. М. Шамионова. — Электрон. текстовые данные. Саратов : Издательство Саратовского университета, 2018. 200 с. 978-5-292-04480. Текст: электронный. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/83571.html>;
5. *Психологическая подготовка пловцов к соревнованиям* // Учебные материалы: Текст: электронный. Сайт. – URL: <https://works.doklad.ru/view/Y5MuGm9DLc4/all.html> (дата обращения: 25.03.2023).

УДК 378.4:159.942

**Газизова С.И., Усольцева С.Л.**

Gazizova S.I., Usoltseva S.L.

*Уральский государственный медицинский университет,*

*г. Екатеринбург, Россия*

*Ural State Medical university,*

*Yekaterinburg, Russia*

*sveta.gazizova.02@mail.ru*

*atevss.75@mail.ru*

#### ПОВЫШЕНИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ

*Аннотация.* Преобразования в политической, социально-экономической и культурной жизни современного общества предопределили требования, предъявляемые к качеству профессиональной деятельности различных профессий, компетентности будущих выпускников, успешность которых зависит не только от профессиональных качеств, но и их стрессоустойчивости. Стресс – это один из важнейших факторов риска, для благополучия, здоровья и профессионального становления студенческой молодежи. Обучение в современном образовательном пространстве характеризуется повышенными психоэмоциональными и интеллектуальными нагрузками. Проблема распределения учебной нагрузки на сегодняшний день остается актуальной для всех вузов и связано, в том числе с большим объемом информации профильных дисциплин, что как следствие, приводит к усталости, депрессиям, упадку сил и отсутствию мотивации на дальнейшее обучение.

*Ключевые слова:* студенты, стресс, стрессоустойчивость, учебная нагрузка

#### INCREASING STUDENTS' STRESS TOLERANCE

*Annotation.* Transformations in the political, socio-economic and cultural life of modern society have predetermined the requirements for the quality of professional activity of various professions, the

competence of future graduates, whose success depends not only on professional qualities, but also on their stress resistance. Stress is one of the most important risk factors for the well-being, health and professional development of students. Learning in the modern educational space is characterized by increased psycho-emotional and intellectual loads. The problem of the distribution of the academic load today remains relevant for all universities and is associated, among other things, with a large amount of information from specialized disciplines, which as a consequence leads to fatigue, depression, loss of strength and lack of motivation for further training.

*Keywords:* students, stress, stress tolerance, academic load.

На сегодняшний день все вузы осуществляют подготовку будущих специалистов на основании Федеральных образовательных стандартов в рамках компетентного подхода. Однако обучение в современном образовательном пространстве характеризуется повышенными психоэмоциональными и интеллектуальными нагрузками. В первую очередь ученые связывают это с новыми методами обучения в вузе, отличающимися от школьных, неумением планировать свое время, необходимостью самостоятельного расчета своего бюджета, неравномерным распределением учебной нагрузки и т.д. Проблема распределения учебной нагрузки на сегодняшний день остается актуальной для всех вузов и связано, в том числе с большим объемом информации профильных дисциплин, что как следствие, приводит к усталости, депрессиям, упадку сил и отсутствию мотивации на дальнейшее обучение.

Цель исследования – провести сравнительный анализ учебной нагрузки по разным специальностям и разработать методические рекомендации повышения стрессоустойчивости студентов в период обучения в вузе.

В процессе изучения данной проблемы нами были проведены расчеты учебной нагрузки студентов специальностей «Лечебное дело», «Система обеспечения движения поездов «Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта»» и направления подготовки «Менеджмент».

В ходе сравнения учебной нагрузки студентов трех специальностей выявлено, что в среднем число академических часов за семестр примерно одинаковое (см. Таблица 1).

Таблица 1

Сравнение количества часов в период обучения у студентов разных специальностей и направлений подготовки

ВУЗ/ курс	«Лечебное дело»			«Система обеспечения движения поездов «Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта»»			«Менеджмент»		
	кадем. часы	кз.	За четы/ курсовые проекты	А кадем. часы	кз.	За четы/ курсовые проекты	А кадем. часы	кз.	3 ачеты/ курсо- вые про- екты
1 курс	232		1 5	2 168		14	3 102		9
2 курс	308		9	2 364		13	3 102		1 0/1

3 курс	340	3/1	2/364	13/1	2/560	1/2/2
4 курс	160	6/2	2/364	6/3	2/328	7/1
5 курс	160	7	2/300	4/1	-	-
6 курс	232	1/6	-	-	-	-
Итого академ. часов	13432		11560		11092	

Образовательная программа студентов специальности «Лечебное дело» является многопрофильной и рассчитана на 6 лет обучения. В сумме количество часов обучения составляет 13432 час. В эти параметры входят: самостоятельная работа, лекции, учебная практика, зачеты, экзамены.

На каждом курсе имеются свои особенности в период обучения, например: до 35 % от всех часов студентам отводится время на самостоятельную работу, которая включает домашние задания, подготовку рефератов, лабораторные работы, подготовку к зачетам, экзаменам, курсовым работам, государственным экзаменам. Студенты первого курса испытывают сильный стресс, связанный с освоением большого количества новых дисциплин, которые они ранее не встречали – это доставляет им трудности в адаптации к новому образу жизни. В первую очередь это связано с восприятием новых понятий, терминов, задач. Одной из частых проблем, с которой сталкиваются студенты – это страх за то, что они не справляются с большим объемом информации и первое, что они начинают делать – это переживать за свое будущее, профессию и способность проявить ответственность за здоровье пациентов. Для усвоения большого потока информации студенты затрачивают большее количество времени, что ведет к нарушению режима труда и отдыха, полноценного сна, невозможностью найти время на занятие каким-нибудь хобби или даже прочтение любимой книги. Возникающее вследствие этого нервно-психическое напряжение однозначно сказывается на здоровье молодых людей.

На студентов третьего курса лечебно-профилактического факультета приходится большее количество учебной нагрузки, чем на других курсах. Это связано с освоением высокопрофильных дисциплин, являющихся подготовительной ступенью и обеспечивающих межпредметные связи для дисциплин, изучаемых на старших курсах. На самостоятельную работу и осмысление довольно большого объема материала студенты затрачивают от 2 до 4 дней. Увеличенное время самоподготовки приводит к формированию гиподинамии. Также вследствие этого они вынуждены проводить большое количество времени в закрытых помещениях. Все вместе это вызывает «падение» иммунитета и проявляется хронической усталости, частых респираторно-вирусных заболеваниях и пр. [2].

Нагрузка студентов, обучающихся по специальности «Система обеспечения движения поездов «Телекоммуникационные системы и сети железнодорожного транспорта»», срок обучения 5 лет. В сумме количество часов обучения составляет 11560 час. Включает в себя самостоятельную работу, подготовку учебно-исследовательских работ, рефератов, курсовых проектов, подготовку к зачетам, экзаменам, лабораторные работы.

В данной специализации, как и во многих других, остается все та же проблема малоподвижного образа жизни. Студенты постоянно работают над навыками изготовления чертежей для закрепления таких качеств, как точность, умение визуально представлять объекты

сложной конструкции. Конечно, для этого требуется большая ответственность и грамотный подход к работе, но из-за большого количества умственного труда, который требует повышенной концентрации внимания, времени на отдых остается мало, потом со временем начинает нарушаться работа иммунной системы, что в итоге также сказывается на эмоциональном фоне и гормональном дисбалансе.

Нагрузка студентов, обучающихся по специальности «Менеджмент».

Учебный план студентов данной специализации включает 4 курса. В сумме количество часов обучения составляет 11092 час. Также в эти параметры входят проведение лабораторных работ, подготовка научно-исследовательских работ, рефератов, подготовка к экзаменам, зачетам.

В данном направлении подготовки главная проблема заключается в способностях к креативному и стратегическому мышлению и визуальному представлению объектов, на формирование таких навыков отводится порядка 15 дисциплин.

Так, по данным учебных планов специальностей студенты за время обучения в вузе сдают от 25 до 35 экзаменов, подготовка к которым требует немало времени. Помимо экзаменов в каждом семестре проводится примерно около от 2 до 8 промежуточных зачетов и курсовых проектов в семестр, что требует от студентов подходить к изначальному изучению материалов с большей ответственностью и вниманием. Такая учебная нагрузка вызывает повышенную тревожность студентов, раздражительность, апатию, и, при этом, из-за увеличения времени на домашнюю подготовку резко снижает их уровень двигательной активности. Все это способствует формированию хронического стресса.

По мнению Баранова А.А., понятия стресс и стрессоустойчивость взаимосвязаны, где стрессоустойчивость выступает как психическая устойчивость личности под воздействием стресс-факторов. Именно профессиональная деятельность определяет специфичность стресс-агентов [1].

Анализируя различные нормативные документы, нами были определены специфические особенности рассматриваемых в нашем исследовании специальностей.

Так, у будущих врачей учеными выделены следующие группы производственных факторов, влияющих на их профессиональную деятельность:

- ненормированный рабочий день (дежурства, отсутствие перерывов)
- ответственность за жизнь других людей,
- повышенное-нервно-эмоциональное напряжение (контакты с неуравновешенными пациентами, неблагоприятный исход лечения и пр.);
- воздействие биологических факторов (микроорганизмы и пр., содержащиеся в лекарственных препаратах, непосредственный контакт с патогенной микрофлорой)
- различные виды излучений, шум и вибрации от аппаратуры;
- контакт с различными кислотами, щелочами, лекарственными препаратами и пр.

При рассмотрении инженерной специальности были выявлены следующие особенности:

- напряженность труда, связанная с обработкой различного рода информации, ее декодирование;
- сложность и количество решаемых одновременно задач;
- умение принимать решения с помощью комбинирования различных приемов в нестандартных ситуациях;
- принятие решений при дефиците времени;
- коммуникативные способности;
- умение работать в команде [1].

Для «управленцев» были выявлены следующие особенности их профессиональной деятельности:

- креативность;
- умение брать на себя ответственность за людей и за свои решения
- критически оценивать разрабатываемые планы и программы
- решать возникающие проблемы;
- анализировать текущую ситуацию и разрабатывать дальнейшую стратегию;
- обладать навыками подбора и расстановки кадров, норм и регламентов, контроля.

Из всего вышеперечисленного мы видим, что для осуществления своей профессиональной деятельности помимо владения профессиональными компетенциями студенты любой специальности должны обладать хорошей стрессоустойчивостью, а для этого им необходимо не избегать стресса, а научиться его использовать.

Факторами повышения стрессоустойчивости считаются:

- соблюдение соотношения труда и отдыха;
- рациональное питание;
- полноценный сон;
- закаливание;
- обязательное сохранение оптимального режима двигательной активности;
- установка на здоровый образ жизни.

Учитывая вышеизложенное, студентам вузов будут рекомендовано следующее:

Своевременное выполнение всех заданий в течение учебного семестра;

- соблюдение режима двигательной активности (обязательное включение упражнений на координацию движений);
- соблюдение режима сна и отдыха;
- соблюдение режима питания, т.е. исключить периоды голодания и употребление всевозможных продуктов быстрого приготовления;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональный подход к распределению учебной работы, чтобы не допускать перегрузки организма;
- утренняя зарядка;
- при возникновении повышенной тревожности и для снятия умственной усталости использовать различные методы и техники психологической разгрузки, в соответствии со своими предпочтениями (прослушивание расслабляющей музыки, рисование акварелью, аутотренинг, медитация и пр.);
- контрастный душ;
- зрительная гимнастика;

*Библиографический список:*

1. Васнецова И. А. Формирование эмоциональной устойчивости у студентов транспортного вуза в процессе профессионально-прикладной физической подготовки / И.А. Васнецова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2012. - № 10 (92). – С 35-40.
2. Ворона А. А. Гиподинамия – болезнь современности / А.А. Ворона / Международный школьный научный вестник. – 2019. – № 3. – С. 281-287.

УДК 796.087:378

*Гридина Н. А.*