

**Сабадаш Андрей Григорьевич**

кандидат психологических наук,  
доцент кафедры социальных коммуникаций  
и социологии управления  
Новосибирского государственного университета  
экономики и управления РФ

## **СТРАТЕГИИ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССОВ СТУДЕНТАМИ ВУЗОВ**

---

**Аннотация:**

*В статье поднимаются проблемы психической устойчивости и адаптации человека к стрессам, в частности студентов к учебным стрессам, а также внедрения в учебный процесс принципов гуманизации образования. Рассмотрены основные стратегии преодоления стресса студентами, определена связь деструктивных стратегий преодоления стресса и последующего аддиктивного поведения.*

**Ключевые слова:**

*стресс, адаптация, учебная деятельность, учебный стресс, стрессогенные факторы, стратегии преодоления стресса, аддиктивное поведение, психические состояния.*

---

**Sabadash Andrey Grigoryevich**

PhD in Psychology,  
Assistant Professor, Social Communications  
and Sociology of Management Department,  
Novosibirsk State University of  
Economics and Management

## **STRESS MANAGEMENT STRATEGIES OF HIGHER SCHOOL STUDENTS**

---

**Summary:**

*The article deals with the mental stability and stress adaptation, in particular, adaptation of students to educational stresses. Introduction of the principles of education humanization in the learning process is also discussed. The author considers the basic strategies of stress management used by students, and defines the correlation of destructive stress management strategies and subsequent addictive behaviour.*

**Keywords:**

*stress, adaptation, educational activity, educational stress, stress-generating factors, stress management strategies, addictive behaviour, mental states.*

---

Стресс для здорового организма нормальное явление. Он активизирует индивидуальные внутренние ресурсы с целью преодоления возникающих проблем, опасностей и трудностей. Главная функция стресса – адаптация к новым условиям. Стресс является необходимым элементом деятельности, который представлен в форме особой системы напряжений, возникающей в результате взаимодействия условий и средств деятельности, с одной стороны, и потребностей и мотивов деятельности – с другой [1, с. 196]. Когда человек пытается удовлетворить свои потребности или мотивы, он встречает противодействие, что приводит к возникновению проблемной ситуации, стрессу. Стресс приобретает негативное значение только тогда, когда становится хроническим и превышает адаптационные возможности субъекта.

Стрессогенность нашего времени способствует росту нервно-психической напряженности у людей. Последствия стресса могут быть самые разные. Воздействуя на человека систематически и во все возрастающем количестве, стрессогенные факторы приводят к хронической активации адаптационных механизмов – хроническому стрессу. Такой стресс опасен тем, что может трансформироваться в болезнь. В условиях стресса значительно возрастает частота психосоматических расстройств.

Известно, что высокая заболеваемость населения является в первую очередь следствием уменьшения способности организма к самозащите, результатом снижения его адаптационных возможностей. Проблему адаптации неслучайно называют «проблемой грядущего века». В связи с этим объектом пристального внимания ученых выступили вопросы психической устойчивости и адаптации человека к стрессам, его индивидуальные и стилистические особенности преодоления стресса.

Учебная деятельность захватывает значительный отрезок времени жизни человека. Важнейшим этапом в становлении личности и будущего профессионала, в социализации личности является ступень студенчества. В качестве системообразующего фактора построения логики учебного процесса вуза выступает логика личностных изменений самого студента как субъекта будущей профессиональной деятельности [2, с. 145]. Такая важность указывает на особое значение решения проблемы преодоления стресса студентами вузов, так как непреодоленный стресс не только дезорганизует их учебную деятельность, но и трансформирует их личностное развитие и профессиональное становление [3, с. 73].

В настоящее время огромное внимание уделяется проблеме внедрения в учебный процесс принципов гуманизации образования. Своевременное преодоление студентами стресса обеспечивает усвоение ими необходимых профессиональных компетенций будущего специалиста. Акцент при решении этой проблемы должен быть сделан на индивидуальных и стилевых особен-

ностях преодоления стресса, связанного с личными и учебными проблемами студентов. В соответствии с этим важнейшей задачей современной образовательной системы является создание благоприятных условий для становления личности будущего специалиста. Наряду с этим призыв к решению этой проблемы во многих вузах остается пока, к сожалению, декларативным. Преподаватели нередко проявляют безразличие к стрессам студентов, хотя одним из условий для осуществления гуманистических функций является умение педагога распознавать и минимизировать негативно окрашенные психические состояния субъектов обучения. Л.Г. Дикая по этому поводу отметила, что преподаватель должен уметь не только научить определенным умениям и навыкам, но и не вызвать у обучающихся стресс [4, с. 224].

Обычно рассматривают две основные стратегии преодоления стресса:

**1. Стратегия «борьбы».** Студент развивает целенаправленную деятельность, ориентированную на решение проблемы. Он увеличивает свое взаимодействие с сокурсниками, преподавателями, проявляет особый интерес ко всякой новой информации, касающейся стрессовой ситуации, по мере возможностей организывает обратную связь.

**2. Стратегия «избегания».** Студент с помощью защитного механизма избегания ситуаций угрозы дистанцируется от события, вызвавшего стресс, или отрицает саму стрессовую ситуацию. Он стремится психологически выйти из стрессовой ситуации через «побег». Внешне это проявляется в намеренном увеличении дистанции от сокурсников, преподавателей; в наступлении эмоционального выгорания; в частом употреблении жестов, символизирующих закрытость; в использовании слов, указывающих на отстраненность от объектов и людей, которые как-то связаны со стрессом [5, с. 62].

Согласно М. Франкенхаузер (M. Frankenhaeuser), которая пыталась объяснить различное влияние одной и той же стрессовой ситуации на разных людей усилением выделения адреналина или норадреналина [6, р. 205], выделяются две формы реагирования студентов на стресс. Первая – «стресс льва», когда у субъектов повышается функциональный уровень учебной деятельности. Поскольку в этом случае усиливается выделение норадреналина, они преимущественно проявляют агрессивные реакции, сопровождаемые яростью, гневом, злостью. Вторая форма – «стресс кролика», в этом случае функциональный уровень учебной деятельности понижается. Так как у такой группы субъектов во время стресса усиливается выделение адреналина, они характеризуются оборонительной реакцией, вызывающей страх, депрессию, тревогу.

По-разному студенты могут реагировать и на учебные стрессовые ситуации. Так, в своей теории стресса Р.С. Лазарус пришел к выводу, что в стрессовой ситуации человек может демонстрировать два типа поведения по ее преодолению: сосредоточение на проблеме или на субъективных переживаниях личности [7, с. 39]. Исходя из такого разделения, можно предположить, что одни субъекты обучения для преодоления учебного стресса будут проявлять активность по решению поставленной задачи, максимально отвлекаясь от всех посторонних факторов, другие же будут демонстрировать активность, направленную на борьбу со своими субъективными переживаниями (тревожность, сомнения, страхи, нервно-психическое напряжение и т. п.).

Из сказанного выше становится ясно, что, преодолевая стресс, студент может проявлять деструктивную реакцию или искать конструктивные пути решения проблемы. Одни стратегии способствуют преодолению стресса, а другие, напротив, затрудняют этот процесс. Многие психологи отмечают, что для преодоления стресса важными являются два фактора. Во-первых, продуктивность и непродуктивность реакций. Например, непродуктивными реакциями на стресс являются открытая агрессия, доминирующая импунитивная фрустрационная реакция. Во-вторых, связь паттернов реагирования на стресс с какими-то индивидуальными особенностями субъекта.

Таким образом, стресс может быть успешно преодолен, а может стать хроническим вследствие неконструктивных стратегий преодоления. В последнем варианте стрессогенные факторы способствуют потере у субъекта чувства безопасности, возникновению различных страхов, порождающих стремление уйти от реальности. В попытках избавиться или защититься от стресса студенты со слабой стрессоустойчивостью и деструктивными стратегиями преодоления стресса могут встать на путь аддиктивного поведения, разновидности деструктивного поведения, которое проявляется в желании ухода от реальности изменением своего эмоционально-психического состояния с помощью разнообразных аддиктивных агентов, изменяющих внутреннее эмоционально-психическое состояние (спиртные напитки, наркосодержащие вещества, различные медикаментозные препараты), и бегства в сторонние виды активности, уводящие от реальных проблем, стоящих перед человеком (социальные сети, интернет-игры, игровые автоматы, сексуальные приключения, иногда трудоголизм) [8, с. 7].

В заключение можно отметить необходимость уделять особое внимание проблемам психической регуляции и управления стрессовым состоянием студентов. Привычная невозможность

реализовать индивидуальную стратегию преодоления стресса приводит к дисбалансу во взаимодействии человека и среды. Наиболее выраженные эмоциональные реакции возникают как раз в критические моменты подобного диссонанса. А когда речь идет о преодолении стресса, то проблемы студента могут расти в арифметической прогрессии. Невозможность реализовать свою стратегию преодоления стрессовых состояний обычно осознается субъектом. Это приводит к усилению тревожности, снижению порога фрустрации и дополнительному стрессу. Однако вышесказанное не указывает на то, что необходимо «поощрять» неконструктивные стратегии преодоления стресса, а предполагает выход на активную психокоррекционную работу со студентами, направленную на формирование конструктивных стратегий преодоления стресса.

#### **Ссылки:**

1. Мерлин В.С. Психология индивидуальности: избранные психологические труды. М. ; Воронеж, 2005. 542 с.
2. Сабадаш А.Г. Деятельностное освоение интегрированного психолого-педагогического знания в высшей школе // Перспективы модернизации современной науки : сб. ст. междунар. науч.-практ. конф. М., 2015. С. 143–146.
3. Сабадаш А.Г. Тревожность как психологический фактор снижения эффективности военно-учебной деятельности курсантов : дис. ... канд. психол. наук. Бийск, 2002. 186 с.
4. Дикая Л.Г. Необходимо ли учитывать индивидуальный стиль саморегуляции психофизиологического состояния учащегося в процессе его обучения? // Когнитивное обучение: современное состояние и перспективы. М., 1997. С. 221–239.
5. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М., 2006. 528 с.
6. Frankenhaeuser M. Psychobiological aspects of life stress // *Coping and Health* / ed. S. Levine, H. Urson. New York, 1980. P. 203–223.
7. Лазарус Р.С. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс / под ред. Л. Леви. Л., 2010. 135 с.
8. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Личностные и диссоциативные расстройства: расширение границ диагностики и терапии : монография. Новосибирск, 2006. 448 с.

#### **References:**

1. Merlin, VS 2005, *Individual Psychology: Selected psychological works*, Moscow, Voronezh, 542 p.
2. Sabadash, AG 2015, 'Activist development of integrated psycho-pedagogical knowledge in high school', *Prospects of modernization of modern science: Intern. scientific-practical conf.*, Moscow, p. 143-146.
3. Sabadash, AG 2002, *Uneasiness as the psychological factor of reducing the efficiency of the military-educational activity of cadets*, PhD thesis, Biisk, 186 p.
4. Dikaya, LG 1997, 'Is it necessary to take into account the individual style of self-regulation of psychophysiological state of the learner in the process of learning?', *Cognitive training: current state and prospects*, Moscow, p. 221-239.
5. Bodrov, VA 2006, *Psychological stress: development and overcoming*, Moscow, 528 p.
6. Frankenhaeuser, M 1980, 'Psychobiological aspects of life stress', *Coping and Health*, New York, p. 203-223.
7. Lazarus, RS 2010, 'The theory of stress and physiological studies', *Emotional stress*, Leningrad, 135 p.
8. Korolenko, TP & Dmitrieva, NV 2006, *Personal and dissociative disorders: extending the boundaries of diagnostic and therapy: a monograph*, Novosibirsk, 448 p.