

3. Разина, А. О. Ожирение: современный взгляд на проблему / А. О. Разина, Е. Е. Ачкасов, С. Д. Руненко // Ожирение и метаболизм. – 2016. – № 13(1). – С. 3–8.

4. Голивец, Т. П. Ожирение и ассоциированные с ним заболевания – проблемные вопросы патогенеза и современные стратегии диагностики и лечения / Т. П. Голивец, Д. Г. Дубоносова, С. В. Ликризон // Актуальные проблемы медицины. – 2023. – Т. 46. – № 2. С. 123–143.

5. Шаравьева, А. В. Структурирование программ аквафитнеса, ориентированных на улучшение физического состояния женщин молодого и зрелого возраста // А. В. Шаравьева [и др.]. – Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – № 3 (20). – С. 98–103.

6. Шутова, Т. Н. Практические рекомендации по аквааэробике и аквафитнесу для женщин разного возраста / Т. Н. Шутова, Н.В. Резепова // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. – 2015. – № 3. – С. 88–93.

7. Новикова, Н. Н. Эффективность комплекса учебных занятий по аквааэробике как средства оздоровления студентов / Н. Н. Новикова, Н. В. Синева // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – № 2. – С. 60–67.

УДК 796

## АНАЛИЗ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ

Бурнос М.А., старший преподаватель;  
Сошникова И.С., старший преподаватель;  
Тростинецкая Н.Г., старший преподаватель

Учреждение образования «Белорусский государственный  
экономический университет», г. Минск, Республика Беларусь

Abstract. The concepts of "stress" and "stress resistance" are examined in this work, presents research data analyzing students' stressful experiences and identifies the role of physical education and sports in preventing stress while studying at the university.

Стресс прочно обосновался в современной жизни. Не защищено от него и подрастающее поколение. Выбор будущей профессии, вступительные испытания, подготовка к экзаменационной сессии и другие обстоятельства жизни студентов приводят к возникновению различных стрессовых ситуаций.

Стресс — это состояние сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку [1]. Г. Селье выделил три стадии стрессового состояния: тревога, резистенция

(адаптация), истощение[2].

Длительное нервное напряжение вызывает сердечно-сосудистые заболевания, неврозы, болезни пищеварительной системы и другие нарушения здоровья. Поэтому очень важно знать и применять способы борьбы со стрессом, а также уметь правильно реагировать в стрессовых ситуациях. Стрессоустойчивость — не врожденное свойство организма, она вырабатывается в результате правильного образа жизни, воспитания и самообразования [3].

Цель исследования — анализ стрессового состояния студентов в процессе обучения.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень стрессоустойчивости студентов.
2. Выявить ранговое место стресс-факторов.
3. Изучить способы снятия стрессового напряжения, выявить место физической культуры и спорта в профилактике стрессовых состояний у студентов.

В исследовании приняло участие 194 студента БГЭУ факультета коммерции и туристической индустрии. Из них 56 юношей и 138 девушек, в том числе студентов 1 курса — 54 человека (16 юношей и 38 девушек), 2 курса — 52 человека (20 юношей и 32 девушки), 3 курса — 48 человек (10 юношей и 38 девушек), 4 курса — 40 человек (10 юношей и 30 девушек). Для решения задач исследования было проведено анкетирование.

Анализируя ответы на вопрос «Испытываете ли вы стрессы в течение учебного года?», мы выявили, что лишь 26 (15,4 %) студентов не испытывают стресс, остальные 168 (84,6 %) студентов испытывают стрессы, причём девушки менее стрессоустойчивы, чем юноши (Таблица 1.). Выявлено, что самая низкая стрессоустойчивость у студентов 1 курса (9,2%), как среди юношей, так и среди девушек. Во время обучения на 2-3 курсах стрессоустойчивость у студентов повышается (17,3% и 22,9 % соответственно), однако на 4 курсе снижается до 12,5 %. Возможно снижение стрессоустойчивости объясняется накопившейся усталостью выпускников, напряжённой подготовкой дипломных работ и преддипломной практикой.

Таблица 1. Анализ ответов вопросов «Испытываете ли вы стрессы в течение учебного года?»

	«Да, испытываю стресс»		«Нет, не испытываю стресс»	
Студенты (n=194)	168	84,6%	26	15,4%
Юноши (n=56)	45	80,3%	11	19,7%
Девушки (n=138)	129	93,4%	5	6,6%

Исследуя причины, которые могут вызывать стресс, респондентам было предложено расставить стресс-факторы в порядке значимости. Выявлено, что каждый из данных стресс-факторов имеет место быть как среди юношей, так и среди девушек, независимо от курса обучения.

Однако, наиболее значимы среди всех студентов, являются такие факторы, как «большая учебная нагрузка», «страх перед аттестацией/сессией». Стресс-факторы «неблагоприятные межличностные отношения в группе», «проблемы в личной жизни», «бытовые проблемы» менее влияют на изменение психоэмоционального состояния студентов. У девушек на 1 месте среди стресс-факторов «большая учебная нагрузка», на 2-ом месте «недостаток времени» и на 3-ем — «трудности в освоении учебных программ».

У юношей на 1 месте — «Страх перед аттестацией/сессией», на 2-ом — «недостаток сна» и на 3-ем — «недостаток времени» (Таблица 2.).

Отмечено, что ранговые места стресс-факторов практически не меняются на протяжении всего периода обучения в вузе, но прослеживается зависимость от половой принадлежности.

Таблица 2. Ранговое место стресс-факторов

Стресс - факторы	Ранговое место стресс-фактора	
	Юноши	Девушки
Большая учебная нагрузка	4	1
Трудности в освоении учебных программ	6	3
Напряженные взаимоотношения в группе, с преподавателем	9	6
Нежелание учиться	5	9
Страх перед аттестацией/сессией	1	5
Недостаток времени	3	2
Недостаток сна	2	4
Бытовые проблемы	8	7
Проблемы в личной жизни	7	8

Для определения основных способов и средств снятия стрессового состояния мы предложили студентам присвоить ранговое место каждому из предложенных способов. Отмечено, что приоритеты юношей и девушек различны. У девушек на 1 месте среди средств снятия стресса - «сон», на 2-ом месте - «встреча с друзьями, посещение клуба, дискотеки» и на 3-ем — «прогулка на свежем воздухе». У юношей на 1 месте — «Сон», на 2-ом — «Телевизор/интернет, виртуальные игры» и на 3-ем — «физическая активность» (Таблица 3.). Настораживает тот факт, что юноши и девушки используют для снятия стресса курение и алкоголь.

Таблица 3. Ранговое место способов и средств снятия стресса

Способы и средства снятия стресса	Ранговое место	
	Юноши	Девушки
Сон	1	1
Прогулки на воздухе	6	3
Общение с друзьями, любимыми	5	2
Физическая активность	3	4
Телевизор/интернет, виртуальные игры	2	8
Перерыв в учебе	6	7
Поддержка родителей	10	5
Заедание	9	6
Курение	7	9-10
Алкоголь	8	9-10

Сравнивая результаты, анкетирования студентов 1-4 курсов, можно констатировать, что способы и средства снятия стресса не меняются, однако меняется оценка их значимости. Студенты 2-4 курсов отдают предпочтение «полезным привычкам» 51%: «Прогулка на воздухе», «Физическая активность», «Сон (скорее соблюдение режима сна)» и «Перерыв в учебе». Немаловажны «психологические аспекты» 33%: «Общение с друзьями», «Хобби». «Вредные привычки»: «Заедание», «Алкоголь», «Курение», «ТВ/интернет, виртуальные игры» снижаются с 34% на первом курсе до 16% на старших курсах.

Считаем, что данные показатели являются результатом планомерной работы преподавателей кафедры. В процессе учебно-тренировочных занятий по физической культуре у студентов происходит формирование физической культуры личности. Систематическое проведение бесед, тематика которых внесена в рабочие программы, предусматривает повышение образовательного уровня студентов в области анатомии, физиологии, физической культуры. Это способствует развитию сознательного отношения студентов к своему здоровью, учит использовать физические упражнения в профилактике стрессовых состояний, поддерживать высокую умственную и физическую работоспособность в течение всего периода обучения в вузе.

#### Список литературы

- 1.Бодров, В. А. Психологический стресс : развитие и преодоление / В. А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006.-528 с.
- 2.Мельников В.И., Сафонова О.Л. Психология стресса в профессиональной деятельности : учеб. Пособие. Новосибирск : Изд-во СГУПСа, 2008.-73с.
- 3.Карнеги. Д. Как преодолеть тревогу и стресс/Д.Карнеги. - изд. Попурри, 2010.- 208 с.
- 4.Аракелов, Г.Г. Стress-факторы, влияющие на формирование психосоциальной устойчивости личности в период студенчества / Г.Г. Аракелов, В.В. Аршинова, Г.Е. Жданова. // Психологическая наука и образование. — 2008. — № 2. — С. 52—60.