

УДК 37.04 + 159

DOI: 10.31660/1993-1824-2023-3-98-111

## Признаки стресса у студентов: на основе анкетных данных обучающихся Тюменского индустриального университета

Л. Н. Шабатура, Н. В. Омелаенко\*, О. Е. Яцевич

*Тюменский индустриальный университет, Тюмень, Россия*

*\*omelaenkonnv@tyuiu.ru*

**Аннотация.** Данное исследование посвящено анализу признаков стресса у обучающихся Тюменского индустриального университета. Цель исследования — изучить признаки стресса у обучающихся высшей школы. Авторы рассмотрели понятие «стресс», изучили физиологические, эмоциональные, интеллектуальные и поведенческие признаки стресса у студентов. Анализ изученной литературы позволил выявить факторы, которые приводят молодежь к стрессу. Для этой цели был проведен анкетный опрос весной 2023 года, в котором приняли участие 194 респондента в возрасте от 17 до 30 лет. Опрос и обработка данных были проведены с помощью онлайн-платформы Survio. Полученные результаты исследования позволили сделать вывод о наличии интеллектуальных, поведенческих, эмоциональных и физиологических признаков стресса у студентов. Половина опрошенных респондентов испытывают стресс, который может быть вызван не только учебной деятельностью, но социальными, экономическими и политическими условиями, а также зависит от личности, образа жизни студентов и других факторов. В этой связи были предложены основные направления, помогающие купировать стресс и управлять им в образовательном пространстве.

**Ключевые слова:** стресс, здоровье, молодежь, копинг-стратегии

**Благодарности:** Исследование выполнено в рамках проекта, зарегистрированного в Единой государственной информационной системе учета научно-исследовательских, опытно-конструкторских и технологических работ гражданского назначения, имеющего регистрационный номер: 122070700086-9.

Авторы выражают благодарность рецензентам за ценные замечания и предложения, которые способствовали улучшению статьи.

**Для цитирования:** Шабатура, Л. Н. Признаки стресса у студентов: на основе анкетных данных обучающихся Тюменского индустриального университета / Л. Н. Шабатура, Н. В. Омелаенко, О. Е. Яцевич. — DOI 10.31660/1993-1824-2023-3-98-111 // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. — 2023. — № 3. — С. 98–111.

## Signs of stress among students: a case study of questionnaire data from the students of the Industrial University of Tyumen

Lyubov N. Shabatura, Nataliya V. Omelaenko\*, Olga E. Yatsevich

*Industrial University of Tyumen, Tyumen, Russia*

*\*omelaenkonnv@tyuiu.ru*

**Abstract.** The study is devoted to the analysis of the signs of stress among students of Industrial University of Tyumen. The aim of the study is to examine the signs of stress among them. The authors looked at the concept of

"stress", examining physiological, emotional, intellectual and behavioural signs of stress among students. An analysis of the studied literature made it possible to identify the factors that lead young people to stress. For this purpose, a questionnaire survey was conducted in the spring of 2023 with 194 respondents between the ages of 17 and 30. The survey and data processing were conducted through the online platform Survio. The results of the study concluded that there were cognitive, behavioural, emotional and physiological signs of stress. Half of the surveyed respondents experienced stress, which could be caused not only by academic activities, but also by social, economic and political conditions, and depended on the personality, lifestyle of students and other factors. In this regard, the key focuses were proposed that help to jugulate and manage stress in the educational space.

**Keywords:** stress, health, youth, coping strategies

**Acknowledgments:** The study was carried out as part of the project registered in the Unified State Information System for Accounting of Civil Research, Development and Technological Works, having the registration number: 122070700086-9.

The authors would like to thank the reviewers for their valuable comments and suggestions, which helped to improve this article.

**For citation:** Shabatura, L. N., Omelayenko, N. V., & Yatsevich, O. E. (2023). Signs of stress among students: a case study of questionnaire data from the students of the Industrial University of Tyumen. *Proceedings of Higher Educational Institutions. Sociology. Economics. Politics*, (3), pp. 98-111. (In Russian). DOI: 10.31660/1993-1824-2023-3-98-111

## **Введение**

Главной задачей высшего образования является подготовка не только успешного и хорошо образованного специалиста, способного решать профессиональные задачи, но и личности, которая обладала бы хорошим здоровьем и могла преодолевать стресс.

В настоящее время количество научных работ, посвященных различным факторам стресса у студентов, множится, поскольку появляются новые ниши для перспективных исследований, такие как влияние самоизоляции на психологическое здоровье студентов и сохранение их мотивации к обучению в изменяющихся условиях социальной реальности; работа и обучение. В связи с вышесказанным, можно утверждать, что проблема стресса остается привлекательной для исследователей, поскольку стресс является спутником жизни обучающихся, ставя тем самым студенческую молодежь в группу риска развития стрессовых состояний, которые возможно купировать, применяя превентивные практики.

Анкетирование и анализ результатов в студенческих группах обучающихся Тюменского индустриального университета не только помогает узнать психологическое состояние современного студента, но и скорректировать мероприятия, направленные на его улучшение и сохранение.

Современные ученые много времени и сил тратят на изучение предикторов стресса. Ниже приведены некоторые примеры исследований зарубежных авторов, направивших свою деятельность на изучение стресса и его проявлений, затрагивающих как локальные студенческие группы, так и различные предикторы такого состояния.

Бразильские ученые М. С. М. М. Давид, Ж. Р. Виейра и др. посвятили свою работу анализу предикторов стресса. Исследование показало, что к предикторам

стресса можно отнести возраст, пол, доход, академический семестр, которые влияют, по их мнению, на стресс у студентов [1].

Л. Ли, Р. Ханг и другие ученые из Китая полагают, что существует взаимосвязь между стрессом и депрессией. Реакция на стресс оказывает опосредованное влияние на депрессивность студентов профессионального медицинского училища. Исследователи выявили, что просоциальное поведение (поведение, которое приносит пользу другому человеку) уменьшало депрессию, так как помощь другим людям наполняла жизнь человека новым смыслом и помогала забыть о собственных проблемах [2].

Каждый человек воспринимает стресс по-своему, в зависимости от своего характера, мышления и личности — так считает группа исследователей в составе М. Куигли, А. Брэдли, Д. Плэйфута и Р. Харрад. Особое внимание ученые уделили изучению онлайн-обучения студентов и его эффективности в зависимости от типа личности. Личностные качества, считают исследователи, влияют на онлайн-активность. Изучив тип личности учащихся, можно использовать индивидуальный подход к обучению и разные дидактические методы работы с ними [3].

К стрессу часто склонны люди, которые не умеют самостоятельно с ним справиться. Это подтверждают ученые из Японии и Кореи [4; 5]. Исследуя мнения студентов по проблеме стресса, они пришли к заключению, что люди, которые обладают низким уровнем эгоустойчивости (легко поддаются фрустрации из-за трудностей и неудач) имеют высокий уровень стресса. Личность может легко преодолевать стресс, если владеет стратегиями управления стрессом и прилагает усилия для изменения своего поведения при встрече со стрессорами.

Д. С. Стивенсон и У. Акрам выявили взаимосвязь между самокритичным мышлением и перфекционизмом студентов, которые проходят обучение в британских университетах. Они предположили, что самокритичное мышление усиливает переживание ощущаемого стресса у студентов университета. Мероприятия, проводимые педагогами и направленные на снижение уровня самокритичности, могут оказаться полезными для предотвращения начала стресса [6].

Таким образом, современные исследования в основном посвящены факторам, которые вызывают стресс: социально-экономическим условиям, образу жизни студентов, их психическому (эмоциональному) здоровью, типу личности, условиям обучения, окружающей среде (климату) и др.

Однако в настоящее время почти нет исследований, в которых бы изучались комплексно признаки стресса у студентов, а именно физиологические, эмоциональные, поведенческие и интеллектуальные, которые помогают определить, находятся ли они в стрессе и как им выйти из этого состояния. Исследования такого характера необходимы для того, чтобы лучше понять и определить причины снижения мотивации к обучению, плохую успеваемость, пропуски занятий и изменения в поведении студентов, а также выявить студентов, которым требуется психолого-педагогическое сопровождение.

**Цель исследования** — изучить признаки стресса у обучающихся высшей школы.

**Задачи исследования:** рассмотреть понятие стресса; выявить физиологические, эмоциональные, поведенческие и интеллектуальные признаки стресса; на основе

вторичных исследований изучить факторы, которые приводят к стрессу; предложить основные способы управления стрессом в образовательном пространстве.

Цель и задачи исследования позволяют выдвинуть следующую **гипотезу**: стресс способен трансформировать поведение обучающихся, оказывать влияние на работоспособность, на интерперсональные отношения между другими членами общества, влиять на когнитивные, физические и иные виды деятельности молодежи.

## **Литературный обзор**

Выбор методологической основы продиктован научными работами отечественных и зарубежных ученых, направивших свою деятельность на изучение стресса: теория организационного стресса Г. Селье [7], В. Зигерта и Л. Ланга [8]; теория управления стрессом Дж. Гринберга [9]; теория социальных систем и социального действия Т. Парсонса [10; 11]; теория аномии Э. Дюркгейма [12]; постструктурализм и постмодернизм Т. Абея [13], В. Коккерема [14], П. Бурдые [15]. Вышеназванные теории будут ключевыми для решения практических задач в вопросах изучения стресса и основных факторов, которые приводят к депрессии и тревожности.

Согласно теории социальных систем Т. Парсонса, все части и процессы в обществе тесно взаимосвязаны, следовательно, человек и его поведение меняется и приспосабливается к новым требованиям и вызовам окружающей среды [10]. Современные вызовы изменяют поведение человека, которое включает в себя цель (то есть оно обусловлено ситуацией, правилами и нормами в обществе) и мотивацию, базирующуюся на энергии, которая затрачивается на выполнение какого-либо действия. Действие человека направлено на удовлетворение не только своих физиологических потребностей, но и нефизиологических — духовных, эстетических и др. [11]. Однако в период трансформации удовлетворение этих потребностей сопряжено с рядом ограничений, которые не все готовы принять. В этой связи, по мнению Э. Дюркгейма, в переходный и кризисный период в обществе возникает аномия — нормативный вакуум, при котором закрепленные ранее социальные нормы и ценности перестают быть валидными, а новые еще не обозначились обществом [12].

Именно такую ситуацию можно было наблюдать в разгар пандемии COVID-19, когда было неясно, какие методы лечения следует применять, какие профилактические формы наиболее эффективны для сдерживания и распространения новой, малоизученной инфекции. Для завершения аномии необходимо было создать законы, правила и нормы, которые бы приняли, разделяли и выполняли все члены общества. Но, как показывает опыт, это длительный процесс, поскольку принятые легитимные нормы члены общества часто игнорируют и отвергают, и только через некоторое время, осознав правильность принятых решений, социум приходит к согласию и единству.

Взгляды В. Коккерема позволяют понять механизм формирования коллективной модели поведения в контексте сохранения здоровья, выбор которой ограничен не только возрастом, социальной принадлежностью, но и сложившимися условиями пандемии [14].

При этом П. Бурдье отмечал в своей работе «Distinction» право медицины реализовывать символическое насилие через навязывание своей системы значений, символов, знаний [15].

Таким образом, нарушение привычных норм, правил и стиля жизни приводит к развитию тревожности и стрессу человека, нарушению телесного, психологического и психического здоровья.

Т. Р. Глинн в 1910 году впервые описал стресс как состояние, которое означало особую реакцию организма человека на физическое и психологическое воздействие [16]. Позднее теория стресса более подробно была изложена Г. Селье. Он считал, что стресс определить трудно, так как люди оценивают его индивидуально, опираясь на свой опыт, знания и ощущения. Факторы, приводящие к стрессу, разнообразны, но реакция людей на стресс всегда одинаковая, поэтому стрессом можно считать ответ организма на событие, которое вызывает негативную реакцию. Изменения, которые происходят в организме во время стресса, заставляют человека адаптироваться, чтобы восстановить нормальное состояние, таким образом, потребность в ответной реакции на негативное воздействие является сущностью стресса [7].

Причины, которые связаны со стрессом при обучении в школе, колледже, вузе, Б. А. Ясько назвал организационным стрессом вследствие огромной физической или умственной нагрузки человека. Для организационного стресса характерно психическое напряжение, тесно связанное с преодолением тяжелых условий труда, большими затратами при выполнении профессиональных (учебных) задач в организации, а также поиском необычных решений при неожиданных обстоятельствах [17].

Основными предикторами возникновения организационного стресса являются индивидуальные особенности личности, межличностное взаимодействие на работе или в учебном заведении, а также психологический климат.

Среди причин, которые приводят к стрессу в процессе учебной или профессиональной деятельности, — страх не справиться с поставленными задачами и допустить ошибки, боязнь потерять работу и самого себя, нарушения, оказывающие влияние на безопасность труда, некомфортные условия, недостаток времени для выполнения необходимого объема работы, трудные и малознакомые задачи, несчастные случаи и стихийные бедствия, конфликты с руководителем, работа без выходных и отдыха, отсутствие поощрений и наказания, длительная изоляция и отсутствие общения, нарушение привычного рабочего распорядка дня.

В период вспышки различных заболеваний повышается уровень тревожности и стресса, особенно среди обучающихся. Поэтому считаем необходимым научить студентов адаптации и управлению стрессом. Для этой цели существуют разные механизмы, к ним, по мнению Е. В. Куфтяк, можно отнести психологическую защиту и копинг-поведение для уменьшения последствий стресса [18].

Р. Лазарус и С. Фолкман предложили свои стратегии выхода из стресса, о чем пишет в своей статье М. Р. Хачатурова. Первая направлена на анализ проблемы, составление плана для ее решения, обращение за помощью к другим и поиск информации. Вторая — эмоциональная — предполагает полное бездействие и стремление уйти от проблемы с помощью еды, алкоголя и др. Выбор стратегии зависит от типа личности и

конкретной ситуации. И человек выбирает первую стратегию, если ситуация ему кажется разрешимой, вторую — если он не видит выхода из создавшегося положения [19].

О многоступенчатых копинг-стратегиях, практикуемых американскими исследователями У. Вейтеном, М. Ллойдом и направленных на снижение уровня стресса, пишет Е. И. Рассказова совместно с коллегами. Суть первой стратегии — когнитивной адаптации — состоит в том, чтобы изменить отношение к негативной ситуации, например принять ее с юмором. Вторая стратегия — поведенческая адаптация — направлена на конструктивное решение проблемы с помощью поиска информации, обучения новым навыкам. Третья стратегия — эмоционально-ориентированная — включает работу над своими негативными эмоциями с помощью релаксации и других методик [20].

Для того чтобы определить, находится ли человек в состоянии стресса, психологи используют классификацию стрессорных реакций. Они делят их на поведенческие, интеллектуальные, эмоциональные и физиологические признаки стресса. Реакция на стресс оказывает влияние на поведение человека, что часто проявляется в нарушении психомоторики, в изменении образа жизни, в снижении производительности труда, в нарушении социальных и ролевых функций (конфликтное и агрессивное поведение). По мнению доктора психологических наук Ю. В. Щербатых, к поведенческим признакам стресса относятся низкая работоспособность, нарушение сна, дрожь в голосе, безразличное отношение к своему внешнему виду, изменение темпа речи и др.

Стресс оказывает влияние на интеллектуальную деятельность человека, что ухудшает память, внимание (трудно сосредоточиться), мышление (нарушение логики, снижение творческого потенциала) и др. Все эти признаки приводят к нарушению профессиональной и учебной деятельности, где нужно принимать решения и брать ответственность на себя. Иногда поиск выхода из сложившейся стрессовой ситуации не прекращается даже ночью, вызывая тревожные сны.

Физиологические проявления (признаки) стресса могут коснуться пищеварительной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем человека. Это выражено в боли в разных частях тела, в повышенной утомляемости, в снижении иммунитета, нарушении дыхания, в напряжении в мышцах и т. д.

Эмоциональные признаки стресса затрагивают психическую сферу человека — изменение эмоционального фона, выраженные негативные эмоции, изменение характера и тревожное состояние [21]. В случае особо затяжного стресса у человека развивается такое психическое расстройство, как депрессия. Несмотря на то что авторы исследования поставили этот показатель в раздел эмоциональных признаков стресса, можно предположить, что депрессия включает в себя и поведенческие, и интеллектуальные признаки.

Следует отметить, что вышеперечисленные признаки не являются универсальными, а их проявление зависит от типа личности, ее стрессоустойчивости, ее реакции на стресс и умения справляться со стрессовыми ситуациями.

## Материалы и методы

В исследовании использован культурно-исторический подход, поясняющий онтогенез становления понятия «стресс». Частнонаучные методы и приемы исследования — интерпретация и анализ анкетных данных обучающихся Тюменского индустриального университета при помощи интернет-ресурса Survio, синтез полученных результатов исследования для определения симптомов стресса, которые студенты перечислили в качестве основных, и анализ факторов риска, вызывающих стресс в период трансформации и перемен. В представленном исследовании признаки стресса были выявлены с помощью методики, предложенной Ю. В. Щербатых.

## Результаты и обсуждение

Весной 2023 года было проведено анкетирование, посвященное проблемам стресса, в нем приняли участие 194 обучающихся Тюменского индустриального университета 1–2 курсов очного и заочного отделений в возрасте 17–20 лет (76,7 %), 21–22 года (18,4 %), 23–25 лет (3,9 %), старше 26 лет (1 %). Для расчета выборочной совокупности и доверительного интервала использовалась онлайн-платформа Socioline.ru [22]. Генеральная совокупность — численность обучающихся Тюменского индустриального университета (26 000 человек, согласно данным официального сайта учебного заведения). Выборочная совокупность составила 194 человека. В связи с тем, что выборка была небольшая, доверительная вероятность (точность) может быть понижена до 85 %, поэтому доверительный интервал составил 5,15 %.

На вопрос, касающийся интеллектуальных признаков стресса, 47 респондентов (45,6 %) отметили трудности, испытываемые при сосредоточении. Их можно назвать наиболее частым проявлением, которое, вероятно, связано с психологическим (потеря мотивации, монотонная единообразная деятельность) и физиологическим факторами (врожденные особенности нервной системы), а также с имеющимися проблемами со здоровьем. Нередко трудности с концентрацией могут быть обусловлены внешними факторами (шумом, светом, холодом, жарой и др.).

Второе место занимает преобладание негативных мыслей, о чем заявляют 44,7 % респондентов. Молодые люди склонны думать о различных стрессовых ситуациях или событиях, начиная с повседневных поверхностных, заканчивая более глубокими, философскими экзистенциальными проблемами.

Очень часто молодое поколение заикливается на одной и той же проблеме (39,8 %), что может быть связано с неприятием своей внешности или существующей ситуации в обществе и невозможностью ее изменить, с неприятием себя в коллективе и многими другими причинами.

29,1 % обучающихся выбрали такую позицию, как нежелание взять ответственность на себя, потому что так проще из-за возможных ошибок или негативных последствий от тех или иных ситуаций.

Цепочку интеллектуальных признаков стресса замыкают плохие сны, кошмары, на которые указали 19,4 % опрошенных, что может быть результатом посттравматического синдрома, депрессии, недостатка отдыха, неупорядоченного режима дня, приема лекарственных препаратов или неоткорректированного пищевого поведения (табл. 1).

Вопросы, включенные в анкету, являются по своей структуре поливариантными, что предусматривает выбор нескольких значимых показателей, в сумме превышающих 100 %, и находит свое отражение в нижеследующих таблицах.

Таблица 1

**Какие интеллектуальные признаки стресса вы испытываете в стрессовой ситуации?**

Показатель	Количество ответивших, чел.	Соотношение, %
Трудно сосредоточиться	47	45,6
Негативные мысли	46	44,7
Зацикливание на одной и той же проблеме	41	39,8
Трудности в принятии решений	31	30,1
Нежелание взять ответственность на себя	30	29,1
Расстройство внимания	29	28,2
Ухудшение памяти	25	24,3
Поспешные решения	22	21,4
Нарушение логики	22	21,4
Сужение поля зрения	21	20,4
Ошибки в вычислении	21	20,4
Тревожные сны	20	19,4

Поведенческие признаки стресса (табл. 2) включали в себя также 12 показателей, где большее количество ответов заняли позиции, касающиеся низкой продуктивности деятельности (46,6 %), что можно связать с приобретением вредных привычек; неумением планировать свою деятельность; многозадачностью, когда человек пытается выполнить несколько заданий в один и тот же промежуток времени; отвлечением на гаджеты; неправильной расстановкой приоритетов и др. Потеряли аппетит или, наоборот, переждали 45,6 % респондентов. Отсутствие желания есть или чрезмерное потребление пищи являются тревожными симптомами и часто требуют вмешательства со стороны медицинского персонала.

Таблица 2

**Какие поведенческие признаки стресса у вас обычно проявляются?**

Показатель	Количество ответивших чел.	Соотношение, %
Низкая работоспособность	48	46,6
Потеря аппетита или переедание	47	45,6
Нарушение сна	32	31,1
Конфликтное поведение	30	29,1
Ошибки при выполнении привычных действий	30	29,1
Дрожь в голосе	29	28,2
Безразличное отношение к своему внешнему виду	28	27,2
Отсутствие свободного времени	27	26,2
Конфликтные ситуации на работе и в семье	24	23,3
Курение и употребление алкоголя	22	21,4
Изменение темпа речи	21	20,4
Отсутствие времени для общения с родными и друзьями	14	13,6

После вынужденной самоизоляции, объявленной в разгар эпидемии новой коронавирусной инфекции в 2019–2021 гг. молодежь стала иначе относиться к своему внешнему виду, отдавая предпочтение простым и практичным вещам. В этот же самый период сократились социальные контакты, люди стали меньше видаться и общаться, что, однако, волнует молодое поколение меньше всего (13,6 %).

Опираясь на результаты опроса, касающиеся эмоциональных признаков стресса (табл. 3), можно констатировать, что чувство беспокойства и повышенной тревожности характерно для половины опрошенных (56,3 %), прежде всего для обучающихся первых курсов, большая часть которых приняла участие в анкетировании. Тревожность студентов первого семестра — нередкое явление, поскольку они проходят этап адаптации к новым условиям, пытаются эмоционально приспособиться к своему окружению и ситуации, поэтому в этот момент студенты либо излишне замкнуты (34 %), либо, напротив, раскрепощены, все это может сопровождаться чувством отчужденности и одиночества (20,4 %).

Таблица 3

**Какие эмоциональные признаки стресса для вас характерны?**

Показатель	Количество ответивших, чел.	Соотношение, %
Беспокойство и повышенная тревожность	58	56,3
Мрачное настроение	45	43,7
Раздражительность, приступы гнева	40	38,8
Неуверенность	35	34
Депрессия	34	33
Безразличие	31	30,1
Неудовлетворенность жизнью	26	25,2
Низкая самооценка	23	22,3
Чувство одиночества	21	20,4
Подозрительность	19	18,4
Неуместный юмор	18	17,5
Потеря интереса к жизни	15	14,6

Отсутствие необходимого равновесия на психологическом, эмоциональном и интеллектуальном уровне может послужить причиной проблем на физиологическом уровне (табл. 4), что часто называют психосоматическими заболеваниями.

Нетипичным ответом для группы молодых лиц является дрожь в руках, судороги (26,2 %), ощущение напряжения в мышцах (13,6 %). Если тремор рук явление временное и связан с некоторым волнением и чувством переживания, то серьезно опасаться не стоит, поскольку концентрация внимания на других аспектах позволит быстро купировать данное состояние.

Респонденты отметили у себя кожные реакции (7,8 %) в результате стрессовых ситуаций. Подробно этот вопрос авторами не изучался.

Таблица 4

**Какие физиологические признаки стресса Вы обычно испытываете?**

Показатель	Количество ответивших, чел.	Соотношение, %
Повышенная утомляемость	55	53,4
Боль в разных частях тела	30	29,1
Дрожание рук	27	26,2
Потливость	24	23,3
Снижение иммунитета	17	16,5
Нарушение дыхания	16	15,5
Напряжения в мышцах	14	13,6
Нарушение процессов пищеварения	11	10,7
Быстрое увеличение или потеря веса тела	9	8,7
Появление аллергии	8	7,8

**Выводы**

Вышеописанное исследование подтверждает тот факт, что молодые люди, которые, казалось бы, переживают свои лучшие студенческие годы и не обременены семьей и детьми, так же, как и взрослые, испытывают стресс. У 50 % студентов выявлены интеллектуальные, поведенческие и эмоциональные признаки стресса, которые, несомненно, оказывают негативное влияние на их здоровье.

Анализ изученной литературы позволил выделить факторы, которые приводят к стрессу. К ним можно отнести социально-экономические условия, образ жизни студентов, их здоровье, тип личности, пол, возраст, доход, условия обучения, окружающую среду (климат), низкий уровень стрессоустойчивости и др.

Для сохранения здоровья обучающихся Тюменского индустриального университета, уменьшения негативного влияния стресса и для адаптации к быстро меняющимся условиям жизни, могут быть предложены следующие направления управления стрессом в образовательном пространстве.

1) Создание благоприятного психологического климата на занятиях, который бы учитывал индивидуальные особенности личности, что реализуется в стенах учебного заведения индивидуальными образовательными траекториями, которые ежегодно корректируются после проводимых мониторингов как самих обучающихся, так и профессорско-преподавательского состава.

2) Вовлечение обучающихся в досуговую деятельность (кружки и секции по интересам), а также возможность анонимного психолого-педагогического сопровождения, работающего в режиме круглосуточной горячей линии, и знакомство с копинг-стратегиями для преодоления стресса (изменение отношения к ситуации, поведенческая адаптация, методики релаксации для работы над негативными эмоциями).

### Список источников

1. Predictors of stress in college students during the COVID-19 pandemic / M. C. M. M. David, G. R. Vieira, L. M. de Lima Leôncio [et al.]. – DOI 10.1016/j.jadr.2022.100377. – Direct text // Journal of Affective Disorders Reports. – 2022. – Vol. 10. – P. 100377.
2. Relationship between stress response and depression in vocational medical school students in the COVID-19 epidemic : A moderated mediation model / L. Li, R. Hang, L. Qin [et al.]. – DOI 10.1016/j.actpsy.2022.103617. – Direct text // Acta Psychologica. – 2022. – Vol. 227. – P. 103617.
3. Personality traits and stress perception as predictors of students' online engagement during the COVID-19 pandemic / M. Quigley, A. Bradley, D. Playfoot, R. Har-rad. – DOI Porg/10.1016/j.paid.2022.111645. – Direct text // Personality and Individual Differences. – 2022. – Vol. 194. – P. 111645.
4. Moderating role of life skills for stress responses and COVID-19-related perceived stressors among high school student-athletes / Y. Yamada, H. Tsuchiya, K. Yamaguchi, E. Katagami. – DOI 10.1016/j.ajsep.2022.12.002. – Direct text // Asian Journal of Sport and Exercise Psychology. – 2022. – P. 1–7.
5. Park, Y. H. Stress, and coping strategy of university students during COVID-19 in Korea : The mediating role of ego-resiliency / Y. H. Park, I. H. Kim, Y. W. Jeong. – DOI 10.1016/j.actpsy.2022.103615. – Direct text // Acta Psychologica. – 2022. – Vol. 227. – P. 103615.
6. Stevenson, J. C. Self-critical thinking mediates the relationship between perfectionism and perceived stress in undergraduate students : A longitudinal study / J. C. Stevenson, U. Akram. – DOI 10.1016/j.jadr.2022.100438. – Direct text // Journal of Affective Disorders Reports. – 2022. – Vol. 10. – P. 100438.
7. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье ; перевод с английского А. Н. Лука, И. С. Хорола ; под редакцией Е. М. Крепса ; предисловие Ю. М. Саарма. – Москва : Прогресс, 1979. – 124 с. – (Общественные науки за рубежом. Философия и социология). – Перевод изд.: Stress without distress / Hans Selye. Philadelphia, 1974. – Текст : непосредственный.
8. Зигерт, В. Руководить без конфликтов / В. Зигерт, Л. Ланг ; сокращенный перевод с немецкого ; научный редактор и автор предисловия А. Л. Журавлев. – Москва : Экономика, 1990. – С. 334. – Перевод изд.: Führen ohne Konflikte / Werner Siegert, Lucia Lang, Sindelfingen, 1985. – Текст : непосредственный.
9. Гринберг, Дж. С. Управление стрессом / Дж. С. Гринберг ; перевод с английского Л. Гительмана, М. Потапова. – 7-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2002. – 496 с. – Перевод изд.: Comprehensive stress management / Jerrold S. Greenberg. Dubuque, 1983. – Текст : непосредственный.
10. Парсонс, Т. О структуре социального действия / Т. Парсонс ; под общей редакцией В. Ф. Чесноковой и С. А. Белановского. – Москва : Академический Проект, 2002. – 877 с. – Перевод изд.: Structura of Social Action / Talcott Parsons. New York, London, 1937. – Текст : непосредственный.

11. Парсонс, Т. Социальные системы / Т. Парсонс ; перевод с английского В. Г. Николаева. – Текст : непосредственный // Вопросы социальной теории. – 2008. – Т. 2, Вып 1(2). – С. 38–71.
12. Дюркгейм, Э. О разделении общественного труда. Метод социологии / Э. Дюркгейм ; перевод с французского и послесловие Л. Б. Гофмана. – Москва : Наука, 1990. – 575 с. – (Социологическое наследие). – Текст : непосредственный.
13. Абель, Т. Социология : Основы теории / Т. Абель ; перевод с польского В. П. Макаренко. – 2-е изд. – Москва : Вузовская книга, 2006. – 192 с.
14. Cockerham, W. Conceptualizing contemporary health lifestyles : moving beyond Weber / W. C. Cockerham, A. Rütten, T. Abel. – DOI 10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x. – Direct text // The Sociological Quarterly. – 1997. – Vol. 38, Issue 2. – P. 321–342.
15. Bourdieu, P. Distinction : A Social Critique of the Judgement of Taste / P. Bourdieu. – London : Routledge, 1984. – Перевод изд.: La Distinction : critique sociale du jugement / Pierre Bourdieu. Paris, 1979. – Direct text.
16. Эбзеева, Е. Ю. Стресс и стресс-индуцированные расстройства / Е. Ю. Эбзеева, О. А. Полякова. – DOI 10.21518/2079-701X-2022-16-2-127-133. – Текст : непосредственный // Медицинский совет. – 2022. – Т. 16, № 2. – С. 127–133.
17. Ясько, Б. А. Современные теоретические и методологические подходы к исследованию организационного стресса / Б. А. Ясько. – Текст : непосредственный // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. – 2013. – № 3 (123). – С. 163–167.
18. Защитная система личности и стресс : коллективная монография / Под редакцией Е. В. Куфтяк. – Москва : Мир науки, 2017. – URL: <http://izd-mn.com/PDF/18MNNPM17.pdf> (дата обращения: 30.03.2022).
19. Хачатурова, М. Р. Совладающий репертуар личности : обзор зарубежных исследований / М. Р. Хачатурова. – Текст : непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 3. – С. 160–169.
20. Рассказова, Е. И. Копинг-стратегии в структуре деятельности и саморегуляции : психометрические характеристики и возможности применения методики cope / Е. И. Рассказова, Т. О. Гордеева, Е. Н. Осин. – Текст : непосредственный // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2013. – Т. 10, № 1. – С. 82–118.
21. Щербатых, Ю. В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю. В. Щербатых. – Санкт-Петербург : Питер. – 2006. – 256 с. – Текст : непосредственный.
22. Расчет размера выборки. – Текст : электронный // Socioline.ru : [сайт]. – URL: <https://socioline.ru/rv.php> (дата обращения: 27.07.2023).

## References

1. David, M. C. M. M., Vieira, G. R., de Lima Leôncio, L. M., dos Santos Neves, L., Bezerra, C. G., de Mattos, M. S. B.,... de Matos, R. J. B. (2022). Predictors of stress in college students during the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders Reports*, (10), p. 100377. (In English). DOI: 10.1016/j.jadr.2022.100377

2. Li, L., Hang, R., Qin, L., Liu, H., Liu, H., Hu, F.,... Huang, L. (2022). Relationship between stress response and depression in vocational medical school students in the COVID-19 epidemic: a moderated mediation model. *Acta Psychologica*, (227), p. 103617. (In English). DOI: 10.1016/j.actpsy.2022.103617
3. Quigley, M., Bradley, A., Playfoot, D., & Harrad, R. (2022). Personality traits and stress perception as predictors of students' online engagement during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 194, p. 111645. (In English). DOI: Porg/10.1016/j.paid.2022.111645
4. Yamada, Y., Tsuchiya, H., Yamaguchi, K., & Katagami, E. (2022). Moderating role of life skills for stress responses and COVID-19-related perceived stressors among high school student-athletes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, pp. 1-7. (In English). DOI: 10.1016/j.ajsep.2022.12.002
5. Park, Y. H., Kim, I. H., & Jeong, Y. W. (2022). Stress, and coping strategy of university students during COVID-19 in Korea: The mediating role of ego-resiliency. *Acta psychologica*, (227), p. 103615. (In English). DOI: 10.1016/j.actpsy.2022.103615
6. Stevenson, J. C., & Akram, U. (2022). Self-critical thinking mediates the relationship between perfectionism and perceived stress in undergraduate students: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, p. 100438. (In English). DOI: 10.1016/j.jadr.2022.100438
7. Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Philadelphia, Lippincott, 171 p. (In English).
8. Siegert, W., Lang, L (1985). *Führen ohne Konflikte*. Sindelfingen, Expert Verlag, 123 p. (In German).
9. Greenberg, J. S. (1983). *Comprehensive stress management*. Dubuque, W. C. Brown Co., 480 p. (In English).
10. Parsons, T. (1937). *Structura of Social Action*. New York, London, Me Graw Hill, p. VI. (In English)
11. Parsons, T. (2008). *Sotsial'nye sistemy. Voprosy sotsial'noy teorii*, 2, pp. 38-71. (In Russian).
12. Durkheim, E. (1990). *O razdelenii obshchestvennogo truda. Metod sotsiologii*. Moscow, Nauka Publ., 575 p. (In Russian).
13. Abel, T. (2006). *Sotsiologiya: Osnovy teorii*. Moscow, Vuzovskaya kniga Publ., 192 p. (In Russian).
14. Cockerham, W. C., Rütten, A., & Abel, T. (1997). Conceptualizing contemporary health lifestyles: moving beyond Weber. *Sociological Quarterly*, 38(2), pp. 321-342. (In English). DOI: 10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x
15. Bourdieu, P. (1979). *La Distinction: critique sociale du jugement*. Paris, Les Editions de Minuit, 670 p. (In French).
16. Ebzeeva, E. Yu., & Polyakova, O. A. (2022). Stress and stress-induced disorders. *Medical Council*, 16(2), pp. 127-133. (In Russian). DOI: 10.21518/2079-701X-2022-16-2-127-133
17. Yasko, B. A. (2013). Modern theoretical and methodological approaches to the study of organizational stress. *The Bulletin of Adygei State University*, 3(123), pp. 163-167. (In Russian).

18. Kuftyak, E. V. (Ed). Zashchitnaya sistema lichnosti i stress: kollektivnaya monografiya. (In Russian). Available at: <http://izd-mn.com/PDF/18MNNPM17.pdf>
19. Khachaturova, M. R. (2013). Coping repertoire of personality: a review. Psychology. Journal of higher school of economics, 10(3), pp. 160-169. (In Russian).
20. Rasskazova, E. I., Gordeeva, T. O., & Osin, E. N. (2013). Coping strategies in the structure of activity and selfregulation: psychometric properties and applications of the cope inventory. Journal of higher school of economics, 10(1), pp. 82-118. (In Russian).
21. Scherbatykh, Yu.V. (2006). Psikhologiya stressa i metody korrektsii. St. Petersburg, Piter Publ., 256 p. (In Russian).
22. Raschet razmera vyboriki. (In Russian). Available at: <https://socioline.ru/rv.php>

#### **Информация об авторах / Information about the authors**

**Шабатура Любовь Николаевна**, доктор философских наук, профессор кафедры гуманитарных наук и технологий, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9426-9614>

**Омелаенко Наталия Викторовна**, кандидат социологических наук, доцент кафедры иностранных языков, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, [omelaenkonv@tyuiu.ru](mailto:omelaenkonv@tyuiu.ru), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2381-2621>

**Яцевич Ольга Евгеньевна**, кандидат философских наук, доцент кафедры иностранных языков, Тюменский индустриальный университет, г. Тюмень, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7971-6826>

**Lyubov N. Shabatura**, Doctor of Philosophy, Professor at the Department of Humanitarian Sciences and Technologies, Industrial University of Tyumen, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9426-9614>

**Nataliya V. Omelaenko**, Candidate of Sociology, Associate Professor at the Department of Foreign Languages, Industrial University of Tyumen, [omelaenkonv@tyuiu.ru](mailto:omelaenkonv@tyuiu.ru), ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2381-2621>

**Olga E. Yatsevich**, Candidate of Philosophy, Associate Professor at the Department of Foreign Languages, Industrial University of Tyumen, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7971-6826>

Статья поступила в редакцию 06.07.2023; одобрена после рецензирования 16.07.2023; принята к публикации 28.08.2023.

The article was submitted 06.07.2023; approved after reviewing 16.07.2023; accepted for publication 28.08.2023.