

МРНТИ 14.35.05

УДК 378.02

DOI 10.70239/arsu.2024.t77.n3.10

## СОВРЕМЕННЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

РАМАЗАНОВА Д.Ж.<sup>1</sup> , ДОСОВА А.А.<sup>1\*</sup> , ЗАЙМОГЛЫ О.<sup>2</sup> 

Рамазанова Динара Жубанышевна<sup>1</sup> - доктор философии (PhD), доцент кафедры общей педагогики и менеджмента в образовании, Актюбинский региональный университет имени К.Жубанова, г. Актөбе, Казахстан  
E-mail: [rdj\\_82@mail.ru](mailto:rdj_82@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8517-7072>

\*Досова Айгуль Аманкельдиевна<sup>1</sup> - магистрант, Актюбинский региональный университет имени К.Жубанова, г. Актөбе, Казахстан

E-mail: [zholdabayeva\\_95@mail.ru](mailto:zholdabayeva_95@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0004-6411-3298>

Займоглы Омер<sup>2</sup> – доктор философии (PhD), профессор, Университет Акдениз, г. Анталья, Турция

E-mail: [omerzaimoglu@hotmail.com](mailto:omerzaimoglu@hotmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-9884-8397>

**Аннотация.** Жизнь никогда не бывает идеальной. Как бы нам ни хотелось, чтобы все шло своим чередом, трудности неизбежны, и нам всем приходится с ними справляться. Теория устойчивости утверждает, что важнее всего не природа невзгод, а то, как мы с ними справляемся. Когда мы сталкиваемся с невзгодами, несчастьями или разочарованиями, устойчивость помогает нам прийти в норму. Это помогает нам выживать, восстанавливаться и даже процветать перед лицом несчастий и после них, но это еще не все. Читайте дальше, чтобы узнать о теории устойчивости более подробно, включая ее связь со стыдом, организациями и многим другим. В статье рассматриваются подходы к пониманию стрессоустойчивости, а также научные работы, посвященные изучению факторов, влияющих на уровень стрессоустойчивости. Целью исследования является теоретический анализ научных работ, посвященных проблеме формирования стрессоустойчивости у студентов. В качестве материала исследования были использованы публикации в научных журналах, затрагивающие тему исследования в сборнике The Newman In Foreign Policy июнь 2022 г. Для достижения цели исследования были использованы общепринятые теоретические методы. Результаты и их обсуждение. Выстроена логическая структура написания раздела. Приведены основные факторы влияющих на формирование стрессоустойчивости студентов и методов исследования. Выводы: 3 основных взгляда автора статьи, что влияет на формирование стрессоустойчивости и эмоциональной устойчивости студента.

**Ключевые слова:** стрессоры, стрессоустойчивость, устойчивость, теория устойчивости, факторы стрессоустойчивости, управление стрессом.

Сейчас слова “стресс” и “стрессоустойчивость” на слуху у каждого человека. Хотя это сказано с преувеличением, но будет не ложью что 10 лет назад казахстанцы относились к слову “психолог” с насмешкой и с опаской говоря “я не псих” если его направляли к психологу. Сейчас же ситуация изменилась, казахстанцы чаще начали интересоваться психологией, и в том же числе “стрессом”. Что это такое? И как его преодолеть?

Стресс по мнению основоположника стресса Г. Селье “это, усилие, утомление, боль, страх, необходимость сосредоточиться, унижение публичного порицания, потеря крови или даже неожиданный огромный успех, ведущий к ломке всего жизненного уклада. ... Любое из перечисленных условий может вызвать стресс, но ни одно из них нельзя выделить и сказать: вот это и есть стресс, потому что этот термин в равной мере относится и ко всем другим”.

Несомненно, все мы в течении жизни подвергаемся стрессу, особенно хочется выделить подростковый возраст и кризисы в этот период. Сейчас на момент 2024 года подростками являются те дети, которые родились в 2005 до 2014 года. В это время экономика Казахстана стабилизировалась после распада СССР, и тенге укрепляла свои позиции, и люди начали брать кредиты. Казахстан вошел в Евразийский экономический союз и появился самый первый смартфон “iPhone”. Вот в такое время родились нынешние подростки Казахстана.

Воспитывать детей, которые родились в эпоху стремительного развития технологии родителям, которых в свою очередь воспитывали СССР-ское поколение, является не легкой задачей. Ведь обстоятельства и проблемы, с которыми сталкивались подростки поколения СССР и поколения постсоветского времени, отличались. И опыт стрессоустойчивости, который получили родители нынешних подростков также отличался.

Получается детям приходится справляться со многими трудностями одним. Такие как буллинг, поведенческое нарушение, РПП (расстройство пищевого поведения), постоянная тревожность. Это только социально-психологические проблемы, не считая физиологических, экономических, биологических.

О проблемах и кризисах подростков мы слышим каждый день по новостям: “Подросток напал ножом на одноклассников”, “Количество подростков с ожирением растет”, “Хулиганство и вандализм”, “Каждый пятый подросток подвергнулся буллингу”, “Двое подростков погибли, пытаясь сделать селфи на крыше поезда”. Вот такие заголовки нас окружают ныне. Поэтому хочу отметить важность и актуальность этой темы.

В современных высших учебных заведениях студенты подвергаются эмоциональным и интеллектуальным нагрузкам: усложненные программы обучения, материальные трудности, возникновение конфликтов в учебной группе, разлукой с семьей. Ввиду разнообразия стрессовых ситуаций, большинство студентов не могут регулировать свою деятельность и поведение в таких ситуациях, так как не имеют достаточного объема знаний о формировании стрессоустойчивости и способах совладания со стрессом. Исходя из вышесказанного, актуальность нашего исследования состоит в обобщении результатов различных исследований, посвященных проблеме формирования стрессоустойчивости у студентов.

Целью исследования является теоретический анализ научных работ, посвященных проблеме формирования стрессоустойчивости у студентов.

#### **Материалы и методы.**

В декабре 2023 года на кафедре общей педагогики и менеджмента в образовании Актюбинского регионального университета им. К. Жубанова было проведено аналитическое исследование, направленное на выработку краткого сжатого материала по поводу современных исследований стрессоустойчивости у студентов.

В качестве материала исследования были использованы публикации в научных журналах, в той или иной мере затрагивающие тему исследования, а также практический опыт редактирования научных публикаций, поступивших в редакцию сборника The Newman In Foreign Policy июнь 2022 г.

На первом этапе поиск осуществлялся в научной электронной библиотеке Elibrary.ru. В расширенном поиске, при использовании сочетания ключевых слов «стрессоустойчивость студентов» было найдено 1264 источника, дальнейшее ограничение по времени написания с 2020 года по настоящее время, исключение любых форм рукописей за исключением статей в научных журналах сузило область поиска до 429 источников. Ограничение по тематике изданий (Медицина, Педагогика, Психология), а также исключение публикаций, недоступных для просмотра позволило оставить 368 источников, из которых теме исследования в той или иной степени соответствовали 7 статей. Подобный поиск с использованием ключевых слов «способы управления эмоциями» без учета года издания в данной научной библиотеке обнаружил 76 источников, из которых только 5 соответствовали тематике. Также осуществлялся поиск в научных электронных библиотеках Киберленинка и Скопус, где для дальнейшего анализа было отобрано 4 найденных публикации, содержащие необходимую для исследования информацию и соответствующие критериям отбора исследований.

В качестве методов исследования были использованы такие теоретические методы как анализ, синтез, индукция, дедукция, контент-анализ, сопоставительный анализ и моделирование.

#### **Результаты и их обсуждение.**

В современной науке проблеме стрессоустойчивости посвящены работы таких ученых, как Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, Л.М. Аболин, А.А. Баранов, В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, Л.В. Куликов, А.В. Либина, Л.А. Китаев-Смык, А.А. Реан, С.В. Субботин и др.

Наряду со стрессоустойчивостью в современной науке для описания способности к сохранению адекватности психического состояния применяются различные термины: “устойчивость личности” (Л.И. Божович, Б. Басаров); “психическая устойчивость” (В.М.

Генковска, М.Ф. Секач, А.А. Коренев); “эмоционально-волевая устойчивость” (В.Ф. Власов, И.И. Рудской); “профессионально-психологическая устойчивость” (Е.В. Василенко); “волевая регуляция” (Дж. Роттер).

Все названные виды устойчивости обладают специфичностью, но в их основе находятся две ключевые составляющие: во-первых, способность личности сохранять оптимальное психическое состояние при воздействии негативных факторов, и, во-вторых, способность поддерживать оптимальную работоспособность и эффективность деятельности в напряженных ситуациях.

При этом, как отмечает А.П. Катунин, анализируя работы по данной теме, в целом устойчивость «охватывает сохраняемость процесса — последовательность состояний во времени» (А.П. Катунин). Устойчивость отличается активностью, это неотъемлемая часть развития студента, одна из сторон процесса адаптации первые дни колледжа.

Как следует из приведенных определений стрессоустойчивости (качество, черта, свойство) рассматривается в основном с функциональных позиций, как характеристика, влияющая на успешность деятельности.

Стрессоустойчивость тесно связан с потребностями и мотивацией. В свою очередь потребности и мотивы способствуют развитию личности на протяжении жизни. По мнению Л. С. Выготского, период юности сопровождается изменениями в мотивации и интересах, влияющего на поведение и личностную ориентированность.

Волевая регуляция, важный аспект устойчивости к стрессу, определяется способностью индивида контролировать события и образ жизни, а также его отношением к самому себе и окружающему миру.

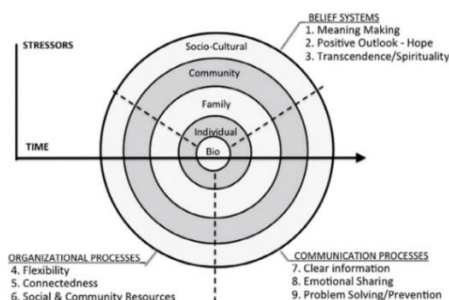
Было доказано, что такие сильные стороны, как благодарность, доброта, надежда и храбрость, действуют как защитные факторы от жизненных невзгод, помогая нам позитивно адаптироваться и справляться с такими трудностями, как физические и психические заболевания (Fletcher & Sarkar, 2013).

Некоторые сильные стороны характера также могут быть важными предикторами устойчивости, причем особая корреляция между устойчивостью и эмоциональными, интеллектуальными и сдержанными сильными сторонами (Martínez-Martí & Ruch, 2017).

Академическая среда также играет значительную роль в стрессоустойчивости студента из-за учебной нагрузки, необходимости сдачи экзаменов и выполнения работ в определенные сроки.

Социальные факторы, такие как отношения с окружающими, социальная поддержка со стороны семьи, друзей и коллег, а также адаптация к новой социальной среде, могут существенно влиять на стрессоустойчивость студента.

В метаанализе устойчивости семей Уолш (2003) предположил, что эта концепция включает в себя девять динамических процессов, которые взаимодействуют друг с другом и помогают семьям укреплять свои связи, одновременно развивая больше ресурсов и компетенций.



Источник: Уолш, 2016, с. 10

Психологические особенности студента, такие как уровень самооценки, уверенность в себе, способность к эмоциональной регуляции, а также степень оптимизма или пессимизма, оказывают значительное влияние на его стрессоустойчивость.

Теория устойчивости к стыду, была разработана Брене Браун, которая представила эту

концепцию в своей статье 2006 года «Теория устойчивости к стыду: обоснованное теоретическое исследование женщин и стыда» и книге 2008 года «Я думал, что это только я (но это не так)».

Теория пытается изучить, как мы реагируем на стыд — эмоцию, которую мы все испытываем, и побеждаем ее. Браун (2008) описывает теорию устойчивости к стыду, как способность распознавать эту негативную эмоцию, когда мы ее чувствуем, и конструктивно преодолевать ее таким образом, чтобы мы могли «сохранять свою подлинность и расти на основе нашего опыта».

К причинам развития устойчивости к стрессу во время ранней юности можно отнести: высокий уровень развития познавательных процессов, особенность Я-концепции подростков, уровень субъективного контроля, уровень осмысленности жизни, специфика семейного воспитания, социальные связи и ценности.

Также важным фактором, определяющим уровень стрессоустойчивости, являются ресурсы личности. В теории ресурсосбережения С. Хофбола автор отмечает, что для повышения стрессоустойчивости важно накапливать («консервировать») ресурсы, даже если стресс еще не проявил себя. Среди всех видов ресурсов: объективных, социальных, энергетических и личностных, именно последние, по мнению автора, являются определяющими в контексте преодоления стресса. Ключевыми личностными ресурсами, по мнению С. Хофбола, являются самооффективность, оптимизм, самоконтроль и способность проявлять настойчивость.

Однако стрессоустойчивость не является врожденным свойством человека, а зависит от уровня сформированности навыков саморегуляции, т.е. воздействия личности на самого себя с целью приведения собственного функционирования в нормальные условия. С. Хобфолл определил психологические условия развития стрессоустойчивости:

- достаточное владение знаниями о явлении стресса и способах его преодоления;
- развитие способности к саморегуляции психофизиологического состояния;
- применение опыта успешного преодоления стрессовых ситуаций;
- создание модели конструктивного поведения в стрессовых условиях;
- развитие позитивного и рационального мышления личности;
- формирование осознания собственного поведения.

Благодаря стрессоустойчивости человек чувствует важность своего существования, самостоятельность, способен влиять на собственную жизнь, проявляет интерес к переменам и относится к ним не как к угрозе, а как к возможности развития.

Таким образом, анализ литературы о факторах влияющие на формирование и стрессоустойчивости, а также разные теории устойчивости показало, что стрессоустойчивость рассматривается разными авторами в различных проблемных контекстах. Стрессоустойчивость определяется как качество личности, состоящее из совокупности компонентов (психофизиологических, мотивационных, эмоциональных, волевых, интеллектуальных, профессиональных подготовленностей), позволяющих личности противостоять стрессу. Стрессоустойчивость зависит от качества стрессоров, их продолжительности и силы, субъективной значимости события, адаптационных возможностей организма, особенностей личности, наличия достаточных ресурсов для преодоления стресса и социальных факторов.

### **Выводы**

Во-первых, в современных исследованиях пишется что стрессоустойчивость не является врожденным качеством. Его можно со временем подвергать к изменениям, укрепляя психическое здоровье и эмоциональную устойчивость.

Во-вторых, важным фактором для формирования стрессоустойчивости у студента является активное времяпровождение после занятий. Открытые и более глубокое общение с близкими людьми. Развитие критического мышления помогает студентам в трудные времена разделять эмоцию от ситуации, и четко определить поставленные задачи перед собой.

В-третьих, также на формирование стрессоустойчивости влияет эффективное

управление временем. Так как студент чаще всего сталкивается разной деятельностью в своей жизни, хорошо проработанный список дел даст ему свободу во времени и эффективность в результате в своём действии.

### Список литературы

1. Катунин, А. П. Стрессоустойчивость как психологический феномен / А. П. Катунин. — Текст: непосредственный // Молодой ученый. — 2012. — № 9 (44). — С. 243-246. — URL: <https://moluch.ru/archive/44/5363/> (дата обращения: 14.05.2024).
2. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18, 12–23.
3. Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.
4. Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42, 1–18.
5. Walsh, F. (2016). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324.
6. Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43–52.
7. Brown, B. (2008). I thought it was just me (but it isn't). *Avery*.
8. Hobfoll S., Vinokur A.D., Pierce P.F., Lewandowski-Romps L. The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory // *International Journal of Stress Management*. 2012.19.3 217–237.
9. Hobfoll S.E., Canetti-Nisim D., Johnson R.J., Varley J., Palmieri P.A., Galea S. The association of exposure, risk and resiliency factors with PTSD among Jews and Arabs exposed to repeated acts of terrorism in Israel // *Journal of Traumatic Stress*. 2008 21 9–21.

### References

1. Katunin, A. P. Stressoustojchivost' kak psihologicheskij fenomen / A. P. Katunin. — Текст: neposredstvennyj // Molodoj uchenyj. — 2012. — № 9 (44). — S. 243-246. — URL: <https://moluch.ru/archive/44/5363/> (data obrashcheniya: 14.05.2024).
2. Fletcher, D., & Sarkar, M. (2013). Psychological resilience. *European Psychologist*, 18, 12–23.
3. Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2017). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110–119.
4. Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family Process*, 42, 1–18.
5. Walsh, F. (2016). Family resilience: a developmental systems framework. *European Journal of Developmental Psychology*, 13(3), 313–324.
6. Brown, B. (2006). Shame resilience theory: A grounded theory study on women and shame. *Families in Society: The Journal of Contemporary Social Services*, 87(1), 43–52.
7. Brown, B. (2008). I thought it was just me (but it isn't). *Avery*.
8. Hobfoll S., Vinokur A.D., Pierce P.F., Lewandowski-Romps L. The combined stress of family life, work, and war in Air Force men and women: A test of conservation of resources theory // *International Journal of Stress Management*. 2012.19.3 217–237.
9. Hobfoll S.E., Canetti-Nisim D., Johnson R.J., Varley J., Palmieri P.A., Galea S. The association of exposure, risk and resiliency factors with PTSD among Jews and Arabs exposed to repeated acts of terrorism in Israel // *Journal of Traumatic Stress*. 2008 21 9–21.

## СТУДЕНТТЕРДЕ СТРЕССКЕ ТҮРАҚТЫЛЫҚТЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ МӘСЕЛЕСІ БОЙЫНША ҚАЗІРГІ ЗЕРТТЕУ

РАМАЗАНОВА Д.Ж.<sup>1</sup> , ДОСОВА А.А.<sup>1\*</sup> , ЗАЙМОГЛЫ О.<sup>2</sup> 

**Рамазанова Динара Жубанышевна**<sup>1</sup> - философия докторы (PhD), Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университетінің жалпы педагогика және білім берудегі менеджмент кафедрa доценті, Ақтөбе қ., Қазақстан

**E-mail:** [rdj\\_82@mail.ru](mailto:rdj_82@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8517-7072>

**\*Досова Айгуль Аманкельдиевна**<sup>1</sup> - магистрант, Қ.Жұбанов атындағы Ақтөбе өңірлік университеті, Ақтөбе қ., Қазақстан

**E-mail:** [zholdabayeva\\_95@mail.ru](mailto:zholdabayeva_95@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0004-6411-3298>

**Займоғлы Омер**<sup>2</sup> – философия докторы (PhD), профессор, Ақдениз университеті, Анталья қ., Түркия

**E-mail:** [omerzaimoglu@hotmail.com](mailto:omerzaimoglu@hotmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-9884-8397>

**Аңдатпа.** Өмір ешқашан мінсіз болмайды. Біз қалай болғанын қаласақ та, қиындықтар қашанда болады, және адамзатқа олармен күресу білу керек. Тұрақтылық теориясы бойынша, қиындықтардың сипаты емес, олармен қалай күресетініміз маңызды. Қиындықтармен және қателіктермен кездескенде, тұрақтылық бізге қалыпқа келуге көмектеседі. Бұл бізге қалыпты өмір сүруге, қиындықтарды жеңіп шығып, әрі қарай көтеріңкі баспен жайлы өмір сүруге көмектеседі, бірақ бұл әлі барлығы емес. Тұрақтылық теориясы туралы, оның ұятпен, ұйымдармен және басқа да көп нәрселермен қалай байланысатынын білу үшін одан әрі оқыңыз. Мақалада стресске төзімділікті түсінуге бағытталған әдістер қарастырылған, сондай-ақ стресске төзімділік деңгейіне әсер ететін факторларды зерттеуге арналған ғылыми еңбектер талқыланды. Зерттеудің мақсаты студенттердің стресске төзімділігін қалыптастыру мәселесіне арналған ғылыми жұмыстарды теориялық талдау болып табылады. Зерттеу материалы ретінде 2022 жылдың маусымында шыққан The Newman In Foreign Policy жинағындағы зерттеу тақырыбын қамтитын ғылыми журналдардағы мақалалар қолданылған. Зерттеудің мақсатына жету үшін қолданылған әдеттегі теориялық әдістер. Нәтижелері мен талқылаулары. Бөлімнің логикалық құрылымы жасалған. Студенттердің стресске төзімділігін қалыптастыруға әсер ететін негізгі факторлар мен зерттеу әдістері келтірілген. Қорытындылар: мақала авторының үш негізгі көзқарасы, стресске және студенттің эмоциялық тұрақтылығын қалыптастыруға әсер ететін факторлар сипатталған.

**Түйін сөздер:** стрессорлар, стресске төзімділік, тұрақтылық, тұрақтылық теориясы, стресске төзімділік факторлары, стресс басқару.

## MODERN RESEARCH ON THE PROBLEM FORMATION OF STRESS TOLERANCE IN STUDENTS

RAMAZANOVA D.ZH.<sup>1</sup> , DOSSOVA A.A.<sup>1\*</sup> , ZAIMOGLU O.<sup>2</sup> 

**Ramazanova Dinara Zhubanyshevna**<sup>1</sup> - doctor of Philosophy (PhD), associate professor of the Department of General Pedagogy and Management in Education, Aktobe Regional University named after K.Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

**E-mail:** [rdj\\_82@mail.ru](mailto:rdj_82@mail.ru), <https://orcid.org/0000-0001-8517-7072>

**\*Dossova Aigul Amankeldievna**<sup>1</sup> - master's student, Aktobe Regional University named after K.Zhubanov, Aktobe, Kazakhstan

**E-mail:** [zholdabayeva\\_95@mail.ru](mailto:zholdabayeva_95@mail.ru), <https://orcid.org/0009-0004-6411-3298>

**Zaymoglu Omer**<sup>2</sup> - doctor of Philosophy, professor, Adeniz University, Antalya, Turkey

**E-mail:** [omerzaimoglu@hotmail.com](mailto:omerzaimoglu@hotmail.com), <https://orcid.org/0000-0002-9884-8397>

**Abstract.** Life is never perfect. No matter how much we might wish for everything to go smoothly, difficulties are inevitable, and we all have to deal with them. Resilience theory asserts that what matters most is not the nature of adversities but how we cope with them. When we face hardships, misfortunes, or disappointments, resilience helps us recover. It aids in our survival, recovery, and even thriving in the face of and after misfortunes, but that's not all. Read on to learn more about the theory of resilience, including its connection with shame, organizations, and much more. The article explores approaches to understanding stress resilience, as well as scientific studies dedicated to examining the factors that affect the level of stress resilience. The purpose of the study is a theoretical analysis of scientific works focused on the issue of developing stress resilience among students. Publications in scientific journals covering the research topic in the collection The Newman In Foreign Policy June 2022 were used as the research material. Common theoretical methods were used to achieve the research goal. Results and their discussion. A logical structure of the section writing is established. The main factors influencing the formation of students' stress resilience and research methods are presented. Conclusions: 3 main views of the article's author on what affects the formation of stress resilience and the emotional stability of a student.

**Key words:** stressors, stress resilience, resilience, resilience theory, factors of stress resilience, stress management.