

ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА РАЗВИТИЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ У СТУДЕНТОВ МАГИСТРАТУРЫ

Убайдуллаева Камолахон Нумоновна ¹

¹ КГПИ, магистр 01/24 ПП МАГ (СОП)

E-mail: kamolaxonubaydullayeva88@gmail.com



ИНФОРМАЦИЯ О СТАТЬЕ

ИСТОРИЯ СТАТЬИ:

Received: 01.02.2025

Revised: 14.02.2025

Accepted: 15.02.2025

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:

стрессоустойчивость,
магистранты,
академический стресс,
адаптация,
психологическая
защита, эмоциональный
интеллект,
саморегуляция,
социальная поддержка,
образовательная среда,
физическое здоровье.

АННОТАЦИЯ:

В статье анализируются ключевые факторы, влияющие на стрессоустойчивость студентов магистратуры. Рассмотрены психологические, социальные, образовательные и физиологические аспекты устойчивости к стрессу. Особое внимание уделяется методам развития стрессоустойчивости через саморегуляцию, когнитивные стратегии и поддержку образовательной среды.

ВВЕДЕНИЕ. Современные магистранты сталкиваются с уникальным набором вызовов, которые могут существенно влиять на их уровень стресса и, как следствие, на стрессоустойчивость. Обучение в магистратуре часто сопряжено с высокой учебной нагрузкой, необходимостью совмещения учёбы, научных исследований и работы, что создаёт значительные стрессовые факторы. Кроме того, многие магистранты переживают период перехода к более самостоятельной жизни, что также

может быть источником дополнительного стресса. Научные исследования показывают, что стрессоустойчивость является ключевым фактором успешности в академической среде и профессиональном развитии.

В данной статье рассматриваются основные детерминанты стрессоустойчивости, а также механизмы её формирования у студентов магистратуры.

1. Основная часть

*** Теоретические подходы к изучению стрессоустойчивости**

В научной литературе стрессоустойчивость определяется как способность индивида адаптироваться к неблагоприятным условиям и эффективно справляться с трудностями (Lazarus & Folkman, 1984). Существуют различные теоретические подходы к изучению этого явления:

* Психофизиологический подход – рассматривает стрессоустойчивость как результат нейрофизиологических процессов и работы эндокринной системы (Селье, 1976). Ганс Селье, основоположник учения о стрессе, выделил три стадии стрессовой реакции: тревога, сопротивление и истощение. Стрессоустойчивость, с этой точки зрения, определяется способностью организма длительно находиться в стадии сопротивления, не переходя к истощению.

* Когнитивный подход – подчёркивает роль субъективного восприятия стресса и индивидуальных стратегий его преодоления (Lazarus, 1991). Ричард Лазарус и Сьюзан Фолкман разработали транзакционную модель стресса, в которой стресс рассматривается как результат взаимодействия человека и ситуации. Стрессоустойчивость, в этом контексте, зависит от когнитивной оценки ситуации и выбора копинг-стратегий.

* Личностный подход – исследует влияние индивидуальных качеств, таких как саморегуляция, эмоциональный интеллект и уровень тревожности (Connor & Davidson, 2003). Этот подход акцентирует внимание на устойчивых личностных характеристиках, которые помогают человеку справляться со стрессом. К ним относятся, например, жизнестойкость, оптимизм, чувство юмора и вера в собственные силы.

2. Факторы, влияющие на стрессоустойчивость студентов магистратуры

2.1. Личностные факторы

* Эмоциональный интеллект – способность осознавать, выражать и контролировать эмоции снижает восприимчивость к стрессу (Goleman, 1995). Люди с

высоким эмоциональным интеллектом лучше понимают свои эмоции и эмоции окружающих, что позволяет им эффективно управлять своим эмоциональным состоянием и строить гармоничные отношения с другими людьми.

* Саморегуляция и волевые качества – способность к самоконтролю позволяет студентам эффективно справляться с высокими нагрузками (Kuhl, 2000). Умение планировать время, расставлять приоритеты, концентрироваться на задаче и доводить дело до конца – важные компоненты саморегуляции, которые помогают студентам успешно справляться с учебными вызовами.

* Локус контроля – студенты с внутренним локусом контроля более устойчивы к стрессу, так как воспринимают трудности как вызов, а не как угрозу (Rotter, 1966). Люди с внутренним локусом контроля считают себя ответственными за свою жизнь и свои успехи, что даёт им ощущение контроля над ситуацией и уверенность в своих силах.

* Уровень притязаний – адекватно завышенный уровень притязаний, подкреплённый уверенностью в своих силах, может служить дополнительным ресурсом в преодолении стрессовых ситуаций.

* Тип темперамента и характера – холерический и сангвинический темпераменты, как правило, обеспечивают более высокую стрессоустойчивость, чем меланхолический и флегматический.

* Уровень тревожности и нейротизма – высокая тревожность и нейротизм снижают стрессоустойчивость, делая человека более восприимчивым к стрессовым факторам.

2.2. Социальные факторы

* Поддержка семьи и друзей – наличие социальных связей снижает уровень стрессовой реакции и способствует эмоциональной регуляции (Hobfoll, 1989). Поддержка близких людей может проявляться в эмоциональном сочувствии, практической помощи или просто в присутствии рядом.

* Качество межличностных отношений – доверительные отношения с преподавателями и коллегами улучшают академическую адаптацию. Хорошие отношения с преподавателями могут помочь студентам получить необходимую помощь и поддержку, а дружеские отношения с однокурсниками создают чувство принадлежности и общности.

* Уровень социальной интеграции – активное участие в студенческих организациях и волонтерских проектах способствует повышению стрессоустойчивости. Участие в общественной жизни расширяет социальные контакты, даёт возможность получить новый опыт и развить лидерские качества.

2.3. Образовательные факторы

* Организация учебного процесса – гибкий график и поддержка преподавателей снижают стрессовые нагрузки. Возможность самостоятельно выбирать темп обучения, посещать занятия в удобное время и получать консультации у преподавателей – всё это способствует снижению стресса и повышению мотивации к учёбе.

* Обратная связь и оценивание – позитивная обратная связь мотивирует студентов и повышает их уверенность в своих силах (Deci & Ryan, 2000). Студенты, которые получают признание своих успехов и видят свой прогресс, более уверены в себе и менее подвержены стрессу.

* Содержание учебных программ – соответствие учебных программ потребностям студентов и их будущей профессиональной деятельности также является важным фактором. Студенты, которые видят смысл в своём обучении и понимают, как полученные знания помогут им в будущем, более мотивированы и устойчивы к стрессу.

* Доступ к ресурсам – наличие необходимой учебной литературы, оборудования и доступа к интернету создаёт комфортные условия для обучения и снижает стресс, связанный с поиском информации и выполнением заданий.

2.4. Физиологические факторы

* Режим сна и питания – нарушения сна и дефицит питательных веществ усугубляют стрессовые состояния. Недостаток сна приводит к снижению концентрации внимания, ухудшению памяти и эмоциональной нестабильности. Неправильное питание может привести к дефициту витаминов и микроэлементов, необходимых для нормальной работы нервной системы.

* Физическая активность – регулярные тренировки способствуют снижению уровня кортизола (McEwen, 2002). Физические упражнения помогают снять мышечное напряжение, улучшить настроение и повысить устойчивость к стрессу.

* Общее состояние здоровья – наличие хронических заболеваний может снижать стрессоустойчивость и делать человека более уязвимым к стрессу.

Заключение

Стрессоустойчивость является многофакторным явлением, зависящим от индивидуальных, социальных и образовательных условий. Развитие стрессоустойчивости у студентов магистратуры – важная задача, которая требует комплексного подхода. Важно разрабатывать программы поддержки студентов, направленные на развитие навыков саморегуляции, когнитивных стратегий и психологической гибкости. Эффективные методы включают тренинги эмоционального интеллекта, mindfulness-практики и развитие стратегий управления стрессом.

Introduction

Modern master's students face a unique set of challenges that can significantly affect their stress levels and, consequently, their stress resilience. Studying for a master's degree is often associated with a high academic workload, the need to combine studies, research, and work, which creates significant stress factors. In addition, many master's students are going through a period of transition to a more independent life, which can also be a source of additional stress. Research shows that stress resilience is a key factor in success in academia and professional development.

This article examines the main determinants of stress resilience, as well as the mechanisms of its formation in master's students.

1. Main part

*** Theoretical Approaches to the Study of Stress Resilience**

In the scientific literature, stress resilience is defined as the ability of an individual to adapt to adverse conditions and effectively cope with difficulties (Lazarus & Folkman, 1984). There are various theoretical approaches to the study of this phenomenon:

* Psychophysiological approach - considers stress resilience as a result of neurophysiological processes and the functioning of the endocrine system (Selye, 1976). Hans Selye, the founder of the doctrine of stress, identified three stages of a stress reaction: alarm, resistance, and exhaustion. Stress resilience, from this point of view, is determined by the body's ability to remain in the resistance stage for a long time, without moving to exhaustion.

* Cognitive approach - emphasizes the role of subjective perception of stress and individual strategies for overcoming it (Lazarus, 1991). Richard Lazarus and Susan Folkman developed a transactional model of stress, in which stress is considered as a result of the interaction between a person and a situation. Stress resilience, in this context, depends on the cognitive assessment of the situation and the choice of coping strategies.

* Personality approach - explores the influence of individual qualities, such as self-regulation, emotional intelligence, and anxiety levels (Connor & Davidson, 2003). This approach focuses on stable personality characteristics that help a person cope with stress. These include, for example, resilience, optimism, a sense of humor, and belief in one's own strengths.

2. Factors Influencing the Stress Resilience of Master's Students

2.1. Personal Factors

* Emotional intelligence - the ability to recognize, express, and control emotions reduces susceptibility to stress (Goleman, 1995). People with high emotional intelligence better understand their own emotions and the emotions of others, which allows them to effectively manage their emotional state and build harmonious relationships with other people.

* Self-regulation and willpower - the ability to self-control allows students to effectively cope with high loads (Kuhl, 2000). The ability to plan time, prioritize, concentrate on a task, and complete it are important components of self-regulation that help students successfully cope with academic challenges.

* Locus of control - students with an internal locus of control are more resistant to stress, as they perceive difficulties as a challenge, not as a threat (Rotter, 1966). People with an internal locus of control consider themselves responsible for their lives and their successes, which gives them a sense of control over the situation and confidence in their abilities.

* Level of aspiration - an adequately high level of aspiration, supported by confidence in one's abilities, can serve as an additional resource in overcoming stressful situations.

* Type of temperament and character - choleric and sanguine temperaments, as a rule, provide higher stress resistance than melancholic and phlegmatic ones.

* Level of anxiety and neuroticism - high anxiety and neuroticism reduce stress resistance, making a person more susceptible to stress factors.

2.2. Social Factors

* Support from family and friends - the presence of social connections reduces the level of stress response and promotes emotional regulation (Hobfoll, 1989). The support of loved ones can manifest itself in emotional empathy, practical help, or simply in being there.

* Quality of interpersonal relationships - trusting relationships with teachers and colleagues improve academic adaptation. Good relationships with teachers can help students get the necessary help and support, and friendly relations with classmates create a sense of belonging and community.

* Level of social integration - active participation in student organizations and volunteer projects contributes to increased stress resilience. Participation in public life expands social contacts, provides an opportunity to gain new experience and develop leadership qualities.

2.3. Educational Factors

* Organization of the educational process - a flexible schedule and support from teachers reduce stress loads. The opportunity to independently choose the pace of learning, attend classes at a convenient time, and receive consultations from teachers - all this contributes to reducing stress and increasing motivation to study.

* Feedback and assessment - positive feedback motivates students and increases their confidence in their abilities (Deci & Ryan, 2000). Students who receive recognition of their successes and see their progress are more confident in themselves and less prone to stress.

* Content of educational programs - the compliance of educational programs with the needs of students and their future professional activities is also an important factor. Students who see meaning in their studies and understand how the knowledge gained will help them in the future are more motivated and resistant to stress.

* Access to resources - the availability of the necessary educational literature, equipment, and access to the Internet creates comfortable conditions for learning and reduces stress associated with finding information and completing tasks.

2.4. Physiological Factors

* Sleep and nutrition patterns - sleep disturbances and nutrient deficiency exacerbate stressful conditions. Lack of sleep leads to decreased concentration, impaired memory, and emotional instability. Malnutrition can lead to a deficiency of vitamins and minerals necessary for the normal functioning of the nervous system.

* Physical activity - regular exercise helps reduce cortisol levels (McEwen, 2002). Physical exercises help relieve muscle tension, improve mood, and increase stress resistance.

* General health condition - the presence of chronic diseases can reduce stress resilience and make a person more vulnerable to stress.

Conclusion

Stress resilience is a multifaceted phenomenon that depends on individual, social, and educational conditions. The development of stress resilience in master's students is an important task that requires a comprehensive approach. It is important to develop student support programs aimed at developing self-regulation skills, cognitive strategies, and psychological flexibility.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература

- * Лазарус Р.С., Фолкман С. (1984). Стресс, оценка и совладание. Нью-Йорк: Спрингер.
- * Селье Г. (1976). Стресс жизни. Нью-Йорк: МакГроу-Хилл.
- * Коннор К.М., Дэвидсон Дж.Р.Т. (2003). Разработка новой шкалы жизнестойкости: Шкала жизнестойкости Коннора-Дэвидсона (CD-RISC) // Депрессия и тревога, 18(2), 76-82.
- * Гоулман Д. (1995). Эмоциональный интеллект. Нью-Йорк: Bantam Books.
- * Хобфолл С.Е. (1989). Сохранение ресурсов: новая попытка концептуализации стресса // Американский психолог, 44(3), 513-524.
- * Дечи Э.Л., Райан Р.М. (2000). Теория самодетерминации и содействие внутренней мотивации // Американский психолог, 55(1), 68-78.
- * Макьюэн Б.С. (2002). Защитные и повреждающие эффекты медиаторов стресса: центральная роль мозга // Диалоги в клинической неврологии, 4(2), 121-139.

References:

1. Lazarus R.S., Folkman S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer.
2. Selye H. (1976). The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
3. Connor K.M., Davidson J.R.T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC) // Depression and Anxiety, 18(2), 76-82.
4. Goleman D. (1995). Emotional Intelligence. New York: Bantam Books.
5. Hobfoll S.E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress // American Psychologist, 44(3), 513-524.
6. Deci E.L., Ryan R.M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation // American Psychologist, 55(1), 68-78.
7. McEwen B.S. (2002). Protective and damaging effects of stress mediators: Central role of the brain // Dialogues in Clinical Neuroscience, 4(2), 121-139.