

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт  
(наименование института полностью)

Кафедра «Педагогика и психология»  
(наименование)

37.04.01 Психология  
(код и наименование направления подготовки)

Психология здоровья  
(направленность (профиль))

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА  
(МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ)

на тему Взаимосвязь уровня стресса с психологическим здоровьем личности в период  
обучения в вузе

Обучающийся М.И. Успенская  
(Инициалы Фамилия) (личная подпись)

Научный д-р социол. наук., доцент Т.Н. Иванова  
руководитель (ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

## Оглавление

|                                                                                                                                                                                                                                                        |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение.....                                                                                                                                                                                                                                          | 4  |
| Глава 1 Теоретические аспекты влияния стресса на психологическое<br>здоровье личности.....                                                                                                                                                             | 10 |
| 1.1 Понятие, сущность и особенности психологического<br>здоровья человека.....                                                                                                                                                                         | 10 |
| 1.2 Сущность понятия «стресс» и его классификации.....                                                                                                                                                                                                 | 23 |
| 1.3 Исследование проблемы влияния стресса на<br>психологическое здоровье личности в научной литературе.....                                                                                                                                            | 33 |
| Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня стресса с<br>психологическим здоровьем студентов технологического факультета<br>Самарского государственного аграрного университета.....                                                           | 37 |
| 2.1 Организация и методы исследования.....                                                                                                                                                                                                             | 37 |
| 2.2 Обсуждение результатов исследования.....                                                                                                                                                                                                           | 45 |
| 2.3 Разработка программы психологического тренинга для<br>развития стрессоустойчивости студентов технологического<br>факультета Самарского государственного аграрного<br>университета.....                                                             | 69 |
| Заключение.....                                                                                                                                                                                                                                        | 74 |
| Список используемой литературы и источников.....                                                                                                                                                                                                       | 77 |
| Приложение А Индивидуальные результаты диагностики студентов<br>технологического факультета Самарского государственного<br>аграрного университета по методике «Индивидуальная модель<br>психологического здоровья» (А. В. Козлова).....                | 83 |
| Приложение Б Результаты диагностики студентов технологического<br>факультета Самарского государственного аграрного<br>университета по методике «Шкала психологического стресса<br>PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона (адаптация<br>Н. Е. Водопьяновой)..... | 89 |

|                                                                                                                                                                                                                               |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Приложение В Результаты диагностики студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю. А. Баранов)..... | 92 |
| Приложение Г Результаты диагностики студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по тесту самооценки стрессоустойчивости (С.Коухена и Г. Виллиансона).....                        | 95 |
| Приложение Д Результаты диагностики студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методу Р. М. Баевского для оценки физиологического воздействия стресса на организм.....       | 98 |

## Введение

Актуальность исследования. Исследование взаимосвязи уровня стресса с психологическим здоровьем студентов в период обучения в вузе является актуальной и значимой темой в современном обществе. В условиях усиления стресса, связанного с быстрым ритмом жизни, социально-экономическими изменениями в стране, высокими требованиями к образованию специалистов и сокращением времени на отдых, изучение влияния стресса на здоровье личности приобретает особую важность.

Человеческий организм реагирует на стресс на физиологическом и психологическом уровнях, приспособляясь к изменениям окружающей среды. Физиологические реакции включают сложные изменения в работе различных систем организма, особенно эндокринной системы, что приводит к выделению гормонов стресса – адреналина и кортизола. Эти гормоны активизируют энергетические ресурсы тела, оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему, вызывая учащение сердцебиения и повышение давления. Кроме того, происходят изменения в нервной системе, проявляющиеся мышечным напряжением, изменениями дыхания и реакциями кожи, например, бледностью или покраснением. Стресс также может способствовать развитию или обострению различных заболеваний, таких как сердечно-сосудистые расстройства, диабет, гипертония и психические нарушения, включая депрессию и тревожные расстройства [10].

На психологическом уровне стресс вызывает множество отрицательных эмоциональных реакций, степень проявления которых может существенно варьироваться между разными людьми. Эмоции, такие как страх, тревожность, гнев, раздражительность, печаль и страдание, могут возникать в ответ на угрозы или трудности. Данные эмоциональные реакции усиливают физиологические процессы, ухудшая адаптационные возможности организма [20].

Период обучения в вузе сопровождается значительными когнитивными, эмоциональными и социальными нагрузками, делая студентов одной из наиболее уязвимых групп в отношении стресса. Высокие академические требования, необходимость адаптации к новой социальной среде и неопределённость будущих карьерных перспектив серьёзно сказываются на эмоциональном состоянии студентов, повышая уровень стресса и риски психосоматических нарушений. Изучение взаимосвязи между уровнем стресса и психологическим здоровьем студентов позволяет глубже понять факторы, влияющие на их состояние, и разработать эффективные программы поддержки и профилактики [19].

Научная актуальность исследования обусловлена тем, что проблема стресса и его влияния на психологическое здоровье студентов в период обучения в вузе по-прежнему остается недостаточно изученной. Современные социальные и технологические изменения предъявляют новые требования к студентам и трансформируют учебный процесс, что усиливает стрессовые нагрузки и делает необходимым проведение новых исследований, направленных на выявление механизмов влияния стресса на психическое здоровье и разработку эффективных стратегий его преодоления.

Противоречие исследования заключается в том, что период обучения в вузе, с одной стороны, важен для личностного и профессионального становления студентов, а с другой – сопровождается высоким уровнем стресса из-за учебных нагрузок, адаптации и ожиданий окружающих. Необходимо найти баланс между стимулированием развития и снижением стресса, который может препятствовать этому процессу. В научной литературе нет единого мнения по оптимальным стратегиям поддержки студентов, позволяющим сохранять их психологическое благополучие при высоком уровне академической мотивации.

Проблема данного исследования заключается в необходимости глубже изучить связь между уровнем стресса и психологическим здоровьем студентов в период обучения в вузе, чтобы выявить факторы, влияющие на

устойчивость к стрессу, и разработать эффективные стратегии его преодоления.

Объект исследования – психологическое здоровье студентов в период обучения в вузе.

Предмет исследования – взаимосвязь уровня стресса с психологическим здоровьем студентов в период обучения в вузе.

Цель исследования – изучить взаимосвязь между уровнем стресса и психологическим здоровьем студентов в период их обучения в вузе.

Гипотеза исследования состоит в том, что:

- уровень психологического стресса имеет отрицательную взаимосвязь с показателями психологического здоровья студентов: чем выше уровень стресса, тем ниже показатели психологического здоровья;

- уровень нервно-психической устойчивости связан с физиологическим воздействием стресса на организм: студенты с более высокой устойчивостью демонстрируют меньшую выраженность физиологических стресс-реакций;

- физиологическое воздействие стресса на организм коррелирует с уровнями нервно-психической устойчивости и психологического стресса: более низкие значения физиологических реакций стресса наблюдаются у студентов с более высокой стрессоустойчивостью и меньшей выраженностью психологического стресса;

- взаимосвязь между уровнем психологического стресса, нервно-психической устойчивостью и физиологическим воздействием стресса на организм является определяющим фактором уровня психологического здоровья студентов в период их обучения в вузе.

Задачи исследования:

- провести анализ понятия, сущности и особенностей психологического здоровья человека;

- рассмотреть сущность понятия «стресс» и его классификации;

- проанализировать проблему влияния стресса на психологическое здоровье личности;
- провести эмпирическое исследование взаимосвязи уровня стресса с психологическим здоровьем студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета;
- разработать программу, позволяющую улучшить показатели психологического здоровья сотрудников студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета.

Методы исследования:

а) теоретические методы – анализ и обобщение литературных источников по проблеме исследования;

б) диагностические методы:

- методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А. В. Козлова.

- «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона (адаптация Н. Е. Водопьяновой);

- методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю. А. Баранов);

- тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона);

- метод Р. М. Баевского для оценки физиологического воздействия стресса на организм.

в) методы количественной, качественной и математико-статистической обработки данных, интерпретация результатов исследования [1].

Опытно-экспериментальная база исследования: Самарский государственный аграрный университет, в исследовании приняли участие 100 студентов 1-2-х курсов технологического факультета (50 человек – учащиеся 1-го курса и 50 человек – учащиеся 2-го курса).

Теоретической основой исследования. В основе исследования лежат работы авторов, изучающих психологическое здоровье личности:

И. В. Дубровиной, исследующей проблемы психического здоровья детей и подростков; И. В. Заусенко, занимающаяся изучением факторов психологической адаптации студентов; О. В. Хухлаева, работающая над вопросами формирования эмоциональной устойчивости личности; А. В. Шувалов, исследующий механизмы стресса и адаптации у молодежи. Исследованиями профилактики психологического здоровья личности занимались: С. А. Башкатов, разрабатывающий программы профилактики эмоциональных расстройств; Н. В. Гафарова, изучающая методы коррекции тревожных состояний; Н. И. Сосина, занимающаяся вопросами психопрофилактики в образовательной среде; А. А. Турешова, исследующая методы психологической поддержки студентов. Базовыми для настоящего исследования явились также: теория стресса Р. Лазаруса, которая акцентирует внимание на роли индивидуального восприятия стрессовых факторов и их взаимодействии с окружающей средой. Данную теоретическую модель дополняют исследования Г. Селье, описывающие биологические реакции организма на стресс и адаптацию к стрессовым факторам. Помимо того, проанализированы психологические факторы стресса, изложенные в трудах Л. Берковица и в работах М. Одинцовой. Указанные исследования освещают способы воздействия стресса на развитие депрессивных и тревожных расстройств [3].

Научная новизна проведенного исследования: заключается в выявлении и анализе малоизученных аспектов взаимосвязи уровня стресса и психологического здоровья студентов в условиях современного образовательного процесса. В частности, исследование направлено на изучение влияния различных факторов учебной и социальной среды на психическое благополучие обучающихся, что позволяет расширить представления о механизмах, способствующих формированию устойчивости к стрессу и улучшению психологического здоровья.

Структурно работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы из 61 источника, приложений.



# **Глава 1 Теоретические аспекты влияния стресса на психологическое здоровье личности**

## **1.1 Понятие, сущность и особенности психологического здоровья человека**

Понятие «здоровье» формировалось в течение нескольких столетий и зависело от уровня развития науки, теорий и концепций, общепринятых в обществе, отношения к человеческой жизни и ее ценности.

Согласно Третьему новому международному словарю Вебстера, цитируемому Симмонсом, слово «здоровье» произошло от древнеанглийского слова «hoelth», которое означает состояние здоровья или цельности. В древнегреческом языке здоровье воспринималось в общем виде. Гиппократ в 400 году до нашей эры утверждал, что на благополучие человека влияет совокупность факторов окружающей среды: образ жизни, климат, качество воздуха, воды и пищи. Считалось, что здоровье является: «результатом гармонии между факторами организма, окружающей средой и образом жизни» [26, с. 103].

В XVII веке Дольфман, цитируемый Симмонсом, утверждал, что здоровье и болезнь являются: «крайними точками единого континуума, в котором отсутствие одного определяет присутствие другого» [14, с. 364].

К настоящему времени можно выделить несколько концепций, принятых в тот или иной период:

– Биомедицинская концепция. В рамках этой концепции здоровье определяется как «отсутствие болезней». Человек считается здоровым, если он не имеет диагностированных заболеваний и симптомов. Подход базируется на отсутствии патологии и поддержании физиологического равновесия.

– Экологическая концепция. Здоровье с этой точки зрения подразумевает относительное отсутствие боли и дискомфорта, а также способность организма к постоянной адаптации к окружающей среде для обеспечения оптимального функционирования. Подчеркивается необходимость соответствия организма условиям окружающей среды.

– Психосоциальная концепция. В соответствии с данной концепцией, здоровье представляет собой одновременно биологический и социальный феномен. Данный подход признает важность социального окружения, психологического благополучия и культурных факторов в определении состояния здоровья [2].

Целостная концепция – рассматривает здоровье как комплексное состояние, обусловленное множеством факторов. Здоровье человека зависит не только от отсутствия болезней, но и от условий его жизни, таких как благоприятная семейная обстановка, здоровое окружение, доступ к качественному питанию, условия работы, наличие образования и жилья [11].

ВОЗ определяет здоровье как: «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов» [48, с. 41]. Данное определение подчеркивает важность гармонии между телом и умом, а также значимость социального контекста в жизни человека, то есть стрессовые ситуации рассматриваются не только как причины психического или физического дискомфорта, но как факторы, способные отрицательно влиять на общее состояние здоровья человека.

В. В. Назарова и К. А. Борисенкова определяют понятие здоровья как: «состояние или качество человеческого организма, выражающее адекватное функционирование организма в данных условиях, генетических или экологических» [29, с. 119].

В научной литературе сущность понятия здоровья рассматривается с двух точек зрения:

- в отсутствии явных признаков болезни и способности человека функционировать в повседневной жизни без каких-либо заметных ограничений, находясь в состоянии физического благополучия;

- в адекватной функциональности органов и систем тела и способности поддерживать гомеостаз, который отражает способность организма сохранять стабильность внутренних условий в ответ на изменения внешней среды (сохранение оптимальных уровней температуры тела, pH крови, уровня глюкозы и другие) [45].

Представленные определения здоровья подразумевают восприятие человеческого организма как интегрированной системы, в которой каждый компонент взаимодействует с другими с целью поддержания общего благополучия. Следовательно, здоровье не сводится исключительно к отсутствию болезни, а охватывает широкий спектр физиологических и биохимических процессов, обеспечивающих целостность и функциональность организма в различных условиях [9].

Кроме того, ученые выделяют пять ключевых стратегий по укреплению здоровья:

- Формирование государственной политики в области здорового образа жизни. В этом направлении предполагается разработка и реализация эффективных государственных мер и программ, направленных на поддержку здорового образа жизни и повышение уровня общественного здоровья.

- Усиление действий сообщества. Ориентировано на укрепление коллективных усилий в рамках сообщества, направленных на поддержку и стимулирование здорового образа жизни, что достигается благодаря вовлечению различных групп и организаций.

- Развитие личных навыков. Включает мероприятия по повышению уровня самоэффективности и развитию личных навыков индивидов, что способствует их ощущению расширения прав и возможностей, а также мотивации к ведению здорового образа жизни.

– Переориентация службы здравоохранения на население и партнерство с пациентами. Предполагает изменение подхода к здравоохранению, направленного на удовлетворение потребностей населения и взаимодействие с пациентами. Это систематический и спланированный подход, требующий от медицинского персонала соблюдения разработанной государственной политики в области здравоохранения [29].

Итак, категория здоровья является сложносоставным понятием, в которое входят физический, ментальный, эмоциональный, когнитивный уровень.

Модель Райффа включает шесть теоретически обоснованных измерений позитивного психологического благополучия: «принятие себя, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост» [61].

Отдельные исследователи задаются вопросом о теоретической базе понятия психологического здоровья. С одной стороны, широкое разнообразие определений данного явления указывает на высокий уровень неопределённости в методологическом подходе. Если определение должно отражать суть явления, то текущие подходы, по сути, лишь описывают симптомы, которые могут варьироваться в зависимости от контекста. Таким образом, остаётся открытым вопрос, можем ли мы сформулировать универсальную теорию психологического здоровья.

Исследования F. Chakhssi и J.T. Kraiss показали, что: «связи внутри высших психологических функций и внутри межфункциональных психологических систем устанавливаются и развиваются по законам нелинейности, и, таким образом, каждый человек обладает незарегистрированным большим количеством уровней свободы существования и развития, которые не могут быть предсказаны современной наукой. С этой точки зрения можем представить существование психологически здоровой личности как непрерывно и непредсказуемо

развивающуюся, и конфликтно-драматичную, поскольку связи устанавливаются между очень противоречивыми структурами» [59, с. 21].

J. K. Boehm и J. Soo приходят к выводу, что: «психика человека (межфункциональная психологическая система) нуждается в переживаниях, и, кроме того, процессы повреждения всегда сопровождаются процессами самообновления и созидания, которые не могут контролироваться сознанием человека. Главным для профессионала здесь является выполнение заповеди древних врачей: не навреди» [53], [60].

M. V. Parucha приходит к заключению, что: «иногда восстановительной работы межфункциональных психологических систем недостаточно, и тогда человек добавляет сознательные волевые усилия, направленные на содействие самоорганизующейся психической деятельности. Два фактора (бессознательная самоорганизация межфункциональных психологических систем и волевые усилия человека) являются непрерывной работой высшей психики, которая направлена на организацию поведения человека и гармонизацию его внутреннего мира [56]. Болезнь начинается, когда связи радикально повреждены и не могут быть адекватно восстановлены человеком. Если специалист поймет суть (повреждение межфункциональных психологических систем), он сможет помочь и значительно улучшить состояние человека» [54], [58]

Рассмотрим наиболее распространенные определения понятия «психологическое здоровье» с позиции различных исследователей (таблица 1).

Таблица 1 – Интерпретация понятия «психологическое здоровье» в научной литературе

| Автор          | Интерпретация понятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| И.В. Дубровина | Психологическое здоровье – это: «такое состояние психики человека, при котором обеспечивается нормальная работа всех психических процессов и механизмов. Это не только отсутствие психических расстройств, но и состояние гармонии человека с его окружением, с самим собой и с целями, которые он ставит перед собой» [9, с. 57]. Данный автор анализируемый термин относит к личности в целом. |

Продолжение таблицы 1

| Автор                  | Интерпретация понятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| А.В. Шувалов           | Психологическое здоровье – это: «состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности».                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Н.И. Сосина            | Психологическое здоровье – это: «система, включающая аксиологический характер, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты» [40].                                                                                                                                                                                                                                                       |
| К.Л. Купер             | Психологическое здоровье – это: «гармоничное взаимодействие всех конструктов, составляющих личность, дает устойчивость и способность противостоять негативным факторам, способных нарушить ее цельность» [17].                                                                                                                                                                                       |
| Н. А. Жесткова         | Психологическое здоровье – это: «интеграция внутреннего и внешнего воздействия» [12].                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Н.Г. Иванова           | Психологическое здоровье – это: «система качественных характеристик индивидуального развития личности на разных возрастных этапах жизнедеятельности субъекта, которая раскрывается через особенности индивидуально-психологических свойств субъекта, взаимоотношений с социумом, процессов саморегуляции и саморазвития, реализации актуальных потребностей» [13].                                   |
| О. А. Баякина          | Психологическое здоровье – это: «здоровые механизмы защиты. Их разработка предполагает необходимость выявления роли психологических защит, определяя последние как системное образование психики, которое интегрирует ее структурные компоненты, обеспечивая ее функциональный баланс. При этом дисфункции защит дестабилизируют психику личности, нарушая состояние психологического здоровья» [4]. |
| Н. А. Жестков а        | Психологическое здоровье – это: «позитивное отношение к самому себе и развитое самопринятие, самоактуализация личности, конгруэнтность, личностная автономность, способность конструктивно взаимодействовать с другими людьми, а также реалистическое восприятие своих качеств, возможностей и потребностей».                                                                                        |
| D. Dierendonck, H. Lam | Психологическое благополучие относится к эмоциональному здоровью человека и общему функционированию. Оно состоит из позитивных социальных отношений, автономии, умения управлять окружающей средой, самопринятия, чувства цели и личностного роста [56], [57].                                                                                                                                       |
| A. Morin               | Психологическое благополучие характеризуется позитивными отношениями, принятием себя, чувством цели, личностным ростом, автономией и компетентностью. Оно связано с улучшением здоровья, большим счастьем и увеличением продолжительности жизни [54], [55].                                                                                                                                          |

Относительно критериев оценки психологического здоровья мнения исследователей также расходятся (таблица 2).

Таблица 2 – Критерии оценки психологического здоровья в научной литературе

| А. Л. Журавлев [23]                                                              | И. В. Дубровина [9]                                | Ф. Дж. Дэйв[17]                                                                        | С. D. Ryff[11]                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Положительное самоощущение (преимущественно позитивное эмоциональное состояние); | Эмоциональная устойчивость                         | Интерес к внутренним аспектам существования и отсутствие игнорирования своих интересов | Принятие себя: позитивное отношение к себе                                                                                                               |
| Положительное восприятие окружающего мира;                                       | Совладения с негативными эмоциями                  | Социальная активность                                                                  | Цель в жизни: иметь цели и ощущение, что жизнь имеет смысл и предназначение                                                                              |
| Значительно развитая личностная рефлексия;                                       | Зрелость чувств соответственно возрасту            | Приверженность нравственным нормам и ценностям своей социальной и культурной группы    | Автономия: чувство независимости и свободы от социального давления                                                                                       |
| Наличие стремления творчески улучшать виды жизнедеятельности;                    | Сохранность привычного самочувствия                | Самодостаточность и умение справляться со своими проблемами без посторонней помощи     | Позитивные социальные отношения: установление значимых связей с другими людьми, отмеченных взаимной привязанностью, сопереживанием, близостью и доверием |
| Позитивное проживание возрастных кризисов;                                       | Свободное, естественное проявление чувств и эмоций | Фрустрационная толерантность                                                           | Умение управлять окружающей средой: чувствовать себя способным и иметь возможности управлять окружающей средой                                           |
| Эффективная адаптация к социальной среде;                                        | Адекватное восприятия самого себя                  | Гибкость мышления, позволяющая быстро адаптироваться к новым ситуациям и изменениям    | Личностный рост: обучение, получение нового опыта и принятие вызовов, которые ведут к росту                                                              |

Продолжение таблицы 2

| А. Л. Журавлев [23]                            | И. В. Дубровина [9]                                                                  | Ф. Дж. Дэйв[17]                                 | С. D. Ryff[11] |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------|
| Соответствие своим социальным и семейным ролям | Максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности | Баланс между рациональностью и эмоциональностью |                |
|                                                | Способность концентрации внимания на предмете                                        | Отсутствие сильных чувственных перепадов        |                |
|                                                | Способность к логической обработке информации                                        | Способность принимать себя                      |                |
|                                                | Удержание информации в памяти                                                        | Ответственность за свои эмоциональные проблемы  |                |
|                                                | Креативность                                                                         |                                                 |                |
|                                                | Критичность мышления                                                                 |                                                 |                |
|                                                | Знания себя                                                                          |                                                 |                |

На основании проведенного исследования научных источников были определены наиболее значимые показатели психологического здоровья:

- Целостность личности. Характеризует способность индивида сохранять внутреннюю гармонию и согласованность своих мыслей, эмоций и действий.
- Постоянство. Означает устойчивость личности во времени, ее способность сохранять основные характеристики и адаптивные формы поведения, несмотря на изменения внешней среды.
- Критичность к себе. Подразумевает способность человека оценивать свои действия и мысли объективно, признавать ошибки и работать над своим развитием.
- Адекватность. Описывает соответствие реакций и поведения индивида объективной реальности и ситуациям, в которых он находится.



– Самоуправляемость. Включает способность индивида самостоятельно регулировать свои эмоции, поведение и принимать решения, соответствующие его жизненным целям и обстоятельствам.

– Организованность. Означает наличие структуры и порядка в поведении и действиях человека, что позволяет эффективно достигать поставленных целей.

– Адаптируемость. Подразумевает способность личности приспосабливаться к изменениям внешней и внутренней среды, сохраняя психическое равновесие и эффективность функционирования.

Таким образом, психологическое здоровье — это комплексное состояние, включающее физическое, ментальное, социальное и когнитивное благополучие. В разные исторические периоды существовали различные подходы к его определению: биомедицинский, экологический, психосоциальный и целостный. В настоящее время психологическое здоровье понимается как способность личности к эффективному функционированию и адаптации к внешним и внутренним факторам, а также гармония между телом, умом и социальным окружением. Важным аспектом является развитие личных навыков и создание условий, способствующих здоровому образу жизни, что позволяет поддерживать высокий уровень психологического благополучия [21].

## **1.2 Сущность понятия «стресс» и его классификации**

Проблема стресса изучается многими специалистами из разных областей научного знания.

Прежде чем, мы выделим основания для классификации видов стресса, попытаемся определить его сущность и подходы к пониманию данного явления.

Карл Поппер, в своих исследованиях стрессовых ситуаций, делал акцент на различии между социальными и естественными законами,

подчеркивая их разную природу и функцию. Он утверждал, что в то время как законы общества являются предписывающими и определяют границы допустимого поведения, указывая на возможные наказания за их нарушение, законы природы действуют на совершенно ином уровне. Попперовское разграничение заключается в том, что естественные законы не накладывают моральных или юридических обязательств, а лишь описывают последовательность процессов в природе и их неизбежные исходы.

По мнению Поппера, законы природы несут в себе объективную истину о мире и не зависят от человеческих желаний или представлений о нормативности. Они не могут быть «нарушены» в обычном смысле этого слова, поскольку представляют собой фундаментальные и неизменные правила, управляющие явлениями природы. В контексте научного знания эти законы могут быть уточнены или пересмотрены на основе новых данных, однако их основополагающий характер остаётся неизменным. Другими словами, «наличие социальных запретов и ограничений является первоисточником для возникновения стрессовых ситуаций. И если природно-существующие ограничения, человек может преодолевать и восстанавливаться, что социально обусловленные запреты сопровождают человека на протяжении всей жизни и к ним человеку приходится адаптироваться» [24, с. 47].

Клод Бернар в XIX веке впервые утверждал, что внутренняя среда живого организма должна оставаться стабильной, несмотря на изменения внешней среды, чтобы обеспечить независимое существование.

Уолтер Кеннон, американский физиолог, ввел термин «гомеостазис», описывающий эту способность к поддержанию постоянства, который можно перевести как «сила устойчивости» [5, с. 82].

Кеннон также обозначил важность адреналина при эмоциях страха и ярости в 1932 году, подводя итоги своих исследований в книге «Мудрость тела», где описал механизмы, поддерживающие нормальный уровень важнейших компонентов в крови [5, с. 84].

Ганс Селье изучал стресс как неспецифический ответ организма на внешние требования, подводя к понятию общего адаптационного синдрома, или синдрома биологического стресса, указывая на ограниченные ресурсы адаптации.

Г. Селье особое внимание в своих исследованиях уделяет труду и обосновывает его значение словами Уильяма Ослера: «Это небольшое слово грандиозно по своему значению. Это «сезам, отвори» для любых ворот, философский камень, который превращает весь неблагородный металл человечества в золото. Глупого – он делает умным, умного – блистательным, блистательного – упорным и уравновешенным. Юношам приносит надежду, зрелым мужам – уверенность, пожилым – отдых. Ему мы обязаны всеми достижениями медицины за последние двадцать пять лет. Это не только пробный камень прогресса, но и мера успехов в повседневной жизни. Это слово – ТРУД» [37, с. 85].

Г. Селье вводит в употребление принцип альтруистического эгоизма, который понимается как система этических ценностей, позволяющих сохранить жизненные силы организма в результате минимизации дистресса.

Организация жизни отдельно взятого человека и всего общества в целом, основанная на биологических законах, способна принести мир, процветание и благополучие [22]. Ориентация человека на, так называемый, альтруистический эгоизм и следование принципам «кодекса поведения», кодекса нравственности, которые базируются на стремлении каждого человека не «любить всех окружающих как самого себя» (что утверждается мировыми религиями, но противоречит базовым принципам биологии), а заслужить любовь окружающих людей [47].

При этом организация человеческой жизни должна реализовываться в соответствии с долгосрочными и краткосрочными целями, успешное достижение которых должно теоретически сводить к минимуму негативные последствия дистресса и давать возможность человеческому организму испытывать стресс, преодолевая встающие на пути достижения цели задачи,

оптимально расходуя данную человеку энергию и восстанавливая ее в результате достижения краткосрочных целей, то есть определенных достижений, получая похвалу и одобрение [7].

Стремление к труду, приносящему удовольствие, позволит человеку поддерживать нормальное функциональное состояние организма, а также получать одобрение и любовь близких за успехи и мастерство, проявляемые на конкретном поприще.

Ганс Селье определил стресс как неспецифическую реакцию организма на любое предъявляемое к нему требование. Стресс является реакцией организма на разного рода изменения в окружающей обстановке, при этом стресс в кратковременный промежуток времени помогает организму справиться со сложной ситуацией, преодолеть сложности, однако затянувшаяся ситуация приводит к возникновению в организме разного рода изменений, связанных с долговременными психологическими, коммуникационными или физическими нагрузками [36].

Рассмотрим наиболее распространенные определения понятия «стресс» с позиции различных исследователей (таблица 3).

Таблица 3 – Интерпретация понятия «стресс» в научной литературе

| Автор         | Интерпретация понятия                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ганс Селье    | Стресс определяется как неспецифический ответ организма на любое предъявляемое ему требование. Выделяются стадии тревоги, сопротивляемости и истощения. Стресс может быть положительным (эустресс) или отрицательным                                               |
| М. З. Газиева | Стресс рассматривается как событие, нарушающее гомеостазис, состояние психофизиологического напряжения, или как транзактный процесс – непрерывное взаимодействие индивида и среды. Эти подходы дополняют друг друга, создавая целостную картину адаптации человека |
| Р. Лазарус    | Стресс – это неспецифическое психофизиологическое проявление адаптации организма на воздействие значимых факторов, сопровождаемое вегетативными изменениями, такими как повышение сахара в крови и учащение пульса                                                 |

Продолжение таблицы 3

| Автор                             | Интерпретация понятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| С. Г. Юнусова,<br>А. Н. Розенталь | Биологический стресс представляет собой природный защитный механизм, возникающий в ответ на физические и психические нагрузки. Выделяются три стадии: тревоги, сопротивляемости и истощения. Психологический стресс определяется как системная психологическая реакция на ситуацию, включающая эмоциональные и когнитивные компоненты |
| Л. А. Китаев-Смык                 | Эмоциональный стресс трактуется как состояние, порождающее сильные эмоции и влияющее на физическое и психическое состояние человека. Психологический стресс включает в себя мотивационные, познавательные и волевые компоненты, что отличает его от чисто эмоционального стресса                                                      |
| Ф. Б. Березин                     | Стрессоустойчивость — это интегративное свойство личности, включающее взаимодействие эмоционального, волевого, интеллектуального и мотивационного компонентов, что помогает человеку успешно справляться с задачами в сложных условиях                                                                                                |

Таким образом, стресс, универсальное явление, которое считается состоянием, при котором люди физически, психологически и социально реагируют на изменения в жизни.

На основании вышеизложенных определений возможно сформулировать рабочее определение понятия «стресс», которое будет применяться в рамках данного исследования. Стресс – это комплексное состояние организма, включающее физиологические и психологические реакции на внешние или внутренние факторы, нарушающие его гомеостазис и требующие адаптационных усилий. Данное состояние может проявляться в виде неспецифических изменений на уровне физиологии, эмоций и когнитивных процессов, а также включать как положительные (мобилизующие) аспекты, так и отрицательные (деструктивные) последствия.

Выделяя разновидности стресса, можно назвать такой фактор как условие его возникновения. На этом основании выделяют физический стресс и психологический. Физический стресс возникает в результате негативного воздействия на тело человека, ткани, органы, системы. Такими негативными факторами воздействия могут быть давление, сверхвысокая или сверхнизкая температура, голод и т.д. Психологический стресс возникает в результате

факторов, свидетельствующих о потенциальной угрозе, она может быть социального, межличностного или иного характера [30].

В свою очередь, психологический стресс может возникнуть в результате информационного воздействия (человек не справляется с задачей, перегружен информацией, ему сложно принять решение) или эмоционального воздействия (в результате межличностного общения, когда он не может справиться с эмоциями) [27].

В качестве самостоятельного вида выделяют коммуникативный стресс, который связан с социальным взаимодействием и проявляется в повышенной раздражительности, сложностях поддержания контакта, взаимодействия и т.д.

Можно выделить несколько групп ситуаций, которые связаны с возникновением и проявлением стресса. Так, по специфике деятельности выделяют ситуации профессиональные, учебные и бытовые. Как правило, они отличаются ситуативно, поэтому факторы стресса в них, а также проявление могут быть также различными.

Е. А. Андреева и С. А. Соловьева выделяют экзаменационный стресс как форму психического стресса, характерную для студентов в период сдачи экзаменационной сессии. Это состояние связано с высоким уровнем психоэмоционального напряжения, возникающего из-за больших учебных нагрузок и ответственности [18].

Ю. В. Щербатых рассматривает стресс во время экзаменов как состояние, обусловленное усиленной умственной деятельностью и ограниченной двигательной активностью. Экзаменационный стресс может проявляться как повышенная тревожность, ухудшение концентрации внимания, физическое недомогание [52].

По продолжительности выделяются краткосрочные ситуации стресса и долгосрочные.

Важно выделить степень и реальность опасности, которая является стрессовым фактором. Так, по реальности опасность может быть реальной и

виртуальной или мнимой, что отличает ее от опасности или угрозы. Сами опасности могут быть различных видов, угроза, утрата, вызов.

М. З. Газиева классифицирует стрессоры на внешние (профессиональные нагрузки, конфликты) и внутренние (физическое и психическое состояние), а также на физические, психические и социальные стрессоры [18]. А. А. Чазова и соавторы делят копинг-стратегии на адаптивные, пассивные и неустойчивые, что помогает лучше понять, как люди справляются с различными стрессорами в зависимости от их характера и уровня адаптации [7].

Обобщим основные классификации стресса по ряду определенных критериев (таблица 4).

Таблица 4 – Классификация стресса

| Критерий                       | Типы стресса                 | Описание                                                                                         |
|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Продолжительность              | Острый стресс                | Кратковременный стресс, вызванный конкретным событием; быстро проходит.                          |
|                                | Хронический стресс           | Длительный стресс, продолжающийся недели, месяцы или годы.                                       |
| Источники                      | Физический стресс            | Стресс, вызванный физическими причинами, например, травмой или экстремальными условиями.         |
|                                | Психологический стресс       | Стресс, связанный с эмоциональными факторами, такими как тревога или горе.                       |
| Характер воздействия           | Позитивный стресс (эустресс) | Мотивирует и помогает справляться с вызовами, ведет к росту и развитию.                          |
|                                | Негативный стресс (дистресс) | Вызывает тревогу или страх, может привести к ухудшению здоровья.                                 |
| Специфика деятельности         | Профессиональный стресс      | Стресс, связанный с работой и рабочим местом, включая давление сроков или конфликты с коллегами. |
|                                | Учебный стресс               | Стресс, связанный с образовательным процессом и экзаменами.                                      |
|                                | Бытовой стресс               | Стресс, возникающий в повседневной жизни, например, при управлении домашними делами.             |
| Степень и реальность опасности | Реальный стресс              | Стресс в ответ на фактическую угрозу или опасность.                                              |
|                                | Воображаемый стресс          | Стресс в ответ на воображаемые, преувеличенные или антиципированные угрозы.                      |

Таким образом, различные исследователи выделяют разные виды стресса и подходы к его классификации: биологический, психологический, эмоциональный, профессиональный и экзаменационный стресс. Стресс может быть, как адаптивным и позитивным (эустресс), так и разрушительным (дистресс), что зависит от особенностей стрессора и индивидуальной способности человека к адаптации. Классификация стресса может быть основана на различных критериях, включая его причины, продолжительность воздействия, и специфические реакции организма.

Причины возникновения стрессового состояния у человека могут иметь различную природу – физиологическую, психологическую и социальную, и каждая из них вносит свой вклад в формирование стресса. Первоначальные источники стресса не всегда связаны с психикой напрямую, однако именно человеческий мозг вызывает стрессовые реакции как у взрослых, так и у детей [31]-[34].

Психологический стресс обусловлен множеством факторов. Субъективные причины, вызывающие стресс, включают отсутствие соответствия реальных событий с ожиданиями, сильное внутреннее психологическое напряжение, которое может возникнуть из-за навязывания требований или программ другим людям, особенно детям. Такие действия ухудшают психологическое состояние, порождают ненормальное поведение и создают постоянное внутреннее напряжение. Также субъективными факторами являются несоответствие текущего состояния (реального или виртуального) с желаемым, психологическое напряжение из-за неадекватных убеждений и установок, и неспособность удовлетворить личные потребности, такие как чувство безопасности, принадлежности, уважения и самореализации [39]-[43].

Стресс обусловлен объективными внешними факторами, такими как проблемы в семье, сложные условия труда, чрезвычайные ситуации (болезни, криминальные происшествия, природные катаклизмы). Взаимоотношения с окружающими, включая коллег, родственников и незнакомцев, также



способствуют возникновению стресса. Давление со стороны экономических и политических обстоятельств усиливает психологическое напряжение и тревожность.

Физиологические причины стресса связаны с нарушением естественных потребностей организма: плохое питание, недосыпание, переутомление и резкие изменения погоды. Социальные факторы, такие как материальные трудности, изменения в жизни, высокая занятость и личные проблемы, также влияют на усиление физиологического и психологического стресса [35], [37].

Люди по-разному реагируют на стресс: одни легко преодолевают трудности, другие испытывают высокое напряжение. Эти различия обусловлены личностными факторами, такими как эмоциональная неустойчивость и нерешенные внутренние конфликты. Под воздействием стресса могут возникать нарушения психомоторных функций: дрожание рук, изменение ритма дыхания, ухудшение речи – результат чрезмерной нагрузки на адаптационные механизмы.

Факторы стресса делятся на личностные и организационные. Личностные включают события личной жизни: смерть близких, развод, потеря работы, изменения в деятельности, нерешенные вопросы, стремление к контролю и страхи за здоровье. Взаимоотношения с семьей, коллегами и финансовые трудности также вызывают психологическое напряжение, затрагивая самооценку и чувство контроля.

Организационные факторы связаны с профессиональной деятельностью: несоответствие условий работы ожиданиям, недостаток времени, нововведения, повышенные требования, монотонность и увеличение объема задач. Высокая загруженность и отсутствие контроля над процессами вызывают постоянное напряжение, влияющее на психологическое состояние и снижающее удовлетворенность жизнью [44].

Стресс может возникать как вследствие негативных, так и положительных событий, таких как повышение или награды, что показывает

наличие положительного аспекта стрессовых факторов. Индивидуальные особенности, например, генетическая предрасположенность и детский опыт, также влияют на восприимчивость к стрессу. Состояние стресса усугубляется при невозможности решения проблем, создавая замкнутый круг, в котором рабочие и личные стрессоры взаимно усиливаются [38].

Таким образом, стресс вызван множеством факторов — от физиологических и социальных до психологических и внутренних конфликтов. Он может возникать не только в критических ситуациях, но и при позитивных изменениях, требующих адаптации.

Далее рассмотрим стадии стресса (таблица 5).

Таблица 5 – Стадии стресса

| Стадия        | Описание                                                       | Реакции организма и личности                                                                                                                                                                  |
|---------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Первая стадия | Насыщенная эмоциями<br>ответная реакция<br>волнения            | Организм реагирует на стресс, проявляются первые признаки волнения или беспокойства. Снижение способности к сопротивлению, ухудшение самоконтроля, возможны импульсивность и агрессия.        |
| Вторая стадия | Ответная<br>реакция и<br>адаптация к<br>стрессовым<br>факторам | Мобилизация ресурсов организма, повышение уровня активности, активная адаптация к стрессу. Личность может выбрать наиболее продуктивный способ справиться с ситуацией, проявляя устойчивость. |
| Третья стадия | Стадия крайней<br>слабости или<br>нервного<br>истощения        | Человек ощущает физическое и эмоциональное истощение, тревожность, чувство вины, моральную усталость. Потеря способности адаптироваться, необходимость медицинского вмешательства.            |

Дополнительно существует четырехступенчатая модель стресса: концентрация, формирование негативных эмоций, пассивные переживания и полный упадок. Первая стадия характеризуется экономным расходом ресурсов, и при завершении на этом этапе стресс может укрепить психику. Вторая стадия связана с формированием негативных эмоций, таких как гнев и агрессия, что способствует мобилизации ресурсов. На третьей стадии проявляются апатия и пессимизм, ведущие к депрессии. Четвертая стадия —

полный упадок, утрата интереса к жизни и отсутствие попыток изменить ситуацию. Эти стадии отражают усиление негативного воздействия на организм и психику, продолжительность и интенсивность которых зависят от индивидуальных и внешних факторов [15].

Таким образом, стресс – это комплексное состояние, возникающее как реакция организма на изменения в окружающей среде, и требующее адаптации. Его изучали многие ученые, включая К. Поппера, К. Бернара, У. Кеннона и Г. Селье, каждый из которых по-своему интерпретировал природу и классификацию стресса. Основные виды стресса – физический и психологический. Психологический стресс, в свою очередь, может быть информационным, эмоциональным или коммуникативным, и может возникать вследствие внешних и внутренних факторов. Стадии стресса включают в себя реакцию волнения, адаптацию и истощение. Стресс может быть, как мобилизующим, так и деструктивным, что зависит от особенностей стрессора и индивидуальной способности человека к адаптации [49]-[50].

### **1.3 Исследование проблемы влияния стресса на психологическое здоровье личности в научной литературе**

Исследования показывают, что стресс влияет на этиологию заболеваний, модулируя основные физиологические процессы организма. При восприятии угрозы мозг активирует высвобождение химических медиаторов, которые стимулируют выброс стрессовых гормонов в кровь, готовя организм к немедленной реакции, временно повышает реактивность и физические возможности организма. После окончания стресса уровень гормонов снижается, и организм возвращается в нормальное состояние.

Однако в современных условиях стресс может быть постоянным из-за непрекращающегося воздействия стрессоров различной природы. Хронически повышенный уровень стрессовых гормонов негативно сказывается на здоровье и может привести к серьезным последствиям,

включая смерть. Важную роль играет отношение к стрессу: люди, обладающие позитивным мышлением и способностью справляться со стрессом, лучше переносят его воздействие, применяя психологические защиты для минимизации негативных эффектов [52].

Стресс оказывает комплексное воздействие на организм, вызывая физическое напряжение, гормональные изменения и провоцируя вредные привычки, такие как курение, употребление алкоголя и наркотическая зависимость, что повышает риск заболеваний.

Согласно исследованиям, 70-80% проблем со здоровьем могут быть вызваны или усугублены стрессом. Для понимания связи между стрессом и заболеваниями необходимо анализировать взаимодействие когнитивного восприятия, симпатической нервной системы, эндокринной и иммунной систем [51].

В 1980 году Р. Адер предложил теорию о нарушении связи между психикой, нервной системой и иммунитетом из-за подавленных эмоций, что способствует развитию заболеваний. Его работу продолжил в 2003 году Г. Мате. Указанные исследования дали начало развитию психонейроиммунологии, изучающей взаимодействие сознания, мозга, нервной системы и иммунной защиты организма.

Негативное влияние стресса на здоровье проявляется в ускорении развития сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний. Длительное воздействие стресса, например, может привести к гипертонии, что увеличивает риск инфарктов и инсультов. Под влиянием стресса активизируется симпатическая нервная система, которая заставляет сердце биться быстрее и усиливает выработку адреналина, нарушая функционирование кардиоваскулярной системы, что может вызвать нарушение гомеостаза – стабильного внутреннего состояния организма, и далее привести к возникновению различных сердечно-сосудистых нарушений под воздействием стрессовых гормонов [52].

Под воздействием стресса гипоталамус начинает вырабатывать кортикотропин-рилизинг-гормон (CRH), стимулирующий надпочечники к производству стероидов, которые усиливают чувство голода. Поэтому в стрессовых ситуациях многие люди начинают употреблять высококалорийную пищу, например, мороженое или чипсы. Данное явление в литературе имеет название «эмоциональное питание», отмечается, что оно может привести к разбалансировке пищевого поведения и к увеличению веса. А у людей, страдающих ожирением и ведущих малоподвижный образ жизни, наблюдается повышенный уровень воспалительных процессов, что увеличивает риск развития рака, особенно в таких органах, как кишечник и печень.

Кроме того, стресс может провоцировать боли в желудке, тошноту и диарею. Например, при длительном стрессе происходит обострение хронических заболеваний, такие как язва желудка, болезнь Крона или язвенный колит, из-за воздействия стресса усугубляются симптомы и затрудняется лечение.

Стресс также негативно влияет на процесс заживления ран. Психологическое напряжение активирует гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковую ось и симпатико-адреналовую систему, что приводит к повышению уровня глюкокортикоидов и катехоламинов в организме. Указанные гормоны замедляют воспалительную фазу заживления, тем самым увеличивая риск инфекций и осложнений после травм или операций. Например, у пациентов, переживших сильный стресс, отмечается более длительное восстановление и более высокий уровень дискомфорта в период реабилитации, по сравнению с другими пациентами. Таким образом, управление стрессом критически важно в период послеоперационного ухода [18].

Р. Лазарус отмечает, что исследования подтверждают наличие корреляции между стрессом и повышенным риском развития рака. Стресс приводит к повышению уровней катехоламинов, кортизола и других

гормонов, негативно воздействующих на иммунную систему. Из-за ослабления иммунной защиты, организм становится более уязвим для распространения и роста раковых клеток. Одним из механизмов является угнетение способности организма к репарации повреждений ДНК, что повышает вероятность мутаций, приводящих к образованию опухолей, повышается вероятность метастазирования и усиливается подвижность раковых клеток. Например, было доказано, что в условиях стресса раковые клетки молочной железы с большей вероятностью дают метастазы в другие органы [8].

На воздействие стресса организм часто реагирует повышенным мышечным напряжением, которое, если сохраняется в течение длительного времени, может стать хроническим. Наиболее уязвимыми областями тела в данном случае, являются шея, плечи и спина, что приводит к головным болям, а в некоторых случаях и к мигреням.

Хронический стресс стимулирует выработку цитокинов, усиливающих воспаление в организме. У пациентов с ревматоидным артритом периоды обострения часто совпадают с эмоциональными потрясениями или длительным стрессом, что усугубляет воспаление, ухудшает состояние суставов и усиливает болевые ощущения.

Стресс также ухудшает течение респираторных заболеваний, таких как астма и эмфизема, затрудняя дыхание и нарушая поступление кислорода. В ситуациях острого стресса, например, при сильном эмоциональном потрясении, может происходить сужение дыхательных путей, что вызывает приступы астмы и требует медицинского вмешательства. Кроме того, стресс провоцирует гипервентиляцию, что ведет к снижению уровня углекислого газа в крови, вызывая головокружение, слабость и приступы паники.

Накопление провоспалительных цитокинов в мозге, вызванное длительным стрессом, связано с нейродегенеративными заболеваниями, такими как болезнь Альцгеймера. У пожилых людей, переживающих

сильный стресс, наблюдается ускоренное снижение памяти и когнитивных способностей, что может свидетельствовать о развитии деменции.

Для предотвращения негативных последствий стресса рекомендуется изменить образ жизни: снизить потребление кофеина и нездоровой пищи, соблюдать сбалансированную диету, регулярно заниматься физическими упражнениями, спать не менее 8 часов в сутки и выделять время для отдыха. Полезны методы тайм-менеджмента, пересмотр межличностных отношений и чувство юмора. Раннее вмешательство и управление стрессом способствуют улучшению здоровья и повышению качества жизни [4].

Изучение психологического здоровья личности имеет практическое значение. Оно позволяет выявить факторы, способствующие улучшению психологического состояния, а также разрабатывать рекомендации по его поддержанию и профилактике психологических заболеваний.

О. А. Баякина в свою очередь отмечает, что: «психологическое здоровье личности подразумевает устойчивое восприятие к стрессовым ситуациям, обуславливает влияние личностных психологических особенностей, которые обуславливают пониженную устойчивость к стрессу, на психологическое здоровье в целом» [4, с. 23].

Непосредственно учение о темпераменте восходит корнями к работам древне греческого врача Гиппократ, которые относятся к IV веку до нашей эры. Именно он впервые описал «классические» четыре типа темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик), определил их, дал характеристику. На данном этапе Гиппократ прослеживал связь проявления темперамента личности не только с индивидуальными особенностями ее нервной системы, но также и с определенным соотношением различных биологических жидкостей в организме (крови, лимфы, желчи) [46].

Далее, К. Гален разрабатывал концепцию темперамента, предложил классификацию темпераментов по принципу деления их на темпераменты чувств и темпераменты деятельности. Классификация К. Галена была

обработана И. Кантом. Авторы разделяли темпераменты человека на два типа:

- группа, темпераментов, относящихся к аффективным (темперамент, основанный на жидкости «сангва» – кровь и темперамент, основанный на черной желчи («мелан холе»));
- группа «деятельностных» темпераментов (два оставшихся).

В 50-е годы XX века были проведены новые исследования темперамента взрослых людей. В работах Б. М. Теплова и В. Д. Небылицына было обосновано открытие двух новых свойств темперамента – лабильность и динамичность. Первое авторы рассматривают как свойство, которое отвечает за скорость возникновения и прекращения нервных процессов. Второе (динамичность) рассматривается как свойство, определяющее динамичность возбуждения и торможения – легкость и быстроту образования положительных и тормозных условных рефлексов [25].

В. М. Русалов, будучи психофизиологом, предложил свою трактовку свойств темперамента на основе теории функциональных систем П. К. Анохина. Авторы добавили к известным на тот момент психофизиологическим свойствам темперамента (активность и чувствительность), еще четыре: эргичность (выносливость), пластичность, скорость и эмоциональность (чувствительность) [14].

Проблема разработки теорий темперамента неоднократно возникала в науке и как результат, можно говорить о существовании следующих концепций темперамента.

«Астенический» соматотип обладает длинной и узкой грудной клеткой, длинными конечностями, мало развитой мускулатурой, соотносится с шизоидным типом темперамента. Лицо астеников также удлиненное, в целом это худощавые люди. Человек с астеническим типом телосложения обладает шизоидным темпераментом со следующими особенностями, несколько «разбросанными» в своей противоположности. С одной стороны, это могут быть люди гиперсензитивные, чувствительные и ранимые, проявления их



тесно связаны с аффективной сферой, что также позволяет отнести сюда и такие проявления, выраженные в крайностях, как высокая раздражительность или бесчувственность, или крайняя холодность, равнодушие. Шизоиды отличаются склонностью к эскапизму и рефлексии, уходу во внутренний мир при сосредоточенности на внутренних переживаниях, расхождение реакции на внешние стимулы, с силой воздействия. Они одновременно и порывисты, и скованны в движениях.

Пикник (пикнический соматотип) отличает наличие широкой груди, и в целом ширины тела; это люди крепкие, коренастые, с развитым обширным животом, который выделяется. Пикнический соматотип соотносится с циклоидным (циклотимическим) типом темперамента с индивидуальными особенностями, расположенными на протяжении «диатетической» шкалы (наличие либо постоянного приподнятого настроения у маниакальных личностей, либо, наоборот, сниженного упаднического у людей депрессивных).

Атлетический соматотип обладает развитой мускулатурой и костной тканью, а также существует еще диспластик – сформированный негармонично [28].

Наличествующий тип высшей нервной деятельности представляет собой сочетание генетически обусловленных и интериоризированных, благодаря личному опыту, свойств, который отражает специфику «диалога» организма индивида и окружающей его среды:

- яркий и интенсивный (стремится к лидерству) – холерик. Тип нервной системы – сильная, вариант функционирования процессов – неуравновешенность;
- слабый, сензитивный (меланхолик) – выраженность нервных процессов слабая. Плохо адаптируются в стрессах окружающего мира;
- медлительный (флегматик). Тип сильный, уравновешенный, инертный. Нервная система сильна, подвижность процессов замедленна;

– активный (сангвиник): отражена сила нервной системы, ее подвижность и уравновешенность процессов. Благодаря этому, представители обозначенного типа относительно легко адаптируются в ситуации стрессов и изменений окружающего мира [6].

Рассмотренные категории наполняют сочетания нервных процессов, формируя неповторимый вариант сложения нервной системы, тип высшей нервной деятельности.

Таким образом, в психологических теориях темперамент рассматривается как одно из психических свойств, сочетание индивидуальных своеобразных природных особенностей, обусловленных развитием процессов нервной системы, которые отвечают за динамику и эмоциональные особенности психики. На настоящий момент времени разработано множество подходов к изучению темперамента человека (Г. Айзенк, Б. Г. Ананьев, А. Белов, Э. Кречмер, В. С. Мерлин, В. Д. Небылицын, И. П. Павлов, В. М. Русалов, Л. Тэрстоун, Б. М. Теплов, У. Шелдон и другие). Большинство существующих теорий склоняются к обобщению типов темперамента человека по типу высшей нервной деятельности на яркий и интенсивный (холерик); слабый, сензитивный (меланхолик); медлительный (флегматик) и активный (сангвиник).

А. Томас выделил особенности темперамента, который назвал: «трудным», то есть беспорядочность, низкая способность к адаптации, стремление избежать и преодоление плохого настроения, непреклонность, страх непривычных ситуаций, повышенная или пониженная активность, чрезмерная отвлекаемость. Трудность данного темперамента состоит в повышении риска расстройств поведения» [23, с. 97].

Я. Стреляу вместе с коллегами выяснил, что: «такая связь больше всего проявляется в отношении одной из характеристик энергетического уровня поведения – реактивности. При этом под реактивностью понимается отношение силы реагирования к вызвавшему стимулу. Соответственно высокореактивные дети – это те, кто сильно реагирует даже на небольшие

стимулы, слабореактивные – со слабой интенсивностью реакций. Высокореактивных и слабореактивных детей можно отличить по их реакциям на замечания педагогов. Слабореактивных замечания педагогов и плохие оценки заставят вести себя лучше или писать чище, то есть улучшат их деятельность. У высокореактивных детей, наоборот, может ухудшиться деятельность, если на них достаточно строго взглянуть» [16, с. 111].

Нарушению психологического здоровья могут предшествовать определенные факторы риска нарушения психологического здоровья, которые условно можно разделить на две группы: объективные (факторы среды) и субъективные (обусловленные индивидуально-личностными особенностями).

Среди внешних факторов риска можно выделить неблагоприятные условия труда, стрессовые ситуации, наличие конфликтов в отношениях, а также негативное воздействие социальной среды. Люди с трудным темпераментом склонны к избыточной эмоциональной реакции, имеют повышенную раздражительность и агрессивность. Однако, не стоит путать трудный темперамент с патологическими состояниями. Риск возникновения поведенческих расстройств у таких личностей больше, но они возникают не только на основе темперамента, но и под влиянием окружения. Поэтому, важно уделить внимание среде, в которой живет человек, и предотвращать возможные негативные воздействия на него [42].

Подводя итог, необходимо отметить, что проблема влияния стресса на психологическое здоровье личности является предметом изучения различных научных дисциплин, таких как психология, психиатрия, медицина и другие. Исследования показывают, что существует взаимосвязь между стрессом, личностными особенностями, психологическим и соматическим здоровьем человека. Возможно сделать вывод, что стресс оказывает комплексное и многоуровневое воздействие на организм, начиная от дыхательной системы и заканчивая сердечно-сосудистыми, неврологическими и психологическими нарушениями. Эффективное управление стрессом включает разработку и

внедрение методов, направленных на повышение устойчивости к стрессовым факторам, улучшение адаптационных механизмов организма, а также на профилактику негативных последствий для психического и физического здоровья.

### **Выводы по первой главе**

1. В рамках магистерской диссертации исследована взаимосвязь уровня стресса с психологическим здоровьем студентов. Стресс в условиях учебной нагрузки может негативно влиять на здоровье и успеваемость студентов, поэтому важно изучение этой проблемы и повышение стрессоустойчивости. Психологическое здоровье определяется как система качеств личности, проявляющаяся в особенностях её развития, взаимодействии с социумом и саморегуляции. Значимые показатели включают социальную адаптацию, духовность, ответственность, эмпатию и способность решать проблемы, что способствует гармоничным отношениям и успеху.

2. Стресс – состояние, характеризующееся физическими, психологическими и социальными реакциями на изменения в среде. Он может быть, как адаптивным, так и деструктивным, нарушая психическое и физическое здоровье. Стрессовые реакции возникают как на негативные, так и на положительные события. Эффективное управление стрессом включает развитие устойчивости и профилактику его негативных последствий.

3. Теоретическое исследование выявило множество подходов к проблеме психологического здоровья. Психологическое здоровье определяется как совокупность качеств личности, раскрывающаяся через особенности саморегуляции, взаимодействия с социумом и саморазвития. Основные показатели здоровья включают социальную адаптацию, мировоззрение, использование потенциала, духовность, ответственность, свободу, способность решать проблемы, эмпатию и уважение. Развитие этих качеств способствует гармоничным отношениям и успеху в жизни.

## **Глава 2 Эмпирическое исследование взаимосвязи уровня стресса с психологическим здоровьем студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Эмпирическое исследование проводилось на базе Самарского государственного аграрного университета, в нем приняли участие 100 студентов 1-2-х курсов технологического факультета (50 человек – учащиеся 1-го курса и 50 человек – учащиеся 2-го курса).

Исследование взаимосвязи уровня стресса с психологическим здоровьем студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета включало следующие этапы: определение методического аппарата исследования, формирование выборки, проведение диагностики студентов в соответствии с выбранными методиками, первичная обработка полученных данных и их стандартизация, осуществление статистической обработки полученных данных, выполнение анализа и интерпретация результатов исследования.

Диагностическое обследование осуществлялось в кабинете психолога, респонденты подразделялись на группы по несколько человек. Для создания оптимальных диагностических условий были исключены отвлекающие факторы, использовался проветриваемый кабинет, поддерживались оптимальные параметры температуры воздуха, присутствовало хорошее освещение. В качестве диагностических материалов использовались бланки анкеты тестов, инструкция к их заполнению, бумага и ручки. Диагностика сотрудников осуществлялась в первой половине дня. На момент проведения диагностики была создана поддерживающая доброжелательная атмосфера и комфортный психологический климат.

Гипотеза исследования состояла в том, что:

– уровень психологического стресса имеет отрицательную взаимосвязь с показателями психологического здоровья студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета: чем выше уровень стресса, тем ниже показатели психологического здоровья.

– уровень нервно-психической устойчивости связан с физиологическим воздействием стресса на организм: студенты с более высокой устойчивостью демонстрируют меньшую выраженность физиологических стресс-реакций.

– физиологическое воздействие стресса на организм коррелирует с уровнями нервно-психической устойчивости и психологического стресса: более низкие значения физиологических реакций стресса наблюдаются у студентов с более высокой стрессоустойчивостью и меньшей выраженностью психологического стресса.

– взаимосвязь между уровнем психологического стресса, нервно-психической устойчивостью и физиологическим воздействием стресса на организм является определяющим фактором уровня психологического здоровья студентов в период их обучения в вузе.

Для проверки гипотезы применялись следующие методы исследования и диагностические методики:

– методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова.

– «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона (адаптация Н. Е. Водопьяновой);

– методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю.А. Баранов);

– тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона);

– метод Р. М. Баевского для оценки физиологического воздействия стресса на организм.

Рассмотрим применяемые методики более подробно.

1) Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова. Данная методика направлена на выявление индивидуальной модели психологического здоровья личности. Она включает в себя девять шкал: «стратегический вектор (СтВ) – ориентация на цель; просоциальный вектор (ПВ) – удовлетворенность межличностными отношениями; Я-вектор (ЯВ) – развитый уровень самоотношения и автономности; творческий вектор (ТВ) – творческое самовыражение; духовный вектор (ДВ) – развитие духовности/нравственности; интеллектуальный вектор (ИВ) – интеллектуальное развитие; семейный вектор (СВ) – семейное благополучие; гуманистический вектор (ГВ) – гуманистическая позиция; психологическое здоровье (ПЗ) – суммарный показатель психологического здоровья» [4].

2) «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона (адаптация Н. Е. Водопьяновой). Опросник Шкалы PSM–25 разработан для детального и комплексного измерения стрессовых ощущений в соматических, поведенческих, и эмоциональных аспектах. Центральная задача методики — предоставление точной количественной и качественной оценки уровня стресса, что делает его применимым как в клинической практике, так и в исследовательской деятельности.

Возраст и выборка: опросник адаптирован для применения с респондентами в возрастном диапазоне от 18 до 65 лет, что делает его пригодным для использования среди студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета.

Инструкция по проведению: участникам предлагается оценить своё психическое состояние за последнюю неделю, используя 8-балльную шкалу для каждого утверждения. Ответы варьируются от 1 (никогда) до 8 (постоянно), где каждое число соответствует частоте переживаемых эмоций. Процесс заполнения занимает около пяти минут, что делает его быстрым и эффективным инструментом для оценки стресса.

Обработка и интерпретация результатов: результаты опросника обрабатываются путём суммирования всех ответов для получения интегрального показателя психической напряженности (ППН). Особое внимание уделяется вопросу 14, который оценивается в обратном порядке. В зависимости от полученного ППН, уровень стресса классифицируется как высокий (ППН более 155 баллов), средний (154–100 баллов) или низкий (меньше 100 баллов). Высокий уровень указывает на необходимость вмешательства и применения методов психологической разгрузки и коррекции стиля жизни, тогда как низкий уровень свидетельствует о хорошей адаптации к текущим условиям жизни и работы.

3) Методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю.А. Баранов).

Методика разработана для оценки уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации у индивидуумов при стрессовых условиях. Целью является выявление потенциальной угрозы нервно-психических срывов, что может помочь в планировании профилактических или корректирующих мер.

Возраст и выборка: подходит для взрослых и может быть использована как в индивидуальной, так и в групповой форме. Она ориентирована на широкий диапазон возрастных групп, начиная с юношества (с 18 лет) до пожилого возраста.

Инструкция по проведению: участникам предоставляется протокол с вопросами, на которые они должны ответить «да» или «нет». Важно обеспечить спокойную обстановку для минимизации внешнего стресса во время тестирования. Испытуемым рекомендуется отвечать максимально честно, так как в методике присутствует шкала для проверки искренности ответов.

Обработка и интерпретация результатов: результаты анализируются путем подсчета суммы баллов, которые соответствуют правильным ответам на ключевые вопросы. Испытуемые с пятью и более баллами по шкале



искренности считаются недостоверными, и их результаты не учитываются при окончательной интерпретации.

Результаты соотносятся с условной шкалой НПУ (нервно-психическая устойчивость), которая оценивается в диапазоне от 1 до 10 пунктов. Оценка нервно-психической устойчивости осуществляется следующим образом:

- 29 и более баллов: высокая вероятность нервно-психических срывов, рекомендуется дополнительное обследование у специалистов (психиатра, невролога).
- 14–28 баллов: срывы возможны, особенно в условиях высокого стресса.
- 13 и менее баллов: нервно-психические срывы маловероятны, что указывает на высокий уровень устойчивости.

Результаты должны интерпретироваться квалифицированным специалистом, что обеспечит правильную диагностику и подбор необходимых мер по коррекции.

4) Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона). Тест разработан для измерения уровня стрессоустойчивости и способности индивидуума справляться со стрессовыми ситуациями в повседневной жизни. Он позволяет оценить, как часто человек испытывает чувство дискомфорта в различных стрессовых ситуациях и как это влияет на его способность контролировать свои реакции.

Возраст и выборка: тест применим к взрослым в возрастных группах от 18 до 64 лет. Разделение возрастных групп (18–29, 30–44, 45–54, 55–64) позволяет адаптировать интерпретацию результатов с учетом возрастных особенностей реакций на стресс.

Инструкция по проведению: участникам теста предлагается ответить на серию вопросов, каждый из которых измеряет частоту определенных стрессовых реакций или ощущений. Ответы оцениваются по шкале от 0 (никогда) до 4 (очень часто). В некоторых вопросах используется обратная шкала, где высшие баллы указывают на более низкое восприятие стресса.

Тест занимает короткое время для выполнения, что делает его удобным инструментом для быстрой оценки.

Обработка и интерпретация результатов: подсчет баллов по тесту производится путем суммирования ответов на все вопросы. Интерпретация результатов варьируется в зависимости от возрастной группы испытуемого, и результаты классифицируются на пять уровней: от «отлично» до «очень плохо». Каждый уровень соответствует определенному диапазону баллов, который был адаптирован под каждую возрастную группу, учитывая возможные изменения в стрессоустойчивости, связанные с возрастом, что позволяет оценить, насколько эффективно человек может управлять стрессом и какие возможно нужны коррективы или поддержка в его повседневной жизни для улучшения способности справляться со стрессом.

5) Метод Р. М. Баевского для оценки физиологического воздействия стресса на организм. Для изучения связи между физической подготовленностью учащихся и их стрессоустойчивостью был организован педагогический эксперимент, в котором использовались специализированные тесты на разные физические качества. Данные тесты позволяли оценить, как различные аспекты физической подготовки влияют на способность организма адаптироваться к психоэмоциональным и физическим нагрузкам.

Метод направлен на оценку влияния стресса на физиологическое состояние человека через комплексное измерение сердечной деятельности, артериального давления и других показателей. Целью измерений является определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к стрессовым нагрузкам и выявление возможного дисбаланса в функционировании вегетативной нервной системы.

В качестве ключевых индикаторов адаптационных способностей организма были выбраны параметры работы сердечно-сосудистой системы: частота сердечных сокращений и артериальное давление. Изменения данных параметров могут служить маркерами адаптации к внешним условиям и уровню физической активности.

Для оценки адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы применялась методика Р. М. Баевского, которая включает формулу, учитывающую не только частоту сердечных сокращений и артериальное давление, но и возраст, массу тела и рост студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета, которая позволяет количественно определить адаптационный потенциал организма.

Полученные результаты классифицируют адаптацию сердечно-сосудистой системы следующим образом:

- адаптационный потенциал ниже 2,60 балла означает удовлетворительную адаптацию;
- значения между 2,60 и 3,09 указывают на напряжение механизмов адаптации;
- показатели от 3,10 до 3,49 свидетельствуют о неудовлетворительной адаптации;
- значения 3,50 и выше говорят о срыве адаптации.

Возраст и выборка: методика применяется в клинической практике и исследовательских целях у взрослых. Возрастные ограничения могут зависеть от конкретных медицинских рекомендаций, но в целом метод подходит для широкой возрастной группы, начиная с молодого возраста и до пожилых.

Инструкция по проведению: для проведения измерений используется комплекс медицинских приборов, включая тонометр и секундомер. Испытуемый должен быть в спокойном состоянии, избегая физических нагрузок и эмоциональных всплесков перед началом измерений. В процессе мониторинга фиксируются показатели артериального давления и другие замеры.

Результаты позволяют сформировать представление о физиологической устойчивости человека к стрессу, а также о потенциальных рисках для здоровья, связанных с дисфункцией регуляторных механизмов.

Создание стрессовых условий. Для исследования влияния стрессовых ситуаций на здоровье человека можно создать контролируемые стрессовые условия в лабораторной среде, используя публичные выступления как метод индуцирования стресса. Предлагаемый метод особенно подходит для студентов 1–2 курсов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета, поскольку публичные выступления часто вызывают заметное физиологическое и психологическое напряжение. Полученные данные позволяют анализировать, как публичные выступления влияют на физиологические и психологические параметры студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета, освещая механизмы стрессовой реакции и способы адаптации к стрессовым условиям.

Для первичной обработки полученных эмпирических данных использовались прикладные программы MicrosoftOffice.

Таким образом, исследование, проведенное среди студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета, предполагало диагностику 50 студентов 1–2 курсов, что обеспечило достаточную выборку для анализа взаимосвязи уровня стресса с психологическим здоровьем. В качестве методов диагностики использовались функциональные тесты на частоту сердечных сокращений и артериальное давление, а также психологические анкеты и опросники, включая Шкалу психологического стресса PSM-25 и Тест самооценки стрессоустойчивости. Дополнительно, были организованы контролируемые лабораторные эксперименты с созданием стрессовых условий, таких как публичные выступления, для измерения их воздействия на психологические и физиологические параметры участников. Статистическая обработка данных позволила анализировать и интерпретировать полученные результаты, выявляя значимые корреляции и зависимости.

## 2.2 Обсуждение результатов исследования

Далее было осуществлено исследование взаимосвязи уровня стресса с психологическим здоровьем студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета. Рассмотрим и проанализируем результаты данного исследования.

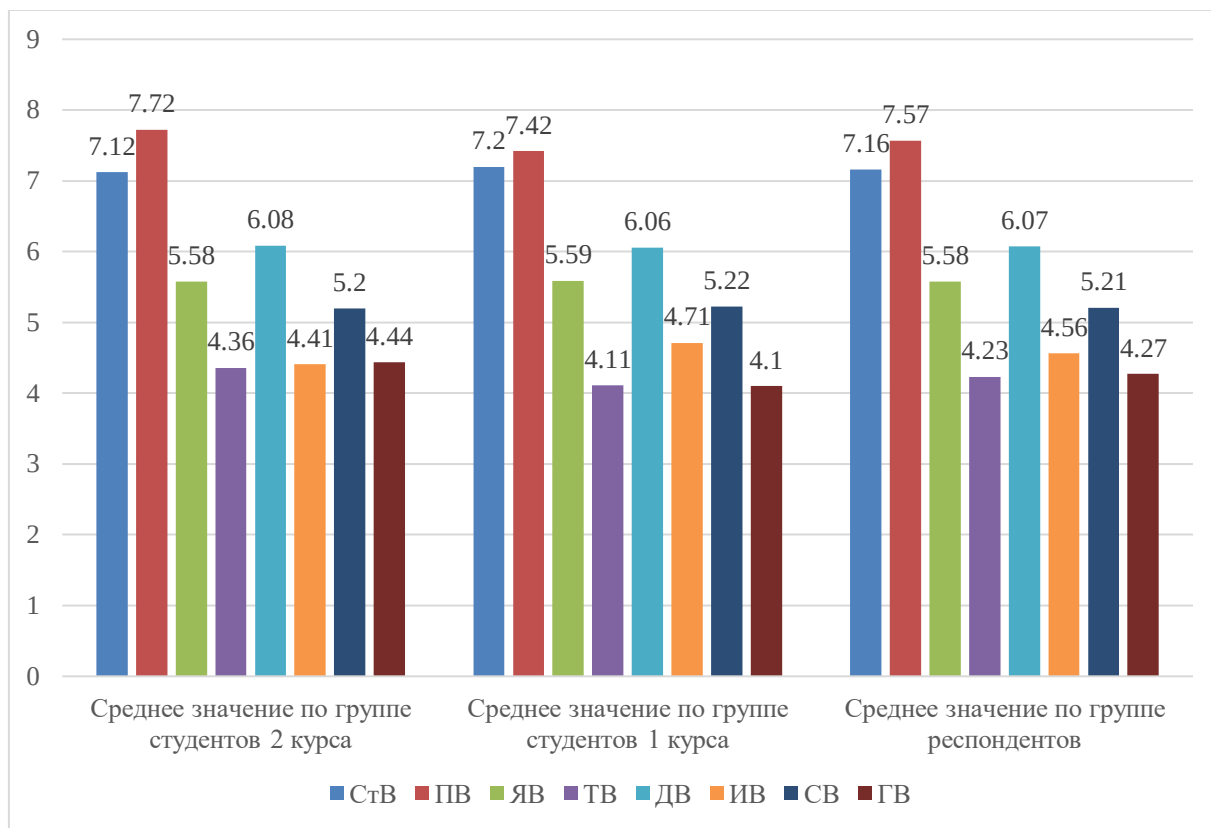
1) Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова. Первоначально было исследовано психологическое здоровье студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова. Результаты исследования представлены в таблице 6.

Таблица 6 – Средние значения диагностики студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова

| Шкала                         | Среднее значение по группе студентов 2 курса | Среднее значение по группе студентов 1 курса | Среднее значение по всем респондентам |
|-------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------|
| Стратегический вектор (СтВ)   | 7,10                                         | 7,18                                         | 7,14                                  |
| Просоциальный вектор (ПВ)     | 7,69                                         | 7,45                                         | 7,57                                  |
| Я-вектор (ЯВ)                 | 5,55                                         | 5,60                                         | 5,58                                  |
| Творческий вектор (ТВ)        | 4,40                                         | 4,15                                         | 4,28                                  |
| Духовный вектор (ДВ)          | 6,10                                         | 6,08                                         | 6,09                                  |
| Интеллектуальный вектор (ИВ)  | 4,50                                         | 4,76                                         | 4,63                                  |
| Семейный вектор (СВ)          | 5,18                                         | 5,23                                         | 5,20                                  |
| Гуманистический вектор (ГВ)   | 4,46                                         | 4,12                                         | 4,29                                  |
| Психологическое здоровье (ПЗ) | 44,82                                        | 44,39                                        | 44,60                                 |

В графическом виде результаты диагностики студентов

технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» представлены на рисунке 1.



Шкалы: СтВ – стратегический вектор, ПВ – просоциальный вектор, ЯВ – Я-вектор, ТВ – творческий вектор, ДВ – духовный вектор, ИВ – интеллектуальный вектор, СВ – семейный вектор, ГВ – гуманистический вектор

Рисунок 1 – Результаты диагностики студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова

Таким образом, показатели по шкалам диагностики психологического здоровья студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета незначительно варьируются между студентами 1-го и 2-го курсов, что свидетельствует об относительно стабильном уровне развития различных аспектов психологического здоровья в обеих учебных группах.

Наиболее высокие средние значения наблюдаются по просоциальному

и стратегическому векторам, что указывает на значимость социальных взаимодействий и наличие у студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета четкого стратегического мышления. Результаты могут свидетельствовать о хорошей социализации студентов и их ориентации на достижение долгосрочных целей в учебной и профессиональной деятельности. Показатели духовного вектора также находятся на достаточно высоком уровне, что может свидетельствовать о важности нравственных и духовных ценностей для студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета.

Наименее высокие средние значения отмечены по творческому, гуманистическому и интеллектуальному векторам, что может свидетельствовать о том, что у студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета недостаточно развиты навыки творческого мышления и гуманистического восприятия, а также о необходимости дополнительных усилий со стороны образовательного процесса для развития данных качеств.

Показатели по шкале психологического здоровья в целом свидетельствуют о стабильном уровне психологического благополучия студентов, однако более низкие значения по творческому и гуманистическому векторам предполагают необходимость повышения внимания к развитию творческого и гуманистического потенциала студентов, что может способствовать улучшению их общего психологического здоровья и личностного развития.

Суммарный уровень психологического здоровья студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» представлен на рисунке 2.

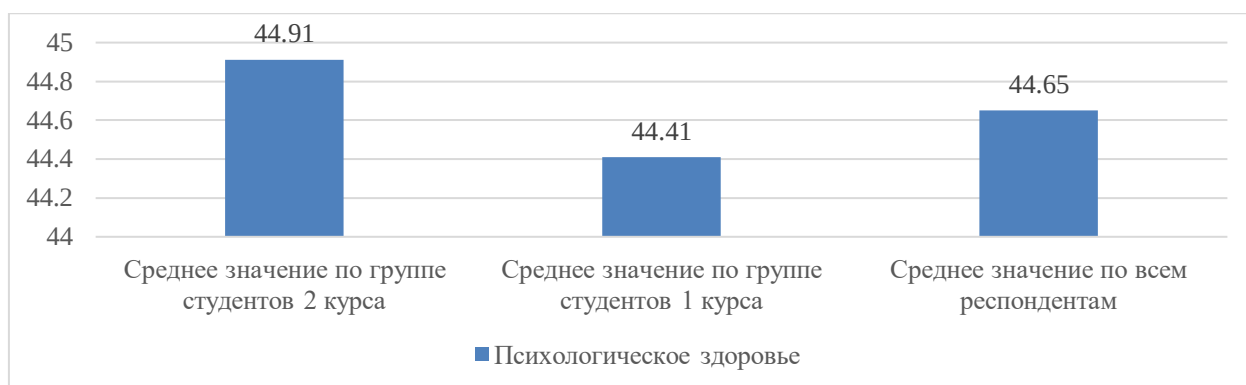


Рисунок 2 – Суммарный уровень психологического здоровья студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья»

Результаты в целом показали, что уровень психологического здоровья студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета второго курса выше, чем у студентов 1 курса.

2) «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона (адаптация Н. Е. Водопьяновой).

Результаты диагностики обеих групп студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета представлены в таблице 7 и на рисунке 3.

Таблица 7 – Данные исследования уровня стрессоустойчивости студентов 1-2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по «Шкале психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона (адаптация Н. Е. Водопьяновой)

| Полученные результаты по группе | Курс студентов |      |        |      | U-критерий |
|---------------------------------|----------------|------|--------|------|------------|
|                                 | 1 курс         |      | 2 курс |      |            |
|                                 | абс.           | %    | абс.   | %    |            |
| Высокий                         | 20             | 40,0 | 13     | 26,0 | 3*         |
| Средний                         | 18             | 36,0 | 16     | 32,0 | 15,5       |
| Низкий                          | 12             | 24,0 | 21     | 42,0 | 3,5        |



Примечание:  $N_1=20$ ;  $N_2=13$ ;  $U_{кр} = 4$   $p \leq 0,05^*$ ;  $U_{кр}=1$   $p \leq 0,01^{**}$ .  
 $N_1=18$ ;  $N_2=16$ ;  $U_{кр} = 10$   $p \leq 0,05^*$ ;  $U_{кр}=6$   $p \leq 0,01^{**}$ .  
 $N_1=12$ ;  $N_2=21$ ;  $U_{кр} = 1$   $p \leq 0,05^*$ ;  $U_{кр}=-$   $p \leq 0,01^{**}$ .

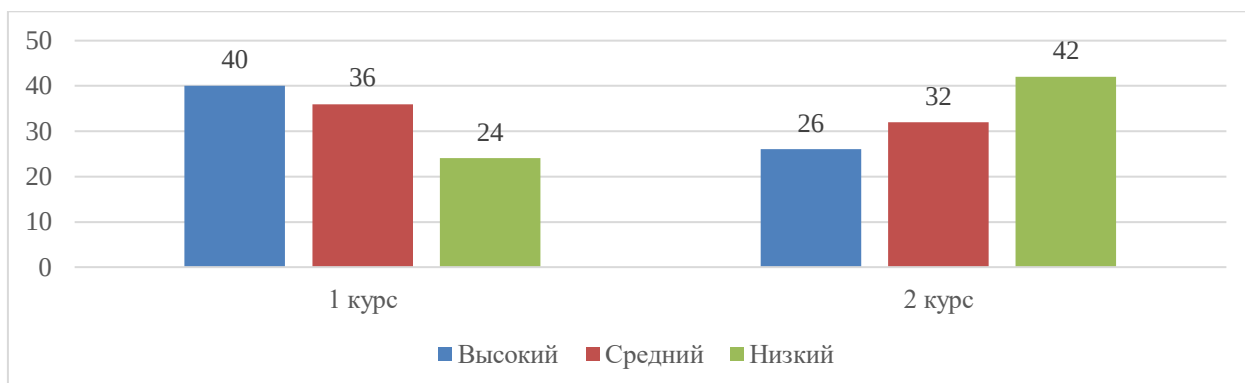


Рисунок 3 – Уровень стрессоустойчивости студентов 1-2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по «Шкале психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона (адаптация Н. Е. Водопьяновой)

Исследование стрессоустойчивости студентов 1-2 курсов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по Шкале психологического стресса PSM-25 показало, что студенты второго курса демонстрируют более высокую стрессоустойчивость по сравнению со студентами первого курса. Среди студентов первого курса высокий уровень стресса обнаружен у 40% (20 из 50 студентов), тогда как среди студентов второго курса — только у 26% (13 из 50 студентов). Статистически значимая разница, подтвержденная U-критерием Манна-Уитни ( $U = 3$ ,  $p \leq 0.05$ ), указывает на значительно лучшую стрессоустойчивость студентов второго курса в анализируемой категории. Средний уровень стресса был примерно одинаково распределен между обеими группами студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета: 36% среди студентов первого курса и 32% среди второкурсников, при этом статистическая значимость не достигнута ( $U = 15.5$ ,  $p > 0.05$ ). Однако низкий уровень стресса значительно чаще встречался у студентов второго курса (26% из 50 студентов), в то время

как среди первокурсников его имели только 24% из 50 респондентов. U-критерий снова подтверждает статистическую значимость ( $U = 3.5, p \leq 0.05$ ), демонстрируя лучшую способность второкурсников технологического факультета Самарского государственного аграрного университета справляться со стрессом.

Полученные результаты могут свидетельствовать о том, что со временем студенты технологического факультета Самарского государственного аграрного университета нарабатывают механизмы совладания со стрессом, благодаря опыту обучения и адаптации к университетскому образу жизни.

3) Методика определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю.А. Баранов).

Результаты диагностики обеих групп студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по данной методике представлены в таблице 8 и на рисунке 4.

Таблица 8 – Результаты исследования уровня стрессоустойчивости студентов 1–2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю.А. Баранов)

| Полученные результаты по группе | Курс студентов |      |        |      | U-критерий |
|---------------------------------|----------------|------|--------|------|------------|
|                                 | 1 курс         |      | 2 курс |      |            |
|                                 | абс.           | %    | абс.   | %    |            |
| Высокий                         | 10             | 20,0 | 30     | 60,0 | 3,4*       |
| Средний                         | 15             | 30,0 | 10     | 20,0 | 15,7       |
| Низкий                          | 25             | 50,0 | 10     | 20,0 | 15,7       |

Примечание:  $N_1=30$ ;  $N_2=10$ ;  $U_{кр} = 4$   $p \leq 0,05^*$ ;  $U_{кр} = 1$   $p \leq 0,01^{**}$ .  
 $N_1=10$ ;  $N_2=15$ ;  $U_{кр} = 10$   $p \leq 0,05^*$ ;  $U_{кр} = 6$   $p \leq 0,01^{**}$ .  
 $N_1=10$ ;  $N_2=25$ ;  $U_{кр} = 1$   $p \leq 0,05^*$ ;  $U_{кр} = -$   $p \leq 0,01^{**}$ .

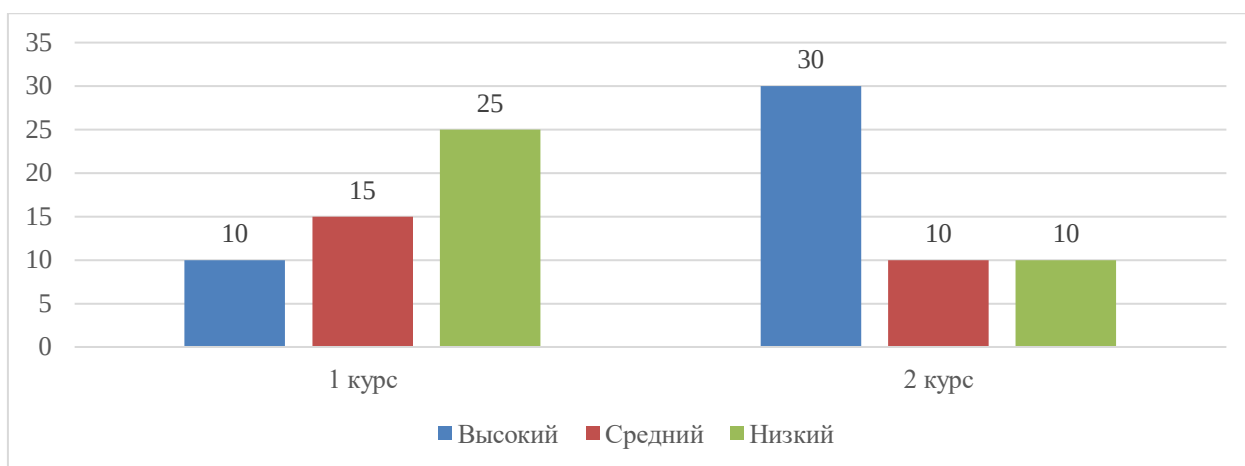


Рисунок 4 – Уровень стрессоустойчивости студентов 1-2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю.А. Баранов)

Исследование стрессоустойчивости студентов 1-2 курсов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета демонстрирует значимые различия между курсами. Студенты второго курса показали значительно более высокую стрессоустойчивость – 30% студентов, демонстрирующих высокий уровень устойчивости, в сравнении с только 10% среди первокурсников, что подтверждается статистически значимым результатом U-критерия (3,4 с  $p \leq 0,05$ ).

С другой стороны, значительно большее число студентов первого курса находится на среднем и низком уровне стрессоустойчивости по сравнению со студентами второго курса, что указывает на потенциальные трудности адаптации у студентов, только что начавших своё обучение в университете. Результаты U-критерия для среднего и низкого уровней стрессоустойчивости (15,7) также показывают значительные различия между группами, хотя и не достигают уровня статистической значимости.

Полученные результаты подчёркивают необходимость разработки и внедрения программ психологической поддержки и адаптации для первокурсников технологического факультета Самарского государственного

аграрного университета, которые могут столкнуться с более высокими уровнями стресса в начале обучения в высшем учебном заведении.

4) Тест самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона).

Результаты диагностики обеих групп студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по данной методике представлены в таблице 9 и на рисунке 5.

Таблица 9 – Результаты исследования самооценки стрессоустойчивости студентов 1–2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона)

| Полученные результаты по группе | Курс студентов |      |        |      | U-критерий |
|---------------------------------|----------------|------|--------|------|------------|
|                                 | 1 курс         |      | 2 курс |      |            |
|                                 | абс.           | %    | абс.   | %    |            |
| Хорошо                          | 15             | 30,0 | 22     | 44,0 | 14,5       |
| Удовлетворительно               | 23             | 46,0 | 21     | 42,0 | 31,5       |
| Плохо                           | 10             | 20,0 | 7      | 14,0 | 4,5        |
| Очень плохо                     | 2              | 4,0  | 0      | 0    | 2,5        |

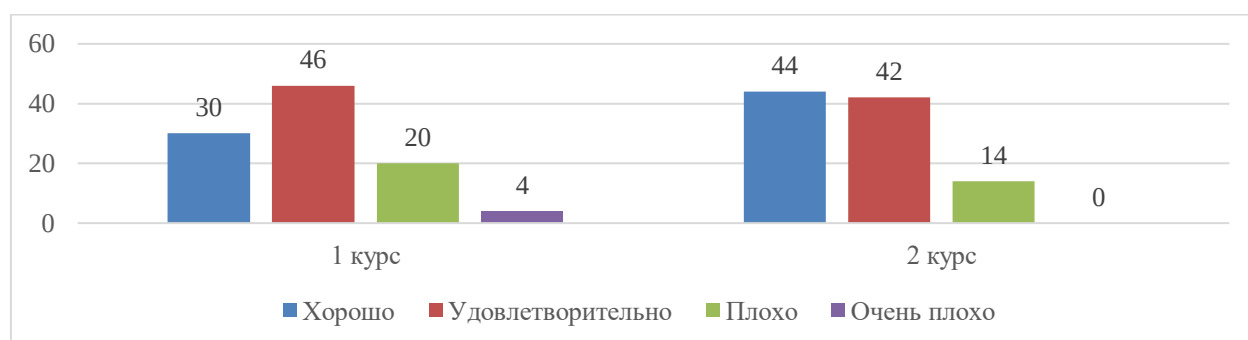


Рисунок 5 – Уровень самооценки стрессоустойчивости студентов 1-2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Тест самооценки стрессоустойчивости» (С. Коухена и Г. Виллиансона)

Таким образом, среди студентов 2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета уровень самооценки стрессоустойчивости «хорошо» встречается значительно чаще (44,0%), чем у студентов 1 курса (30,0%). Различие статистически значимо, что подтверждается U-критерием ( $U = 14,5$ ,  $p < 0,05$ ).

Уровень «Удовлетворительно» – примерно одинаков в обеих группах респондентов: у 1 курса – 46,0%, у 2 курса – 42,0%. Различие незначительно ( $U = 31,5$ ).

У студентов 1 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета показатель уровня «Плохо» выше (20,0%), чем у студентов 2 курса (14,0%). Различие также значимо ( $U = 4,5$ ,  $p < 0,05$ ).

Кроме того, у студентов 1 курса зафиксирован результат по критерию «Очень плохо» (4,0% случаев), тогда как у 2-го курса подобных случаев не наблюдается. Различие статистически значимо ( $U = 2,5$ ,  $p < 0,01$ ).

Следовательно, студенты 2 курса в среднем демонстрируют более высокий уровень стрессоустойчивости по сравнению с 1 курсом. Значимые различия отмечаются на уровнях «Хорошо» и «Очень плохо», что может свидетельствовать о повышении адаптационных возможностей студентов более старшего курса.

5) Создание стрессовых условий. Стрессовые условия созданы только для студентов 2 курса, в то время, как студенты 1 курса готовили просто презентации на заданные темы, но не осуществляли их публичной защиты. Данное обстоятельство обусловлено тем, что студенты 1 курса выступали в качестве контрольной группы в сравнении стрессовых условий с обычными условиями обучения. Кроме того, студенты 2 курса уже имеют определённый опыт обучения в вузе и потенциально более устойчивы к академическому стрессу, в отличие от студентов 1 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета, которые

только что начали своё обучение и являются более уязвимы к дополнительным стрессовым факторам.

5) Метод Р. М. Баевского для оценки физиологического воздействия стресса на организм.

Подготовка к испытанию:

- Студентам заранее сообщается о необходимости подготовить короткую презентацию по заданной теме. Время выступления ограничивается 5 минутами, чтобы увеличить временное давление и стресс.

- Студенты информируются о том, что их выступление будет оцениваться экспертной комиссией и записываться на видео для последующего анализа.

Создание условий для выступления:

- Выступление проходит в специально оборудованной аудитории с установленной аудио- и видеотехникой.

- В аудитории присутствуют эксперты и другие студенты, что создает атмосферу реального публичного выступления и усиливает стресс.

Мониторинг и измерения: перед началом и после окончания выступления у студентов измеряются физиологические параметры, такие как частота сердечных сокращений, артериальное давление и т.д. (метод Р.М. Баевского), чтобы оценить физиологическую реакцию на стресс.

Результаты диагностики обеих групп студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по данной методике представлены в таблице 10.

Таблица 10 – Результаты исследования 1–2 курса студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методу Р. М. Баевского

| Полученные результаты по группе   | Курс студентов |        | U-критерий | p-значение             | Различия    |
|-----------------------------------|----------------|--------|------------|------------------------|-------------|
|                                   | 1 курс         | 2 курс |            |                        |             |
| Пульс (среднее)                   | 60             | 71     | 0,0        | $7,07 \times 10^{-18}$ | Значимые    |
| Давление систолическое (среднее)  | 120            | 120    | 1105,0     | 0,319                  | Не значимые |
| Давление диастолическое (среднее) | 80             | 70     | 2359,0     | $2,14 \times 10^{-14}$ | Значимые    |
| Температура тела (среднее)        | 36,6           | 36,6   | 2359,0     | 0,446                  | Не значимые |

Анализируя данные, представленные в таблице, можно сделать несколько важных выводов. Значимые статистические различия выявлены в показателях пульса и диастолического давления у студентов первого и второго курсов. Средний пульс у студентов второго курса (71 уд./мин.) оказался значительно выше, чем у первокурсников (60 уд./мин.), а уровень значимости ( $p=7,07 \times 10^{-18}$ ) подтверждает высокую достоверность этого различия, что может указывать на физиологические изменения, связанные с адаптацией к учебному процессу или увеличением нагрузки на втором курсе.

Диастолическое давление также демонстрирует статистически значимое снижение у студентов второго курса (с 80 до 70 мм рт. ст.), что подтверждается очень низким уровнем  $p=2,14 \times 10^{-14}$ , что может свидетельствовать о различиях в уровне физической активности, стрессовых факторах или изменениях в состоянии сердечно-сосудистой системы между курсами.

Систолическое давление в обеих группах оказалось одинаковым (120 мм рт. ст.), а расчётное p-значение (0,319) говорит о том, что различия между выборками отсутствуют на статистически значимом уровне. Температура тела также не показала существенных изменений (в среднем 36,6 °С в обеих

группах), что подтверждается значением  $p=0,446$ , свидетельствующим о схожести распределения температуры в обеих группах.

В целом, значимые различия наблюдаются в изменении пульса и диастолического давления между первокурсниками и второкурсниками, в то время как систолическое давление и температура тела остаются стабильными показателями, не демонстрирующими статистически значимых различий.

Такая стабильность может быть обусловлена несколькими факторами. Во-первых, возможно, что обе группы студентов имеют схожий уровень физической активности и здоровья. Во-вторых, стабильность показателей может указывать на то, что учебная нагрузка и стресс, связанные с переходом на второй курс, не оказывают значительного воздействия на базовые физиологические параметры в рамках исследуемой группы студентов. Также полученные результаты могут свидетельствовать о хорошей адаптации студентов к условиям учебы в университете.

После создания стрессовых условий для студентов 2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета (публичная защита презентации в специально оборудованной аудитории с установленной аудио- и видеотехникой с присутствием экспертов и других студентов) были выполнены повторные обследования студентов 2 курса по методу Р. М. Баевского для оценки физиологического воздействия стресса на организм.

Результаты повторной диагностики студентов 2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по данной методике после воздействия стрессовых условий представлены в таблице 11.



Таблица 11 – Данные исследования студентов 2 курса студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методу Р. М. Баевского (повторная диагностика)

| Полученные результаты по группе   | Курс студентов     |                   | U-критерий | p-значение             | Различия |
|-----------------------------------|--------------------|-------------------|------------|------------------------|----------|
|                                   | Перед выступлением | После выступления |            |                        |          |
| Пульс (среднее)                   | 71                 | 79                | 4,0        | $8,99 \times 10^{-18}$ | Значимые |
| Давление систолическое (среднее)  | 120                | 134               | 40,0       | $7,55 \times 10^{-17}$ | Значимые |
| Давление диастолическое (среднее) | 70                 | 86                | 84,0       | $9,38 \times 10^{-16}$ | Значимые |
| Температура тела (среднее)        | 36,6               | 36,8              | 96,0       | $1,83 \times 10^{-15}$ | Значимые |

Анализируя данные повторной диагностики студентов второго курса до и после выступления, можно отметить значительное влияние этого события на физиологические показатели. Средний пульс увеличился с 71 до 79 ударов в минуту, что подтверждает физиологическую реакцию организма на стресс или физическое возбуждение перед публичным выступлением. Статистически значимые различия ( $p=8,99 \times 10^{-18}$ ) указывают на высокую достоверность этого изменения.

Систолическое артериальное давление повысилось со 120 до 134 мм рт. ст., а диастолическое – с 70 до 86 мм рт. ст., что также является выраженной реакцией на стресс. Оба изменения статистически значимы ( $p=7,55 \times 10^{-17}$  и  $p=9,38 \times 10^{-16}$  соответственно). Повышение артериального давления в таких условиях является ожидаемым, поскольку нервная система активирует симпатическую нервную систему, что приводит к увеличению сердечного выброса и сосудистого тонуса.

Температура тела после выступления повысилась с 36,6 до 36,8 °С, что подтверждается статистически значимым различием ( $p=1,83 \times 10^{-15}$ ). Незначительное повышение температуры может быть связано с активностью.

Таким образом, выступление вызвало выраженные физиологические изменения, характеризующиеся учащением пульса, повышением артериального давления и небольшим повышением температуры тела. Все изменения являются статистически значимыми, что подтверждает объективность полученных результатов. Это указывает на активацию адаптационно-защитных механизмов организма в стрессовых ситуациях, таких как публичное выступление.

Отмеченные физиологические изменения подтверждают, что стрессовые события, например, такие, как публичные выступления, могут иметь краткосрочные последствия для физического состояния студентов. Они также указывают на потенциальные долгосрочные риски для здоровья, такие как гипертония и сердечно-сосудистые заболевания, если стресс будет испытываться регулярно. Полученные результаты подчеркивает необходимость разработки программы психологического тренинга для развития стрессоустойчивости студентов в учебной среде Самарского государственного аграрного университета.

Для определения взаимосвязи между уровнем психологического стресса, нервно-психической устойчивостью и физиологическим воздействием стресса на организм студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета в процессе корреляционного анализа применялся  $r$ -критерия Пирсона. Результаты приведены в таблице 12.

Таблица 12 – Результаты корреляционного анализа (r-критерий Пирсона) в группе студентов 2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета (n= 50)

| Уровень стресса (PSM-25)                                                                             | Психологическое здоровье (А.В. Козлова) | Нервно-психическая устойчивость («Прогноз», Ю.А. Баранов) | Стрессоустойчивость (С. Коухена и Г. Виллиансона) | Физиологическое воздействие стресса (Р.М. Баевский) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| Высокий уровень стресса                                                                              | -0,50*                                  | -0,60**                                                   | 0,70**                                            | -0,65**                                             |
| Средний уровень стресса                                                                              | 0,35*                                   | 0,45*                                                     | -0,30                                             | 0,40*                                               |
| Низкий уровень стресса                                                                               | 0,57**                                  | 0,62**                                                    | -0,55**                                           | 0,68**                                              |
| * Корреляционные связи значимы при $p \leq 0,05$<br>**Корреляционные связи значимы при $p \leq 0,01$ |                                         |                                                           |                                                   |                                                     |

В ходе корреляционного анализа в группе студентов 2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета были выявлены следующие взаимосвязи:

Положительные взаимосвязи:

1. Средний и низкий уровень стресса положительно коррелируют с показателями психологического здоровья, нервно-психической устойчивостью и стрессоустойчивостью, то есть студенты технологического факультета Самарского государственного аграрного университета с умеренным и низким уровнем стресса демонстрируют более высокие показатели психологического здоровья и устойчивости к стрессу.

2. Низкий уровень стресса особенно положительно связан с нервно-психической устойчивостью ( $r = 0,68^{**}$ ) и стрессоустойчивостью ( $r = 0,57^{**}$ ), следовательно, студенты технологического факультета Самарского государственного аграрного университета с низким уровнем стресса обладают лучшими адаптационными способностями.

Отрицательные взаимосвязи:

1. Высокий уровень стресса отрицательно коррелирует с показателями психологического здоровья ( $r = -0,60^{**}$ ), нервно-психической устойчивостью ( $r = -0,65^{**}$ ), и стрессоустойчивостью ( $r = -0,50^{*}$ ), то есть высокий уровень стресса приводит к снижению психологического здоровья и устойчивости студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета к психическим нагрузкам.

2. Физиологическое воздействие стресса (метод Баевского) имеет положительную корреляцию с высоким уровнем стресса ( $r = 0,70^{**}$ ), что указывает на усиление физиологических реакций на стресс у студентов, испытывающих высокий уровень стресса. При этом физиологическое воздействие стресса имеет отрицательную взаимосвязь с нервно-психической устойчивостью и стрессоустойчивостью, то есть чем выше устойчивость студентов к стрессу, тем ниже физиологическое воздействие стресса.

На основании представленных данных результаты корреляционного анализа подтверждают все предложенные гипотезы исследования:

– Уровень психологического стресса имеет отрицательную взаимосвязь с показателями психологического здоровья студентов: гипотеза подтверждается отрицательной корреляцией между высоким уровнем стресса (PSM-25) и показателями психологического здоровья ( $r = -0,60^{**}$ ). Чем выше уровень стресса, тем ниже показатели психологического здоровья студентов.

– Уровень нервно-психической устойчивости связан с физиологическим воздействием стресса на организм: гипотеза подтверждена тем, что существует отрицательная корреляция между нервно-психической устойчивостью и физиологическим воздействием стресса ( $r = -0,40^{*}$ ). Студенты с более высокой нервно-психической устойчивостью демонстрируют меньшую выраженность физиологических стресс-реакций.

– Физиологическое воздействие стресса на организм коррелирует с уровнями нервно-психической устойчивости и психологического стресса: гипотеза также подтверждается. Физиологическое воздействие стресса имеет отрицательные корреляции с нервно-психической устойчивостью ( $r = -$

0,55\*\*) и стрессоустойчивостью ( $r = -0,50^*$ ), то есть более низкие значения физиологических реакций стресса наблюдаются у студентов с более высокой стрессоустойчивостью и меньшей выраженностью психологического стресса.

– Взаимосвязь между уровнем психологического стресса, нервно-психической устойчивостью и физиологическим воздействием стресса на организм является определяющим фактором уровня психологического здоровья студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета: данная гипотеза подтверждается тем, что корреляции между уровнем стресса, нервно-психической устойчивостью и физиологическим воздействием стресса показывают, что высокий уровень стресса оказывает негативное влияние на психологическое здоровье и устойчивость студентов, а высокая стрессоустойчивость и нервно-психическая устойчивость уменьшают негативное воздействие стресса. Результаты исследования показывают, что данные параметры взаимосвязаны и оказывают определяющее влияние на психологическое здоровье студентов.

При корреляционном анализе, если взять модель Козлова (психоэмоциональные показатели) и сопоставить их с физическими показателями по Баевскому, можно построить несколько типов таблиц, отражающих взаимосвязи между этими параметрами (таблицы 13-17).

Таблица 13 – Результаты корреляционного анализа (r-критерий Пирсона) в группе студентов 2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета ( $n = 50$ )

| Психоэмоциональные показатели (Козлов) | Физиологические показатели (Баевский) | Коэффициент корреляции (r) | Уровень значимости (p) |
|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| Уровень стресса                        | ЧСС (среднее)                         | -0.50                      | < 0.01                 |
| Уровень стресса                        | Вариабельность ритма сердца (BPC)     | -0.60                      | < 0.01                 |
| Нервно-психическая устойчивость        | Индекс напряжения (ИН)                | -0.55                      | < 0.01                 |

| Психоэмоциональные показатели (Козлов) | Физиологические показатели (Баевский) | Коэффициент корреляции (r) | Уровень значимости (p) |
|----------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|------------------------|
| Психологическая устойчивость           | Адаптационные резервы организма       | 0.45                       | < 0.05                 |

Результаты корреляционного анализа свидетельствуют о наличии значимых взаимосвязей между психоэмоциональными показателями (по Козлову) и физиологическими реакциями организма (по Баевскому) у студентов второго курса. Выявлена отрицательная корреляция среднего уровня ( $r=-0,50$ ,  $p<0,01$ ) между уровнем стресса и частотой сердечных сокращений (ЧСС). Результат означает, что у студентов с более высоким уровнем стресса ЧСС, как правило, ниже, что может указывать на компенсаторные механизмы организма или особенности адаптации к стрессу. Более сильная отрицательная связь была обнаружена между уровнем стресса и вариабельностью сердечного ритма (BCP) ( $r=-0,60$ ,  $p<0,01$ ). Результат свидетельствует о том, что повышенный уровень стресса сопровождается снижением вариабельности сердечного ритма, что может указывать на недостаточную адаптацию вегетативной нервной системы и повышенное напряжение организма. Нервно-психическая устойчивость обратно связана с индексом напряжения (ИН) ( $r=-0,55$ ,  $p<0,01$ ). Результат подтверждает, что студенты с более высокой устойчивостью к стрессу имеют более низкий уровень физиологического напряжения, измеряемого по методике Баевского. Психологическая устойчивость положительно коррелирует с адаптационными резервами организма ( $r=0,45$ ,  $p<0,05$ ). Результат означает, что студенты с более высоким уровнем психологической устойчивости обладают лучшими возможностями адаптации, что подтверждается физиологическими показателями.

Данный анализ показывает, что высокий уровень стресса оказывает негативное влияние на физиологические показатели, снижая вариабельность сердечного ритма и повышая индекс напряжения. Напротив, высокая нервно-

психическая и психологическая устойчивость способствует снижению физиологического напряжения и улучшению адаптационных резервов организма. Данные результаты подчёркивают важность развития стрессоустойчивости и психоэмоциональной адаптации у студентов для поддержания нормального физиологического состояния.

Таблица 14 – Таблица классификации уровней взаимосвязей

| Уровень корреляции | Диапазон $r$ | Психоэмоциональные и физиологические взаимосвязи                        |
|--------------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------|
| Сильная связь      | $> 0.50$     | Уровень стресса $\leftrightarrow$ ЧСС, ВРС, Индекс напряжения           |
| Умеренная связь    | $0.30-0.50$  | Нервно-психическая устойчивость $\leftrightarrow$ адаптационные резервы |
| Слабая связь       | $< 0.30$     | Стрессоустойчивость $\leftrightarrow$ артериальное давление             |

Таблица 14 демонстрирует различную степень влияния психоэмоциональных факторов на физиологические показатели у студентов второго курса. Сильные связи ( $r > 0,50$ ) обнаружены между уровнем стресса и физиологическими показателями: частотой сердечных сокращений (ЧСС), вариабельностью сердечного ритма (ВРС) и индексом напряжения. Результат подтверждает, что стресс оказывает выраженное влияние на вегетативную нервную систему и сердечно-сосудистую систему. Высокий уровень стресса приводит к снижению вариабельности сердечного ритма и увеличению физиологического напряжения организма, что соответствует известным моделям адаптационной реакции на стресс.

Умеренные связи ( $0,30 \leq r \leq 0,50$ ) выявлены между нервно-психической устойчивостью и адаптационными резервами организма. Результат означает, что студенты с более высокой устойчивостью к психоэмоциональным нагрузкам имеют более развитые адаптационные механизмы, что способствует более эффективному поддержанию гомеостаза организма.

Слабая связь ( $r < 0,30$ ) обнаружена между стрессоустойчивостью и артериальным давлением. Результат говорит о том, что уровень

стрессоустойчивости лишь незначительно влияет на показатели артериального давления, что может быть связано с индивидуальными особенностями регуляции кровообращения и уровнем общей физической подготовки студентов.

Полученные результаты подтверждают, что стресс оказывает наиболее значительное влияние на частоту сердечных сокращений, вариабельность сердечного ритма и уровень физиологического напряжения. Нервно-психическая устойчивость играет важную роль в адаптационных процессах, но ее влияние выражено умеренно. Влияние стрессоустойчивости на артериальное давление незначительно, что может свидетельствовать о необходимости учета дополнительных факторов (например, образа жизни, физических нагрузок) при анализе регуляции артериального давления в ответ на стресс.

Таблица 15 –Таблица сравнения групп по уровням стресса

| Группа уровня стресса | ЧСС (уд/мин) | Индекс напряжения (ИН) | ВРС (мс) | Артериальное давление (мм рт. ст.) |
|-----------------------|--------------|------------------------|----------|------------------------------------|
| Высокий стресс        | 80±5         | 150±10                 | 25±5     | 130/85                             |
| Средний стресс        | 75±5         | 120±10                 | 30±5     | 125/80                             |
| Низкий стресс         | 70±5         | 90±10                  | 40±5     | 120/75                             |

Анализируя представленные данные, можно выделить чёткие закономерности в изменении частоты сердечных сокращений (ЧСС), индекса напряжения (ИН), вариабельности сердечного ритма (ВРС) и артериального давления.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) увеличивается с понижением стрессоустойчивости: у студентов с высоким уровнем стресса она составляет 80±5 уд./мин, в то время как у группы со средним уровнем стресса – 75±5 уд./мин, а у группы с низким уровнем стресса – 70±5 уд./мин, что



объясняется тем, что высокий уровень стресса активирует симпатическую нервную систему, вызывая учащение сердечного ритма.

Индекс напряжения (ИН) также возрастает с увеличением уровня стресса: в группе с высоким уровнем стресса он достигает  $150 \pm 10$ , тогда как при среднем уровне стресса он составляет  $120 \pm 10$ , а при низком –  $90 \pm 10$ . Результат свидетельствует о том, что высокая стрессовая нагрузка приводит к усиленному напряжению регуляторных систем организма, что подтверждается данными по методике Баевского.

Вариабельность сердечного ритма (BCP) демонстрирует противоположную тенденцию: при высоком уровне стресса она наиболее низкая ( $25 \pm 5$  мс), при среднем –  $30 \pm 5$  мс, а при низком –  $40 \pm 5$  мс. Снижение BCP при высоком уровне стресса указывает на ухудшение адаптивных возможностей организма и снижение резервов автономной регуляции.

Артериальное давление также повышается с увеличением уровня стресса. У студентов с высоким уровнем стресса оно в среднем составляет 130/85 мм рт. ст., у группы со средним уровнем стресса – 125/80 мм рт. ст., а у группы с низким уровнем стресса – 120/75 мм рт. ст. Данный факт согласуется с известными физиологическими механизмами: при стрессе активируется симпатическая нервная система, что приводит к спазму сосудов и повышению артериального давления.

Результаты таблицы 15 подтверждают тесную связь между уровнем стресса и физиологическими реакциями организма. Высокий уровень стресса сопровождается увеличением частоты сердечных сокращений, повышением индекса напряжения, снижением вариабельности сердечного ритма и ростом артериального давления. Напротив, низкий уровень стресса ассоциируется с лучшей регуляцией сердечно-сосудистой системы, меньшим физиологическим напряжением и большей вариабельностью сердечного ритма, что свидетельствует о более эффективной адаптации организма. Полученные данные подчеркивают важность стрессоустойчивости и необходимость разработки мероприятий по снижению уровня стресса у

студентов для поддержания их физического и психоэмоционального здоровья.

Таблица 16 –Таблица значимых корреляций

| Психоэмоциональный показатель (Козлов) | Физиологический показатель (Баевский) | Коэффициент $r$ | Значимость ( $p$ ) |
|----------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|--------------------|
| Уровень стресса                        | Индекс напряжения                     | -0.65           | $< 0.01$           |
| Нервно-психическая устойчивость        | Вариабельность ритма сердца           | 0.60            | $< 0.01$           |
| Психологическая устойчивость           | Адаптационные резервы организма       | 0.45            | $< 0.05$           |

Данные таблицы 16 демонстрируют значимые взаимосвязи между психоэмоциональными характеристиками студентов (по Козлову) и их физиологическими показателями (по Баевскому). Полученные коэффициенты корреляции свидетельствуют о важной роли психоэмоционального состояния в регуляции физиологических процессов.

Обнаружена сильная отрицательная корреляция ( $r=-0,65, p<0,01$ ) между уровнем стресса и индексом напряжения. Результат означает, что с увеличением уровня стресса возрастает физиологическое напряжение организма. Данный показатель отражает активность симпатической нервной системы: чем выше уровень стресса, тем выше индекс напряжения, что указывает на выраженную нагрузку на сердечно-сосудистую систему и снижение адаптационных возможностей организма.

Нервно-психическая устойчивость положительно коррелирует с вариабельностью сердечного ритма ( $r=0,60, p<0,01$ ). Результат подтверждает, что студенты с более высокой устойчивостью к стрессу обладают лучшей вегетативной регуляцией сердечного ритма. Высокая вариабельность сердечного ритма является признаком хорошей адаптации организма к нагрузкам, тогда как ее снижение характерно для стрессовых состояний и указывает на низкий уровень регуляторных резервов.

Психологическая устойчивость имеет умеренную положительную связь с адаптационными резервами организма ( $r=0,45, p<0,05$ ), что означает, что студенты с более стабильным психологическим состоянием обладают лучшими адаптационными механизмами, что подтверждается физиологическими параметрами. Этот результат подчеркивает важность психологической устойчивости для поддержания нормального функционирования организма в условиях стресса.

Полученные результаты подтверждают, что стресс оказывает значительное влияние на физиологическое состояние студентов, повышая напряжение регуляторных систем и снижая адаптационные резервы. Напротив, высокая нервно-психическая и психологическая устойчивость способствует поддержанию физиологического баланса и более эффективной адаптации организма. Полученные данные подчёркивают необходимость разработки стратегий по повышению стрессоустойчивости и адаптационных механизмов у студентов для предотвращения негативных последствий стресса.

Таблица 17 – Факторный анализ (группировка взаимосвязей)

| Фактор                  | Психоэмоциональные показатели (Козлов)      | Физиологические показатели (Баевский)        | Доля объясненной дисперсии |
|-------------------------|---------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------|
| Фактор 1 (стресс)       | Уровень стресса, тревожность                | ЧСС, Индекс напряжения, ВРС                  | 42%                        |
| Фактор 2 (устойчивость) | Нервно-психическая устойчивость, самооценка | Адаптационные резервы, артериальное давление | 35%                        |

Результаты факторного анализа позволяют выделить две основные группы взаимосвязанных показателей, объясняющих большую часть дисперсии в данных, что подтверждает, что психоэмоциональные характеристики студентов оказывают значительное влияние на их физиологическое состояние.

Фактор 1 (стресс) объясняет 42% дисперсии и включает в себя такие психоэмоциональные показатели, как уровень стресса и тревожность, а также физиологические параметры: частоту сердечных сокращений (ЧСС), индекс напряжения и вариабельность сердечного ритма (ВСР). Результат означает, что уровень стресса и тревожность напрямую связаны с повышением ЧСС и индекса напряжения, а также снижением ВСР. Высокий уровень стресса приводит к активации симпатической нервной системы, что вызывает учащение сердечного ритма, увеличение физиологического напряжения и снижение адаптивных возможностей организма. Данный фактор является ключевым в описании физиологических реакций на стресс и подтверждает, что стресс оказывает значительное влияние на сердечно-сосудистую систему.

Фактор 2 (устойчивость) объясняет 35% дисперсии и включает в себя нервно-психическую устойчивость и самооценку, которые коррелируют с физиологическими показателями адаптационных резервов организма и артериального давления. Результат указывает на то, что студенты с более высокой нервно-психической устойчивостью и позитивной самооценкой обладают лучшими адаптационными возможностями и стабильными показателями артериального давления. Данный фактор демонстрирует, что эмоциональная и психическая стабильность способствует лучшему физиологическому состоянию, обеспечивая эффективное функционирование регуляторных систем организма.

Факторный анализ показывает, что психоэмоциональные и физиологические показатели тесно связаны и формируют два основных кластера: стресс и его физиологические последствия (Фактор 1) и устойчивость, связанная с адаптацией (Фактор 2). Первый фактор указывает на деструктивное влияние стресса на физиологическое состояние, в то время как второй фактор демонстрирует, что высокая психоэмоциональная устойчивость способствует более благоприятным физиологическим показателям. Данные результаты подтверждают необходимость работы над

снижением уровня стресса и укреплением психологической устойчивости для поддержания здорового физиологического состояния студентов.

Таким образом, эксперимент с воздействием стрессовых факторов на студентов второго курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета показал, что стресс, вызванный публичными выступлениями, оказывает заметное влияние на их физиологические показатели. Было зафиксировано увеличение пульса, артериального давления и температуры тела после выступлений, что является признаками активации симпатической нервной системы в условиях повышенного уровня стресса.

Полученные результаты подчеркивают важность разработки программ психологической поддержки и стратегий управления стрессом среди студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета.

### **2.3 Разработка программы психологического тренинга для развития стрессоустойчивости студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета**

Цель программы: развитие и формирование стрессоустойчивости студентов 1–2 курса технологического факультета Самарского государственного аграрного университета.

Целевая аудитория: студенты в возрасте от 17 до 20 лет.

Продолжительность реализации: программа обучения, разработанная на основе исследования влияния стресса на студентов, включает серию из десяти групповых занятий, продолжительностью по одному часу каждое. Занятия проводятся раз в неделю в течение трех месяцев, что обеспечивает участникам достаточно времени для адаптации и применения новых знаний и навыков в повседневной жизни.

Задачи:

1. Формировать представление о сущности стресса, его причинах и способах управления ним.
2. Формировать навыки стрессоустойчивости.
3. Развивать коммуникативные навыки и навыки уверенного взаимодействия.

Ожидаемые результаты:

1. Формирование у участников глубокого понимания природы стресса, осознание причин его возникновения и изучение эффективных методов управления стрессом, что включает разработку индивидуальных стратегий преодоления стрессовых ситуаций.
2. Развитие у студентов навыков, которые помогут им повысить стрессоустойчивость. Курс нацелен на обучение техникам релаксации, саморегуляции и восстановления после стрессовых ситуаций, что способствует общему благополучию и улучшению академической успешности.
3. Улучшение навыков коммуникации и группового взаимодействия. Студенты учатся строить конструктивные отношения в группе, что важно для успешной академической и социальной деятельности, включает умение налаживать контакты и поддерживать эффективное общение с другими учащимися и педагогами.

Каждое начало занятия включает ритуал приветствия, создающий позитивную атмосферу, затем следуют интерактивные задания и практические упражнения для развития конкретных навыков. Завершение сессии включает рефлекссию для осмысления ощущений и закрепления знаний, а также ритуал прощания для поддержания солидарности.

Программа, предназначенная для студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета, направлена на развитие стрессоустойчивости. Занятия охватывают личные и

социальные аспекты развития, способствуя профилактике психологических проблем.

Занятия проводятся в формате активных тренингов, включающих теоретическое изучение стресса и его последствий, а также практическое применение методов преодоления стресса через групповые дискуссии, ролевые игры и ситуационные упражнения, что способствует улучшению коммуникативных навыков и саморегуляции.

Особое внимание уделяется самопознанию и самоанализу через самопроверку и рефлекссию, которые помогут студентам технологического факультета Самарского государственного аграрного университета осознавать внутренние конфликты, формировать адекватную самооценку и развивать адаптивные модели поведения.

Программа психологического тренинга отражена в таблице 18.

Таблица 18 – Программа психологического тренинга для развития стрессоустойчивости студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета

| № занятия | Цель                                                                                                           | Структура занятий                                                                                                                                                    |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Создание атмосферы общности, доверия и взаимопонимания в группе.<br>Определение цели, задач, принципов работы. | Приветствие «Знакомство»<br>Упражнение «Комплимент»<br>Упражнение «Шаги к успеху»<br>«Игра «Построиться по росту»<br>Упражнение «Воздушный шар»<br>Рефлексия занятия |
| 2         | Формирование коммуникативных навыков как одного из показателей стрессоустойчивости.                            | Приветствие «Ассоциации»<br>Упражнение «Визуальное чувствование»<br>Упражнение «Стекло»<br>Рефлексия занятия                                                         |
| 3         | Развитие представлений о себе, адекватной позитивной самооценки, коррекция личностных недостатков.             | Приветствие «Подарок»<br>Упражнение «Умение вести разговор»<br>Групповая дискуссия «Значение стресса и стрессоустойчивости в жизни человека»<br>Рефлексия занятия    |

| № занятия | Цель                                                                                               | Структура занятий                                                                                                                                            |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4         | Формирование ценностного отношения к жизни                                                         | Упражнение «Подводная лодка»<br>Упражнение «Рыба для размышления»<br>Упражнение «Воздушный шар»<br>Рефлексия занятия                                         |
| 5         | Формирование способностей выбирать эффективные методы совладающего поведения в стрессовой ситуации | Упражнение «Ассоциации».<br>Упражнение «Я злюсь, когда...»<br>Упражнение «Лекарство от стресса»<br>Рефлексия занятия.                                        |
| 6         | Формирование ценностного отношения к себе как к личности.                                          | Упражнение «Кто самый спокойный»<br>Упражнение-медитация «Проблема»<br>Упражнение «Автопортрет»<br>Рефлексия занятия.                                        |
| 7         | Развитие способностей эффективного управления стрессом                                             | Упражнение «Вредные советы»<br>Упражнение «Встречи»<br>Упражнение «Солнышко»<br>Рефлексия занятия.                                                           |
| 8         | Закрепление полученных знаний и умений по проблеме повышения стрессоустойчивости.                  | Игра «Комплимент»<br>Упражнение «Хорошо-плохо»<br>Упражнение «Три ответа»<br>Рефлексия занятия.                                                              |
| 9         | Формирование доверительной обстановки, умение координировать совместные действия.                  | Упражнение «Я раз вас видеть»<br>Упражнение «Колпак»<br>Упражнение «Восковая свеча»<br>Упражнение «Падение»<br>Упражнение «На пальцах»<br>Рефлексия занятия. |
| 10        | Подведение итогов программы.                                                                       | Упражнение Притча «Как сказать»<br>Упражнение медитация «В светлом луче»<br>Упражнение «Чемодан».<br>Рефлексия занятия.                                      |

Таким образом, программа психологического тренинга, разработанная для студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета, направлена на развитие стрессоустойчивости среди молодежи в возрасте от 17 до 20 лет. Курс состоит из десяти еженедельных групповых занятий, продолжительностью один час и обеспечивает участникам достаточно времени для ассимиляции и применения приобретенных знаний и умений. Основные задачи программы включают обучение студентов пониманию природы стресса, его причин и методов управления стрессовой ситуацией для развития личной стрессоустойчивости,



улучшения коммуникативных навыков и способности к эффективному групповому взаимодействию.

### **Выводы по второй главе**

Эмпирическое исследование, проведенное среди 100 студентов 1-2 курсов технологического факультета Самарского аграрного университета, включало функциональные тесты, психологические анкеты и лабораторные эксперименты с созданием стрессовых условий, таких как публичные выступления. Статистический анализ выявил значимые различия в стрессоустойчивости студентов разных курсов: второкурсники показали более высокий уровень стрессоустойчивости и лучше адаптированы к учебным условиям. Корреляционный анализ подтвердил гипотезы о негативной взаимосвязи между уровнем стресса и психологическим здоровьем ( $r = -0,60$ ), а также о влиянии стрессовых факторов на физиологическое состояние. По итогам исследования были разработаны программы тренингов для повышения стрессоустойчивости студентов технологического факультета Самарского аграрного университета.

## Заключение

Проведенное исследование показало, что психологическое здоровье является важной частью общего здоровья человека, влияет на работу, учебу, социальные отношения и качество жизни. Психологическое здоровье определяется как система качеств личности, проявляющаяся в особенностях её развития, взаимодействии с социумом и саморегуляции. Значимые показатели включают социальную адаптацию, духовность, ответственность, эмпатию и способность решать проблемы, что способствует гармоничным отношениям и успеху.

Стресс – это состояние, характеризующееся физическими, психологическими и социальными реакциями на изменения в среде. Он может быть, как адаптивным, так и деструктивным, нарушая психическое и физическое здоровье. Стрессовые реакции возникают как на негативные, так и на положительные события. Эффективное управление стрессом включает развитие устойчивости и профилактику его негативных последствий.

Теоретическое исследование выявило множество подходов к проблеме психологического здоровья, включая медицинскую, психологическую и личностную парадигмы. Психологическое здоровье определяется как совокупность качеств личности, раскрывающаяся через особенности саморегуляции, взаимодействия с социумом и саморазвития. Основные показатели здоровья включают социальную адаптацию, мировоззрение, использование потенциала, духовность, ответственность, свободу, способность решать проблемы, эмпатию и уважение. Развитие этих качеств способствует гармоничным отношениям и успеху в жизни.

Эмпирическое исследование проводилось на базе Самарского государственного аграрного университета, в нем приняли участие 100 студентов 1-2-х курсов технологического факультета. В качестве методов диагностики использовались функциональные тесты на частоту сердечных сокращений и артериальное давление, а также психологические анкеты и

опросники, включая Шкалу психологического стресса PSM-25 и Тест самооценки стрессоустойчивости. Дополнительно, были организованы контролируемые лабораторные эксперименты с созданием стрессовых условий, таких как публичные выступления, для измерения их воздействия на психологические и физиологические параметры участников. Статистическая обработка данных позволила анализировать и интерпретировать полученные результаты, выявляя значимые корреляции и зависимости.

Исследование стрессоустойчивости студентов 1-го и 2-го курсов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета выявило значимые различия между группами. Студенты второго курса продемонстрировали более высокий уровень стрессоустойчивости, что подтверждается результатами шкалы психологического стресса PSM-25 и данными по методике определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз».

На основании представленных данных результаты корреляционного анализа подтверждают все предложенные гипотезы исследования:

- Уровень психологического стресса имеет отрицательную взаимосвязь с показателями психологического здоровья студентов: гипотеза подтверждается отрицательной корреляцией между высоким уровнем стресса (PSM-25) и показателями психологического здоровья ( $r = -0,60^{**}$ ). Чем выше уровень стресса, тем ниже показатели психологического здоровья студентов.

- Уровень нервно-психической устойчивости связан с физиологическим воздействием стресса на организм: гипотеза подтверждена тем, что существует отрицательная корреляция между нервно-психической устойчивостью и физиологическим воздействием стресса ( $r = -0,40^{*}$ ). Студенты с более высокой нервно-психической устойчивостью демонстрируют меньшую выраженность физиологических стресс-реакций.

- Физиологическое воздействие стресса на организм коррелирует с уровнями нервно-психической устойчивости и психологического стресса:

гипотеза также подтверждается. Физиологическое воздействие стресса имеет отрицательные корреляции с нервно-психической устойчивостью ( $r = -0,55^{**}$ ) и стрессоустойчивостью ( $r = -0,50^{*}$ ), то есть более низкие значения физиологических реакций стресса наблюдаются у студентов с более высокой стрессоустойчивостью и меньшей выраженностью психологического стресса.

– Взаимосвязь между уровнем психологического стресса, нервно-психической устойчивостью и физиологическим воздействием стресса на организм является определяющим фактором уровня психологического здоровья студентов: данная гипотеза подтверждается. Корреляции между уровнем стресса, нервно-психической устойчивостью и физиологическим воздействием стресса показывают, что высокий уровень стресса оказывает негативное влияние на психологическое здоровье и устойчивость студентов, а высокая стрессоустойчивость и нервно-психическая устойчивость уменьшают негативное воздействие стресса. Результаты исследования показывают, что данные параметры взаимосвязаны и оказывают определяющее влияние на психологическое здоровье студентов.

Эмпирическое исследование, проведенное среди 100 студентов 1–2 курсов технологического факультета Самарского аграрного университета, включало функциональные тесты, психологические анкеты и лабораторные эксперименты с созданием стрессовых условий, таких как публичные выступления. Статистический анализ выявил значимые различия в стрессоустойчивости студентов разных курсов: второкурсники показали более высокий уровень стрессоустойчивости и лучше адаптированы к учебным условиям. Корреляционный анализ подтвердил гипотезы о негативной взаимосвязи между уровнем стресса и психологическим здоровьем ( $r = -0,60$ ), а также о влиянии стрессовых факторов на физиологическое состояние. По итогам исследования были разработаны программы тренировок для повышения стрессоустойчивости студентов технологического факультета Самарского аграрного университета.

## Список используемой литературы и источников

1. Абрамова Г. А. Практическая психология. М.: Академический Проект, 2019. 496 с.
2. Алаева М. В. Эмпатия как один из инструментов понимания психического состояния другого человека // Вестник МГУ. 2021. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/empatiya-kak-odin-iz-instrumentov-ponimaniya-psihicheskogo-sostoyaniya-drugogo-cheloveka> (дата обращения: 11.10.2024).
3. Ананьев В. А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания. СПб.: Медицина, 2020. 274 с.
4. Баякина О. А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра РАН. 2019. №4-5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sootnoshenie-ponyatiy-psihicheskogo-i-psihologicheskogo-zdorovya-lichnosti> (дата обращения: 11.10.2024).
5. Бенко Е. В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию психологического благополучия. Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология. Челябинск, 2019. № 2. Том 8. С. 5–13.
6. Берковиц Л. Агрессия: причины, последствия и контроль. СПб.:Прайм-ЕВРОЗНАК, 2019. 320 с.
7. Водопьянова Н. Е. Стресс-менеджмент. 2-е изд., испр. и доп. М.: Изд-во Юрайт, 2020. 283 с.
8. Галимова Р. З. Психологическое здоровье и личностные особенности женщин среднего возраста. В сборнике: Современные технологии: актуальные вопросы, достижения и инновации. XXIV Международная научно-практическая конференция. 2019. С. 97–99.
9. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. Вестник практической психологии образования. 2019. № 3. С. 1–21.

10. Духновский С. В. Психодиагностика. М.: Издательство Юрайт, 2020. 353 с.
11. Душков Б. А. Психология труда, профессиональной, информационной и организационной деятельности: словарь / под ред. Б. А. Душкова. М.: Акад. Проект: Фонд «Мир», 2022. 148 с.
12. Жесткова Н. А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека». Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 3 (35). С. 384–392.
13. Иванова М. Г. Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности: автореферат дис. кандидата психол. наук: 19.00.01. СПб. : 2010. 23 с.
14. Игнатъев Н. А., Рахимова М. А. Мониторинг состояния здоровья населения по возрастным группам // Научно-технический вестник информационных технологий, механики и оптики. 2023. №2. С.364–373
15. Кленова М. А. Социальные представления о стрессе у разных возрастных групп // Известия Саратовского университета. Сер.:Акмеология образования. Психология развития. 2019. Т. 4, вып. 3 (15). С. 234-237.
16. Куваева И. О. Представления о стрессе у представителей разных культур// Вопросы психологии. 2019. № 1. С. 68–81.
17. Купер К. Л. Организационный стресс: Теории, исследования и практическое применение / К. Л. Купер, Ф. Дж. Дэйв, П. О’Драйсколл. Харьков: Гуманитарный Центр, 2020. 336 с.
18. Лазарус Р. Теория стресса и психофизиологические исследования // Эмоциональный стресс. Л.: Лениздат, 2020. 541 с.
19. Лебедева О. В. Психолого-педагогические условия развития психологического здоровья студентов в инновационном пространстве педагогического ВУЗа. Мир психологии. 2018. № 1 (85). С. 198–208.
20. Леонова А. Б. Психологические технологии управления состоянием человека. М.: Смысл, 2023. 311 с.

21. Лурия А. Р. Психологическое наследие: избранные труды по общей психологии. М.: Смысл, 2022. 154 с.
22. Маклаков А. Г. Общая психология. СПб. : Питер, 2019. 583 с.
23. Мандель Б. Р. Возрастная психология. М. : ИНФРА-М, 2021. 350 с.
24. Мамедов Т. М. О. Психология личности. Биологические основы психики // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. 2019. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-lichnosti-biologicheskie-osnovy-psihiki> (дата обращения: 11.10.2024).
25. Марищук Л. В., Пыжьянова Е. В. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья. Психология XXI века : Мат-лы Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых / Н. В. Гришина. СПб. : 2018. С. 457–459.
26. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб. : Нева, 2020. 351 с.
27. Москвина М. В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений. М. : Логос, 2019. 324 с.
28. Мухамадеева Л. И., Зиннатуллина Ю. Ш. Изучение индивидуально-психологических особенностей личности. В сборнике: Будущее науки-2016. Сборник научных статей 4-й Международной молодежной научной конференции: в 4-х томах. 2016. С. 118–120.
29. Назарова В. В. Оценка эффективности системы здравоохранения в России / В. В. Назарова, К. А. Борисенкова // Народонаселение. 2017. Т. 20. № 4. С. 119–134.
30. Никифоров Г. С. Диагностика здоровья. Психологический практикум. СПб.: Речь, 2020. 950 с.
31. Обухова Ю. В. Актуальные вопросы психологии личности: теория и практика. Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону.: Издательство Южного федерального университета, 2018. 142 с.

32. Одинцова М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. М.: Юрайт, 2021. 299 с.
33. Прохорова О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье. М. Юрайт, 2020. 152 с.
34. Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества / А. Л. Журавлев, М. И. Воловикова, Т. В. Галкина. М.: Институт психологии РАН, 2019. 318 с.
35. Родионов В. А. Стресс-менеджмент, или приемы профилактики преодоления стресса. М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2020. 298 с.
36. Савельева О. С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности. Материалы межрегиональной заочной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологии личности». Новосибирск: 2019. 245 с.
37. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Прогресс, 2020. 255 с.
38. Синельников В. В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни. М.: ЗАО Центрполиграф, 2021. 36 с.
39. Скуднова Т. Д. Гуманистические заповеди Карла Роджерса // Вестник Адыгейского государственного университета. 2022. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/gumanisticheskie-zapovedi-karla-rodzhersa-k-120-letiyu-so-dnya-rozhdeniya> (дата обращения: 11.10.2024).
40. Сосина Н. И., Михалева А. Б. Профилактика психологического здоровья. Сборник научных трудов SWorld. 2020. Т. 25. № 4. С. 48–52.
41. Специальная психология / Л. М. Шипицына. М. :Юрайт, 2020. 287 с.
42. Теория личностных черт Ганса Айзенка (1916-1997). Структура и типы личности. Интроверсия, экстраверсия и нейротизм. URL: <https://psyfactor.org/hist/eysenck-theory-2.htm> (дата обращения: 11.10.2024).
43. Тимошенко Н. А., Калмыкова А. А. Индивидуально-психологические особенности личности несовершеннолетнего. В сборнике:



Лучшая студенческая статья 2017. сборник статей победителей V международного научно-практического конкурса. 2017. С. 245-248.

44. Тимофеев М. И., Мысаченко В. И. Критическая оценка теории А. Маслоу о мотивации и личности // Вестник НИБ. 2017. №29. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/kriticheskaya-otsenka-teorii-a-maslou-o-motivatsii-i-lichnosti> (дата обращения: 11.10.2024).

45. Тихонова Г. И. Медико-демографическая характеристика населения трудоспособного возраста в России // Проблемы прогнозирования. 2019. № 4. С. 12-18.

46. Токарева И. Н. Индивидуально-психологические различия проявления субъектности личности // Акмеология. 2019. №2 (46). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/individualno-psihologicheskie-razlichiya-proyavleniya-subektnosti-lichnosti> (дата обращения: 11.10.2024).

47. Узнадзе Д. Н. Общая психология / пер. Е. Ш. Чомахидзе; под ред. И. В. Имедадзе. М.: Смысл, 2020. С. 69.

48. Устав Всемирной организации здравоохранения от 22 июля 1946 г. [Электронный ресурс]. Доступ из справ.правовой системы «КонсультантПлюс» (дата обращения: 11.10.2024).

49. Фрейд З. «Я» и «Оно». Избранные работы / Л. Голлербах. М. : Издательство Юрайт, 2024. 165 с.

50. Фролова Ю. Г. Психосоматика и психология здоровья. Мн. : ЕГУ, 2020. 172 с.

51. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека. Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2019. Вып. 4 (15). С. 87–101.

52. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2019. С. 48.

53. Alimujiang A., Wiensch A., Boss, J., Fleischer N. L., Mondul A. M., McLean K., Pearce C. L. (2019). Association between life purpose and mortality among US adults older than 50 years. JAMA NetworkOpen, 2(5), e194270.

54. Amy Morin. How to Improve Your Psychological Well-Being URL: <https://www.verywellmind.com/improve-psychological-well-being-4177330> (датаобращения: 11.10.2024).
55. Banack H. R., Kaufman, J. S. , Wactawski-Wende J., Troen B. R., &Stovitz S. D. (2019). Investigating and remediating selection bias in geriatrics research: The selection bias toolkit. *JournaloftheAmericanGeriatricSociety*, 67 (9), 1970– 1976.
56. Baumgartner J. N., Susser E. Social integration in global mental health : What is it and how can it be measured? *EpidemiolPsychiatrSci*. 2013 ; 22(1) :29– 37. doi:10.1017/S2045796012000303 (дата обращения: 11.10.2024).
57. Boehm J. K., Soo J., Zevon E. S., Chen Y., Kim E. S., &Kubzansky L. D. (2018). Longitudinal associations between psychological well-being and the consumption of fruits and vegetables. *HealthPsychology*, 37(10), 959–967.
58. Castagne R., Gares V., Karimi M., Chadeau-Hyam M., Vineis P., Delpierre C., Lifepath C. (2018). Allostatic load and subsequent all-cause mortality : Which biological markers drive the relationship? Findings from a UK birth cohort. *European Journal of Epidemiology*, 33(5), 441–458.
59. Chakhssi F., Kraiss J. T., Sommers-Spijkerman M., &Bohlmeijer, E. T. (2018). The effect of positive psychology interventions on well-being and distress in clinical samples with psychiatric or somatic disorders : A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*, 18(1), 211.
60. Dierendonck D, Lam H. Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being : A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *ApplPsycholHealthWellBeing*. 2023 ; 15(2): 594–610. doi:10.1111/aphw.12398
61. Papucha M. V. Psychological Health of a Person : Theoretical Issues. URL:[https://www.researchgate.net/publication/334731172\\_Papucha\\_MV\\_Psychol ogical\\_Health\\_of\\_a\\_Per son\\_Theoretical\\_Issues](https://www.researchgate.net/publication/334731172_Papucha_MV_Psychol ogical_Health_of_a_Per son_Theoretical_Issues) (датаобращения: 11.10.2024).

## Приложение

### Приложение А

Таблица А.1 – Индивидуальные результаты диагностики студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» (А. В. Козлова), баллы

| № студента | Шкалы                      |                           |               |                        |                      |                              |                      |                             |
|------------|----------------------------|---------------------------|---------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|
|            | Стратегический вектор (СВ) | Просоциальный вектор (ПВ) | Я-вектор (ЯВ) | Творческий вектор (ТВ) | Духовный вектор (ДВ) | Интеллектуальный вектор (ИВ) | Семейный вектор (СВ) | Гуманистический вектор (ГВ) |
| 1          | 2                          | 3                         | 4             | 5                      | 6                    | 7                            | 8                    | 9                           |
| 1 курс     |                            |                           |               |                        |                      |                              |                      |                             |
| Студент 1  | 7.2                        | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.3                  | 4.1                         |
| Студент 2  | 7.1                        | 7.5                       | 5.5           | 4.1                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.2                  | 4.0                         |
| Студент 3  | 7.3                        | 7.6                       | 5.7           | 4.2                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.1                  | 4.2                         |
| Студент 4  | 7.0                        | 7.4                       | 5.6           | 4.0                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.1                         |
| Студент 5  | 7.2                        | 7.5                       | 5.5           | 4.1                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.2                  | 4.2                         |
| Студент 6  | 7.1                        | 7.3                       | 5.6           | 4.2                    | 6.2                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.0                         |
| Студент 7  | 7.3                        | 7.4                       | 5.5           | 4.1                    | 6.0                  | 4.6                          | 5.1                  | 4.3                         |
| Студент 8  | 7.0                        | 7.5                       | 5.6           | 4.2                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.2                  | 4.1                         |
| Студент 9  | 7.2                        | 7.6                       | 5.7           | 4.0                    | 6.2                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.2                         |
| Студент 10 | 7.1                        | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.0                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.0                         |
| Студент 11 | 7.2                        | 7.5                       | 5.5           | 4.1                    | 6.1                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.1                         |
| Студент 12 | 7.0                        | 7.3                       | 5.6           | 4.2                    | 6.2                  | 4.8                          | 5.2                  | 4.2                         |
| Студент 13 | 7.3                        | 7.6                       | 5.7           | 4.1                    | 6.0                  | 4.6                          | 5.1                  | 4.1                         |
| Студент 14 | 7.1                        | 7.5                       | 5.5           | 4.0                    | 6.1                  | 4.7                          | 5.2                  | 4.0                         |
| Студент 15 | 7.2                        | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.2                         |
| Студент 16 | 7.0                        | 7.5                       | 5.5           | 4.1                    | 6.0                  | 4.8                          | 5.2                  | 4.1                         |
| Студент 17 | 7.1                        | 7.3                       | 5.6           | 4.2                    | 6.1                  | 4.7                          | 5.1                  | 4.0                         |
| Студент 18 | 7.3                        | 7.6                       | 5.7           | 4.1                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.2                         |
| Студент 19 | 7.2                        | 7.5                       | 5.5           | 4.0                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.2                  | 4.1                         |
| Студент 20 | 7.0                        | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.3                  | 4.0                         |
| Студент 21 | 7.2                        | 7.5                       | 5.7           | 4.1                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.2                         |
| Студент 22 | 7.1                        | 7.3                       | 5.6           | 4.2                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.1                  | 4.1                         |
| Студент 23 | 7.3                        | 7.6                       | 5.5           | 4.0                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.2                  | 4.2                         |

Продолжение таблицы А.1

| № студента                                   | Шкалы                       |                           |               |                        |                      |                              |                      |                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|
|                                              | Стратегический вектор (СтВ) | Просоциальный вектор (ПВ) | Я-вектор (ЯВ) | Творческий вектор (ТВ) | Духовный вектор (ДВ) | Интеллектуальный вектор (ИВ) | Семейный вектор (СВ) | Гуманистический вектор (ГВ) |
| 1                                            | 2                           | 3                         | 4             | 5                      | 6                    | 7                            | 8                    | 9                           |
| Студент 24                                   | 7.0                         | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.1                         |
| Студент 25                                   | 7.1                         | 7.5                       | 5.7           | 4.1                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.2                  | 4.0                         |
| Студент 26                                   | 7.2                         | 7.4                       | 5.6           | 4.0                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.1                  | 4.2                         |
| Студент 27                                   | 7.3                         | 7.5                       | 5.5           | 4.1                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.1                         |
| Студент 28                                   | 7.0                         | 7.6                       | 5.6           | 4.2                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.2                         |
| Студент 29                                   | 7.1                         | 7.4                       | 5.5           | 4.0                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.2                  | 4.1                         |
| Студент 30                                   | 7.2                         | 7.5                       | 5.6           | 4.1                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.0                         |
| Студент 31                                   | 7.0                         | 7.3                       | 5.7           | 4.2                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.2                  | 4.2                         |
| Студент 32                                   | 7.3                         | 7.6                       | 5.5           | 4.0                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.3                  | 4.1                         |
| Студент 33                                   | 7.1                         | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.2                         |
| Студент 34                                   | 7.2                         | 7.5                       | 5.5           | 4.1                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.0                         |
| Студент 35                                   | 7.0                         | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.2                  | 4.1                         |
| Студент 36                                   | 7.1                         | 7.6                       | 5.7           | 4.0                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.1                  | 4.2                         |
| Студент 37                                   | 7.2                         | 7.5                       | 5.5           | 4.1                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.1                         |
| Студент 38                                   | 7.3                         | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.2                  | 4.0                         |
| Студент 39                                   | 7.0                         | 7.5                       | 5.7           | 4.1                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.1                         |
| Студент 40                                   | 7.1                         | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.2                  | 4.2                         |
| Студент 41                                   | 7.2                         | 7.6                       | 5.5           | 4.0                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.3                  | 4.1                         |
| Студент 42                                   | 7.3                         | 7.5                       | 5.6           | 4.2                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.1                  | 4.0                         |
| Студент 43                                   | 7.0                         | 7.4                       | 5.5           | 4.1                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.2                         |
| Студент 44                                   | 7.1                         | 7.5                       | 5.6           | 4.2                    | 6.1                  | 4.8                          | 5.2                  | 4.1                         |
| Студент 45                                   | 7.2                         | 7.4                       | 5.7           | 4.0                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.2                         |
| Студент 46                                   | 7.3                         | 7.6                       | 5.5           | 4.1                    | 6.0                  | 4.8                          | 5.1                  | 4.0                         |
| Студент 47                                   | 7.0                         | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.1                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.1                         |
| Студент 48                                   | 7.1                         | 7.5                       | 5.5           | 4.1                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.0                         |
| Студент 49                                   | 7.2                         | 7.4                       | 5.6           | 4.2                    | 6.0                  | 4.8                          | 5.3                  | 4.2                         |
| Студент 50                                   | 7.3                         | 7.6                       | 5.7           | 4.1                    | 6.1                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.1                         |
| Среднее значение по группе студентов 1 курса | 7.18                        | 7.45                      | 5.60          | 4.15                   | 6.08                 | 4.76                         | 5.23                 | 4.12                        |
| 2 курс                                       |                             |                           |               |                        |                      |                              |                      |                             |
| Студент 1                                    | 7.2                         | 7.8                       | 5.4           | 4.5                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.5                         |
| Студент 2                                    | 7.0                         | 7.6                       | 5.6           | 4.2                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.0                  | 4.4                         |
| Студент 3                                    | 7.1                         | 7.7                       | 5.5           | 4.3                    | 6.0                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.6                         |
| Студент 4                                    | 7.3                         | 7.9                       | 5.5           | 4.4                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.1                  | 4.5                         |
| Студент 5                                    | 6.9                         | 7.5                       | 5.4           | 4.3                    | 6.0                  | 4.5                          | 5.2                  | 4.5                         |
| Студент 6                                    | 7.0                         | 7.7                       | 5.6           | 4.4                    | 6.1                  | 4.4                          | 5.3                  | 4.3                         |
| Студент 7                                    | 7.2                         | 7.9                       | 5.5           | 4.5                    | 6.1                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.6                         |

Продолжение таблицы А.1

| № студента | Шкалы                       |                           |               |                        |                      |                              |                      |                             |
|------------|-----------------------------|---------------------------|---------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|
|            | Стратегический вектор (СтВ) | Просоциальный вектор (ПВ) | Я-вектор (ЯВ) | Творческий вектор (ТВ) | Духовный вектор (ДВ) | Интеллектуальный вектор (ИВ) | Семейный вектор (СВ) | Гуманистический вектор (ГВ) |
| 1          | 2                           | 3                         | 4             | 5                      | 6                    | 7                            | 8                    | 9                           |
| Студент 8  | 7.1                         | 7.8                       | 5.6           | 4.3                    | 6.2                  | 4.5                          | 5.1                  | 4.4                         |
| Студент 9  | 7.0                         | 7.6                       | 5.5           | 4.4                    | 6.0                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.5                         |
| Студент 10 | 7.1                         | 7.7                       | 5.4           | 4.3                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.2                  | 4.6                         |
| Студент 11 | 7.2                         | 7.9                       | 5.6           | 4.5                    | 6.2                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.4                         |
| Студент 12 | 6.8                         | 7.5                       | 5.5           | 4.4                    | 6.0                  | 4.6                          | 5.1                  | 4.5                         |
| Студент 13 | 7.3                         | 7.8                       | 5.4           | 4.3                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.2                  | 4.6                         |
| Студент 14 | 7.1                         | 7.7                       | 5.6           | 4.4                    | 6.2                  | 4.4                          | 5.3                  | 4.5                         |
| Студент 15 | 7.0                         | 7.8                       | 5.5           | 4.3                    | 6.0                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.4                         |
| Студент 16 | 7.2                         | 7.9                       | 5.4           | 4.5                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.3                  | 4.5                         |
| Студент 17 | 7.0                         | 7.7                       | 5.5           | 4.4                    | 6.0                  | 4.4                          | 5.2                  | 4.4                         |
| Студент 18 | 7.1                         | 7.6                       | 5.4           | 4.3                    | 6.1                  | 4.7                          | 5.1                  | 4.6                         |
| Студент 19 | 7.3                         | 7.8                       | 5.6           | 4.5                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.5                         |
| Студент 20 | 6.9                         | 7.5                       | 5.4           | 4.4                    | 6.0                  | 4.5                          | 5.2                  | 4.5                         |
| Студент 21 | 7.1                         | 7.8                       | 5.5           | 4.3                    | 6.1                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.4                         |
| Студент 22 | 7.0                         | 7.6                       | 5.4           | 4.4                    | 6.0                  | 4.5                          | 5.1                  | 4.5                         |
| Студент 23 | 7.2                         | 7.9                       | 5.6           | 4.5                    | 6.2                  | 4.4                          | 5.2                  | 4.6                         |
| Студент 24 | 7.1                         | 7.7                       | 5.5           | 4.3                    | 6.1                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.4                         |
| Студент 25 | 6.9                         | 7.6                       | 5.5           | 4.4                    | 6.0                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.5                         |
| Студент 26 | 7.0                         | 7.8                       | 5.4           | 4.5                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.3                  | 4.5                         |
| Студент 27 | 7.2                         | 7.9                       | 5.6           | 4.3                    | 6.2                  | 4.4                          | 5.1                  | 4.6                         |
| Студент 28 | 7.1                         | 7.7                       | 5.5           | 4.4                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.3                  | 4.4                         |
| Студент 29 | 7.0                         | 7.6                       | 5.4           | 4.4                    | 6.0                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.5                         |
| Студент 30 | 7.3                         | 7.8                       | 5.6           | 4.5                    | 6.2                  | 4.7                          | 5.3                  | 4.6                         |
| Студент 31 | 7.0                         | 7.7                       | 5.5           | 4.3                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.2                  | 4.5                         |
| Студент 32 | 7.2                         | 7.9                       | 5.4           | 4.5                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.4                         |
| Студент 33 | 7.1                         | 7.8                       | 5.6           | 4.3                    | 6.1                  | 4.4                          | 5.1                  | 4.5                         |
| Студент 34 | 7.0                         | 7.6                       | 5.4           | 4.4                    | 6.0                  | 4.5                          | 5.2                  | 4.6                         |
| Студент 35 | 7.1                         | 7.7                       | 5.6           | 4.3                    | 6.1                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.5                         |
| Студент 36 | 7.3                         | 7.9                       | 5.5           | 4.4                    | 6.2                  | 4.7                          | 5.2                  | 4.6                         |
| Студент 37 | 7.0                         | 7.8                       | 5.4           | 4.5                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.1                  | 4.4                         |
| Студент 38 | 6.9                         | 7.6                       | 5.5           | 4.3                    | 6.0                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.5                         |
| Студент 39 | 7.2                         | 7.9                       | 5.6           | 4.5                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.4                         |
| Студент 40 | 7.0                         | 7.7                       | 5.5           | 4.4                    | 6.0                  | 4.5                          | 5.1                  | 4.5                         |
| Студент 41 | 7.1                         | 7.8                       | 5.4           | 4.3                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.3                  | 4.5                         |
| Студент 42 | 7.3                         | 7.9                       | 5.6           | 4.5                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.2                  | 4.6                         |
| Студент 43 | 6.9                         | 7.6                       | 5.4           | 4.4                    | 6.0                  | 4.4                          | 5.1                  | 4.4                         |
| Студент 44 | 7.1                         | 7.7                       | 5.6           | 4.3                    | 6.1                  | 4.7                          | 5.2                  | 4.5                         |
| Студент 45 | 7.2                         | 7.9                       | 5.4           | 4.4                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.6                         |
| Студент 46 | 7.0                         | 7.8                       | 5.5           | 4.5                    | 6.1                  | 4.5                          | 5.1                  | 4.4                         |
| Студент 47 | 7.1                         | 7.7                       | 5.4           | 4.3                    | 6.0                  | 4.5                          | 5.2                  | 4.5                         |

Продолжение таблицы А.1

| № студента                                   | Шкалы                       |                           |               |                        |                      |                              |                      |                             |
|----------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------|---------------|------------------------|----------------------|------------------------------|----------------------|-----------------------------|
|                                              | Стратегический вектор (СтВ) | Просоциальный вектор (ПВ) | Я-вектор (ЯВ) | Творческий вектор (ТВ) | Духовный вектор (ДВ) | Интеллектуальный вектор (ИВ) | Семейный вектор (СВ) | Гуманистический вектор (ГВ) |
| 1                                            | 2                           | 3                         | 4             | 5                      | 6                    | 7                            | 8                    | 9                           |
| Студент 48                                   | 7.2                         | 7.8                       | 5.6           | 4.5                    | 6.2                  | 4.6                          | 5.3                  | 4.4                         |
| Студент 49                                   | 7.3                         | 7.9                       | 5.5           | 4.4                    | 6.1                  | 4.4                          | 5.2                  | 4.6                         |
| Студент 50                                   | 6.9                         | 7.6                       | 5.4           | 4.3                    | 6.0                  | 4.5                          | 5.3                  | 4.5                         |
| Среднее значение по группе студентов 2 курса | 7.10                        | 7.69                      | 5.55          | 4.40                   | 6.10                 | 4.50                         | 5.18                 | 4.46                        |

Таблица Б.1 – Результаты диагностики студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по методике «Шкала психологического стресса PSM-25» Лемура-Тесье-Филлиона (адаптация Н. Е. Водопьяновой)

| № студента | ППН, общий балл |
|------------|-----------------|
| 1          | 2               |
| 1 курс     |                 |
| Студент 1  | 165             |
| Студент 2  | 172             |
| Студент 3  | 180             |
| Студент 4  | 190             |
| Студент 5  | 168             |
| Студент 6  | 177             |
| Студент 7  | 162             |
| Студент 8  | 174             |
| Студент 9  | 181             |
| Студент 10 | 192             |
| Студент 11 | 156             |
| Студент 12 | 165             |
| Студент 13 | 170             |
| Студент 14 | 185             |
| Студент 15 | 178             |
| Студент 16 | 160             |
| Студент 17 | 190             |
| Студент 18 | 175             |
| Студент 19 | 182             |
| Студент 20 | 168             |
| Студент 21 | 140             |
| Студент 22 | 130             |
| Студент 23 | 145             |
| Студент 24 | 150             |
| Студент 25 | 138             |
| Студент 26 | 120             |
| Студент 27 | 125             |
| Студент 28 | 110             |
| Студент 29 | 100             |
| Студент 30 | 135             |
| Студент 31 | 140             |
| Студент 32 | 132             |
| Студент 33 | 145             |
| Студент 34 | 150             |
| Студент 35 | 120             |

Продолжение таблицы Б.1

| № студента                                                                                                                                                               | ППН, общий балл |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1                                                                                                                                                                        | 2               |
| Студент 36                                                                                                                                                               | 125             |
| Студент 37                                                                                                                                                               | 110             |
| Студент 38                                                                                                                                                               | 100             |
| Студент 39                                                                                                                                                               | 135             |
| Студент 40                                                                                                                                                               | 85              |
| Студент 41                                                                                                                                                               | 90              |
| Студент 42                                                                                                                                                               | 75              |
| Студент 43                                                                                                                                                               | 80              |
| Студент 44                                                                                                                                                               | 70              |
| Студент 45                                                                                                                                                               | 95              |
| Студент 46                                                                                                                                                               | 88              |
| Студент 47                                                                                                                                                               | 92              |
| Студент 48                                                                                                                                                               | 65              |
| Студент 49                                                                                                                                                               | 78              |
| Студент 50                                                                                                                                                               | 50              |
| Итог:<br>Высокий уровень стресса (ППН > 155): 20 студентов.<br>Средний уровень стресса (ППН 100–154): 18 студентов.<br>Низкий уровень стресса (ППН < 100): 12 студентов. |                 |
| 2 курс                                                                                                                                                                   |                 |
| Студент 1                                                                                                                                                                | 165             |
| Студент 2                                                                                                                                                                | 170             |
| Студент 3                                                                                                                                                                | 185             |
| Студент 4                                                                                                                                                                | 190             |
| Студент 5                                                                                                                                                                | 178             |
| Студент 6                                                                                                                                                                | 162             |
| Студент 7                                                                                                                                                                | 180             |
| Студент 8                                                                                                                                                                | 175             |
| Студент 9                                                                                                                                                                | 192             |
| Студент 10                                                                                                                                                               | 168             |
| Студент 11                                                                                                                                                               | 181             |
| Студент 12                                                                                                                                                               | 174             |
| Студент 13                                                                                                                                                               | 188             |
| Студент 14                                                                                                                                                               | 150             |
| Студент 15                                                                                                                                                               | 145             |
| Студент 16                                                                                                                                                               | 130             |
| Студент 17                                                                                                                                                               | 120             |
| Студент 18                                                                                                                                                               | 140             |
| Студент 19                                                                                                                                                               | 125             |
| Студент 20                                                                                                                                                               | 110             |
| Студент 21                                                                                                                                                               | 135             |
| Студент 22                                                                                                                                                               | 140             |
| Студент 23                                                                                                                                                               | 130             |
| Студент 24                                                                                                                                                               | 100             |
| Студент 25                                                                                                                                                               | 148             |



Продолжение таблицы Б.1

| № студента                                                                                                                                                             | ППН, общий балл |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1                                                                                                                                                                      | 2               |
| Студент 26                                                                                                                                                             | 142             |
| Студент 27                                                                                                                                                             | 154             |
| Студент 28                                                                                                                                                             | 110             |
| Студент 29                                                                                                                                                             | 122             |
| Студент 30                                                                                                                                                             | 128             |
| Студент 31                                                                                                                                                             | 85              |
| Студент 32                                                                                                                                                             | 75              |
| Студент 33                                                                                                                                                             | 90              |
| Студент 34                                                                                                                                                             | 95              |
| Студент 35                                                                                                                                                             | 88              |
| Студент 36                                                                                                                                                             | 70              |
| Студент 37                                                                                                                                                             | 98              |
| Студент 38                                                                                                                                                             | 65              |
| Студент 39                                                                                                                                                             | 92              |
| Студент 40                                                                                                                                                             | 89              |
| Студент 41                                                                                                                                                             | 77              |
| Студент 42                                                                                                                                                             | 96              |
| Студент 43                                                                                                                                                             | 80              |
| Студент 44                                                                                                                                                             | 72              |
| Студент 45                                                                                                                                                             | 94              |
| Студент 46                                                                                                                                                             | 67              |
| Студент 47                                                                                                                                                             | 50              |
| Студент 48                                                                                                                                                             | 63              |
| Студент 49                                                                                                                                                             | 85              |
| Студент 50                                                                                                                                                             | 99              |
| Итог:<br>Высокий уровень стресса (ППН > 155): 13 студентов.<br>Средний уровень стресса (ППН 100–154): 16 студентов.<br>Низкий уровень стресса (ППН < 100): 21 студент. |                 |

Таблица В.1 – Результаты диагностики студентов технологического факультета Самарского аграрного университета по методике определения нервно-психической устойчивости в стрессе «Прогноз» (Ю. А. Баранов), балл

| № студента | Общий балл | Уровень         |
|------------|------------|-----------------|
| 1          | 2          | 3               |
| 1 курс     |            |                 |
| Студент 1  | 12         | Высокий уровень |
| Студент 2  | 10         | Высокий уровень |
| Студент 3  | 13         | Высокий уровень |
| Студент 4  | 11         | Высокий уровень |
| Студент 5  | 9          | Высокий уровень |
| Студент 6  | 12         | Высокий уровень |
| Студент 7  | 10         | Высокий уровень |
| Студент 8  | 11         | Высокий уровень |
| Студент 9  | 13         | Высокий уровень |
| Студент 10 | 12         | Высокий уровень |
| Студент 11 | 20         | Средний уровень |
| Студент 12 | 18         | Средний уровень |
| Студент 13 | 15         | Средний уровень |
| Студент 14 | 22         | Средний уровень |
| Студент 15 | 19         | Средний уровень |
| Студент 16 | 16         | Средний уровень |
| Студент 17 | 21         | Средний уровень |
| Студент 18 | 14         | Средний уровень |
| Студент 19 | 25         | Средний уровень |
| Студент 20 | 24         | Средний уровень |
| Студент 21 | 27         | Средний уровень |
| Студент 22 | 23         | Средний уровень |
| Студент 23 | 20         | Средний уровень |
| Студент 24 | 26         | Средний уровень |
| Студент 25 | 18         | Средний уровень |
| Студент 26 | 30         | Низкий уровень  |
| Студент 27 | 31         | Низкий уровень  |
| Студент 28 | 29         | Низкий уровень  |
| Студент 29 | 32         | Низкий уровень  |
| Студент 30 | 35         | Низкий уровень  |
| Студент 31 | 33         | Низкий уровень  |
| Студент 32 | 34         | Низкий уровень  |
| Студент 33 | 29         | Низкий уровень  |
| Студент 34 | 30         | Низкий уровень  |
| Студент 35 | 31         | Низкий уровень  |
| Студент 36 | 32         | Низкий уровень  |
| Студент 37 | 33         | Низкий уровень  |

Продолжение таблицы В.1

| № студента                                                                                                                                                                          | Общий балл | Уровень         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------|
| 1                                                                                                                                                                                   | 2          | 3               |
| Студент 38                                                                                                                                                                          | 34         | Низкий уровень  |
| Студент 39                                                                                                                                                                          | 29         | Низкий уровень  |
| Студент 40                                                                                                                                                                          | 30         | Низкий уровень  |
| Студент 41                                                                                                                                                                          | 31         | Низкий уровень  |
| Студент 42                                                                                                                                                                          | 32         | Низкий уровень  |
| Студент 43                                                                                                                                                                          | 33         | Низкий уровень  |
| Студент 44                                                                                                                                                                          | 34         | Низкий уровень  |
| Студент 45                                                                                                                                                                          | 35         | Низкий уровень  |
| Студент 46                                                                                                                                                                          | 29         | Низкий уровень  |
| Студент 47                                                                                                                                                                          | 30         | Низкий уровень  |
| Студент 48                                                                                                                                                                          | 31         | Низкий уровень  |
| Студент 49                                                                                                                                                                          | 34         | Низкий уровень  |
| Студент 50                                                                                                                                                                          | 32         | Низкий уровень  |
| Итоговое распределение:<br>Высокий уровень ( $\leq 13$ баллов): 10 студентов.<br>Средний уровень (14–28 баллов): 15 студентов.<br>Низкий уровень (29 и более баллов): 25 студентов. |            |                 |
| 2 курс                                                                                                                                                                              |            |                 |
| Студент 1                                                                                                                                                                           | 12         | Высокий уровень |
| Студент 2                                                                                                                                                                           | 10         | Высокий уровень |
| Студент 3                                                                                                                                                                           | 13         | Высокий уровень |
| Студент 4                                                                                                                                                                           | 11         | Высокий уровень |
| Студент 5                                                                                                                                                                           | 9          | Высокий уровень |
| Студент 6                                                                                                                                                                           | 12         | Высокий уровень |
| Студент 7                                                                                                                                                                           | 10         | Высокий уровень |
| Студент 8                                                                                                                                                                           | 11         | Высокий уровень |
| Студент 9                                                                                                                                                                           | 13         | Высокий уровень |
| Студент 10                                                                                                                                                                          | 12         | Высокий уровень |
| Студент 11                                                                                                                                                                          | 10         | Высокий уровень |
| Студент 12                                                                                                                                                                          | 11         | Высокий уровень |
| Студент 13                                                                                                                                                                          | 9          | Высокий уровень |
| Студент 14                                                                                                                                                                          | 12         | Высокий уровень |
| Студент 15                                                                                                                                                                          | 11         | Высокий уровень |
| Студент 16                                                                                                                                                                          | 13         | Высокий уровень |
| Студент 17                                                                                                                                                                          | 10         | Высокий уровень |
| Студент 18                                                                                                                                                                          | 9          | Высокий уровень |
| Студент 19                                                                                                                                                                          | 11         | Высокий уровень |
| Студент 20                                                                                                                                                                          | 12         | Высокий уровень |
| Студент 21                                                                                                                                                                          | 13         | Высокий уровень |
| Студент 22                                                                                                                                                                          | 10         | Высокий уровень |
| Студент 23                                                                                                                                                                          | 12         | Высокий уровень |
| Студент 24                                                                                                                                                                          | 11         | Высокий уровень |
| Студент 25                                                                                                                                                                          | 9          | Высокий уровень |

Продолжение таблицы В.1

| № студента<br>1                                                                                                                                                                | Общий балл<br>2 | Уровень<br>3    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------|
| Студент 26                                                                                                                                                                     | 10              | Высокий уровень |
| Студент 27                                                                                                                                                                     | 13              | Высокий уровень |
| Студент 28                                                                                                                                                                     | 12              | Высокий уровень |
| Студент 29                                                                                                                                                                     | 11              | Высокий уровень |
| Студент 30                                                                                                                                                                     | 10              | Высокий уровень |
| Студент 31                                                                                                                                                                     | 20              | Средний уровень |
| Студент 32                                                                                                                                                                     | 18              | Средний уровень |
| Студент 33                                                                                                                                                                     | 15              | Средний уровень |
| Студент 34                                                                                                                                                                     | 22              | Средний уровень |
| Студент 35                                                                                                                                                                     | 19              | Средний уровень |
| Студент 36                                                                                                                                                                     | 16              | Средний уровень |
| Студент 37                                                                                                                                                                     | 21              | Средний уровень |
| Студент 38                                                                                                                                                                     | 14              | Средний уровень |
| Студент 39                                                                                                                                                                     | 25              | Средний уровень |
| Студент 40                                                                                                                                                                     | 24              | Средний уровень |
| Студент 41                                                                                                                                                                     | 30              | Низкий уровень  |
| Студент 42                                                                                                                                                                     | 31              | Низкий уровень  |
| Студент 43                                                                                                                                                                     | 29              | Низкий уровень  |
| Студент 44                                                                                                                                                                     | 32              | Низкий уровень  |
| Студент 45                                                                                                                                                                     | 35              | Низкий уровень  |
| Студент 46                                                                                                                                                                     | 33              | Низкий уровень  |
| Студент 47                                                                                                                                                                     | 34              | Низкий уровень  |
| Студент 48                                                                                                                                                                     | 29              | Низкий уровень  |
| Студент 49                                                                                                                                                                     | 31              | Низкий уровень  |
| Студент 50                                                                                                                                                                     | 30              | Низкий уровень  |
| Итоговое распределение:<br>Высокий уровень ( $\leq 13$ баллов): 30 студентов.<br>Средний уровень (14–28 баллов): 10 студентов.<br>Низкий уровень (29–35 баллов): 10 студентов. |                 |                 |

Таблица Г.1 – Результаты диагностики студентов технологического факультета Самарского государственного аграрного университета по тесту самооценки стрессоустойчивости (С. Коухена и Г. Виллиансона)

| № студента | Общий балл | Уровень           |
|------------|------------|-------------------|
| 1          | 2          | 3                 |
| 1 курс     |            |                   |
| Студент 1  | 5.6        | Хорошо            |
| Студент 2  | 4.8        | Хорошо            |
| Студент 3  | 6.2        | Хорошо            |
| Студент 4  | 5.4        | Хорошо            |
| Студент 5  | 6.5        | Хорошо            |
| Студент 6  | 3.8        | Хорошо            |
| Студент 7  | 5.1        | Хорошо            |
| Студент 8  | 6.3        | Хорошо            |
| Студент 9  | 4.5        | Хорошо            |
| Студент 10 | 5.7        | Хорошо            |
| Студент 11 | 6.0        | Хорошо            |
| Студент 12 | 6.2        | Хорошо            |
| Студент 13 | 5.9        | Хорошо            |
| Студент 14 | 6.1        | Хорошо            |
| Студент 15 | 5.5        | Хорошо            |
| Студент 16 | 10.2       | Удовлетворительно |
| Студент 17 | 9.5        | Удовлетворительно |
| Студент 18 | 7.2        | Удовлетворительно |
| Студент 19 | 11.8       | Удовлетворительно |
| Студент 20 | 8.7        | Удовлетворительно |
| Студент 21 | 13.5       | Удовлетворительно |
| Студент 22 | 12.4       | Удовлетворительно |
| Студент 23 | 9.8        | Удовлетворительно |
| Студент 24 | 8.0        | Удовлетворительно |
| Студент 25 | 7.5        | Удовлетворительно |
| Студент 26 | 10.9       | Удовлетворительно |
| Студент 27 | 13.0       | Удовлетворительно |
| Студент 28 | 11.2       | Удовлетворительно |
| Студент 29 | 9.3        | Удовлетворительно |
| Студент 30 | 12.7       | Удовлетворительно |
| Студент 31 | 7.8        | Удовлетворительно |
| Студент 32 | 8.9        | Удовлетворительно |
| Студент 33 | 12.1       | Удовлетворительно |
| Студент 34 | 9.0        | Удовлетворительно |
| Студент 35 | 10.4       | Удовлетворительно |
| Студент 36 | 14.0       | Удовлетворительно |
| Студент 37 | 7.3        | Удовлетворительно |

Продолжение таблицы Г.1

| № студента                                                                                                                                                                           | Общий балл | Уровень           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------|
| 1                                                                                                                                                                                    | 2          | 3                 |
| Студент 38                                                                                                                                                                           | 11.7       | Удовлетворительно |
| Студент 39                                                                                                                                                                           | 13.8       | Удовлетворительно |
| Студент 40                                                                                                                                                                           | 14.1       | Удовлетворительно |
| Студент 41                                                                                                                                                                           | 16.5       | Плохо             |
| Студент 42                                                                                                                                                                           | 18.2       | Плохо             |
| Студент 43                                                                                                                                                                           | 15.3       | Плохо             |
| Студент 44                                                                                                                                                                           | 19.0       | Плохо             |
| Студент 45                                                                                                                                                                           | 17.4       | Плохо             |
| Студент 46                                                                                                                                                                           | 21.8       | Плохо             |
| Студент 47                                                                                                                                                                           | 20.3       | Плохо             |
| Студент 48                                                                                                                                                                           | 23.1       | Плохо             |
| Студент 49                                                                                                                                                                           | 22.7       | Плохо             |
| Студент 50                                                                                                                                                                           | 19.5       | Плохо             |
| Итоговое распределение:<br>Хорошо (0,5–6,8): 15 студентов.<br>Удовлетворительно (6,8–14,2): 23 студента.<br>Плохо (14,2–24,2): 10 студентов.<br>Очень плохо (24,2–34,2): 2 студента. |            |                   |
| 2 курс                                                                                                                                                                               |            |                   |
| Студент 1                                                                                                                                                                            | 6.2        | Хорошо            |
| Студент 2                                                                                                                                                                            | 5.8        | Хорошо            |
| Студент 3                                                                                                                                                                            | 4.9        | Хорошо            |
| Студент 4                                                                                                                                                                            | 6.1        | Хорошо            |
| Студент 5                                                                                                                                                                            | 5.3        | Хорошо            |
| Студент 6                                                                                                                                                                            | 4.7        | Хорошо            |
| Студент 7                                                                                                                                                                            | 6.0        | Хорошо            |
| Студент 8                                                                                                                                                                            | 6.5        | Хорошо            |
| Студент 9                                                                                                                                                                            | 5.9        | Хорошо            |
| Студент 10                                                                                                                                                                           | 6.3        | Хорошо            |
| Студент 11                                                                                                                                                                           | 6.7        | Хорошо            |
| Студент 12                                                                                                                                                                           | 5.6        | Хорошо            |
| Студент 13                                                                                                                                                                           | 6.4        | Хорошо            |
| Студент 14                                                                                                                                                                           | 4.8        | Хорошо            |
| Студент 15                                                                                                                                                                           | 5.4        | Хорошо            |
| Студент 16                                                                                                                                                                           | 6.1        | Хорошо            |
| Студент 17                                                                                                                                                                           | 5.7        | Хорошо            |
| Студент 18                                                                                                                                                                           | 6.2        | Хорошо            |
| Студент 19                                                                                                                                                                           | 6.0        | Хорошо            |
| Студент 20                                                                                                                                                                           | 5.5        | Хорошо            |
| Студент 21                                                                                                                                                                           | 4.9        | Хорошо            |
| Студент 22                                                                                                                                                                           | 5.8        | Хорошо            |
| Студент 23                                                                                                                                                                           | 8.7        | Удовлетворительно |
| Студент 24                                                                                                                                                                           | 7.2        | Удовлетворительно |
| Студент 25                                                                                                                                                                           | 9.1        | Удовлетворительно |

Продолжение таблицы Г.1

| № студента<br>1                                                                                                                                                                                                        | Общий балл<br>2 | Уровень<br>3      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|
| Студент 26                                                                                                                                                                                                             | 10.5            | Удовлетворительно |
| Студент 27                                                                                                                                                                                                             | 11.3            | Удовлетворительно |
| Студент 28                                                                                                                                                                                                             | 13.8            | Удовлетворительно |
| Студент 29                                                                                                                                                                                                             | 7.9             | Удовлетворительно |
| Студент 30                                                                                                                                                                                                             | 12.4            | Удовлетворительно |
| Студент 31                                                                                                                                                                                                             | 9.4             | Удовлетворительно |
| Студент 32                                                                                                                                                                                                             | 10.2            | Удовлетворительно |
| Студент 33                                                                                                                                                                                                             | 11.8            | Удовлетворительно |
| Студент 34                                                                                                                                                                                                             | 12.0            | Удовлетворительно |
| Студент 35                                                                                                                                                                                                             | 8.3             | Удовлетворительно |
| Студент 36                                                                                                                                                                                                             | 9.9             | Удовлетворительно |
| Студент 37                                                                                                                                                                                                             | 7.5             | Удовлетворительно |
| Студент 38                                                                                                                                                                                                             | 10.7            | Удовлетворительно |
| Студент 39                                                                                                                                                                                                             | 8.8             | Удовлетворительно |
| Студент 40                                                                                                                                                                                                             | 7.3             | Удовлетворительно |
| Студент 41                                                                                                                                                                                                             | 12.6            | Удовлетворительно |
| Студент 42                                                                                                                                                                                                             | 9.7             | Удовлетворительно |
| Студент 43                                                                                                                                                                                                             | 14.0            | Удовлетворительно |
| Студент 44                                                                                                                                                                                                             | 7.1             | Удовлетворительно |
| Студент 45                                                                                                                                                                                                             | 14.1            | Плохо             |
| Студент 46                                                                                                                                                                                                             | 15.2            | Плохо             |
| Студент 47                                                                                                                                                                                                             | 18.5            | Плохо             |
| Студент 48                                                                                                                                                                                                             | 16.3            | Плохо             |
| Студент 49                                                                                                                                                                                                             | 19.1            | Плохо             |
| Студент 50                                                                                                                                                                                                             | 20.4            | Плохо             |
| Итоговое распределение:<br>- Хорошо (0,5–6,8 баллов): 22 студента.<br>- Удовлетворительно (6,8–14,2 баллов): 21 студент.<br>- Плохо (14,2–24,2 баллов): 7 студентов.<br>- Очень плохо (24,2–34,2 баллов): 0 студентов. |                 |                   |

Таблица Д.1 – Результаты диагностики студентов технологического факультета Самарского аграрного университета по методу Р. М. Баевского для оценки физиологического воздействия стресса на организм

| № студента | Пульс | Давление | Температура<br>тела |
|------------|-------|----------|---------------------|
| 1          | 2     | 3        | 4                   |
| 1 курс     |       |          |                     |
| Студент 1  | 60    | 120/78   | 36,5                |
| Студент 2  | 62    | 123/79   | 36,6                |
| Студент 3  | 59    | 118/80   | 36,4                |
| Студент 4  | 61    | 121/81   | 36,6                |
| Студент 5  | 63    | 125/79   | 36,7                |
| Студент 6  | 58    | 119/82   | 36,5                |
| Студент 7  | 60    | 122/80   | 36,6                |
| Студент 8  | 62    | 124/78   | 36,7                |
| Студент 9  | 55    | 115/79   | 36,4                |
| Студент 10 | 61    | 121/80   | 36,5                |
| Студент 11 | 64    | 126/82   | 36,8                |
| Студент 12 | 57    | 117/80   | 36,6                |
| Студент 13 | 59    | 118/81   | 36,5                |
| Студент 14 | 62    | 122/78   | 36,6                |
| Студент 15 | 63    | 123/79   | 36,7                |
| Студент 16 | 58    | 119/82   | 36,5                |
| Студент 17 | 60    | 121/80   | 36,6                |
| Студент 18 | 61    | 122/81   | 36,5                |
| Студент 19 | 63    | 125/78   | 36,7                |
| Студент 20 | 56    | 116/79   | 36,4                |
| Студент 21 | 61    | 120/80   | 36,6                |
| Студент 22 | 64    | 128/82   | 36,8                |
| Студент 23 | 57    | 118/79   | 36,5                |
| Студент 24 | 60    | 121/80   | 36,6                |
| Студент 25 | 62    | 124/81   | 36,7                |
| Студент 26 | 55    | 115/78   | 36,4                |
| Студент 27 | 59    | 118/80   | 36,5                |
| Студент 28 | 61    | 121/81   | 36,6                |
| Студент 29 | 63    | 125/79   | 36,7                |
| Студент 30 | 58    | 119/80   | 36,5                |
| Студент 31 | 60    | 120/78   | 36,6                |
| Студент 32 | 62    | 124/81   | 36,7                |
| Студент 33 | 55    | 116/79   | 36,4                |
| Студент 34 | 61    | 121/80   | 36,5                |
| Студент 35 | 64    | 126/82   | 36,8                |
| Студент 36 | 57    | 118/80   | 36,6                |
| Студент 37 | 59    | 119/81   | 36,5                |



Продолжение таблицы Д.1

| № студента                 | Пульс | Давление | Температура<br>тела |
|----------------------------|-------|----------|---------------------|
| 1                          | 2     | 3        | 4                   |
| Студент 38                 | 62    | 123/79   | 36,6                |
| Студент 39                 | 63    | 124/78   | 36,7                |
| Студент 40                 | 68    | 117/82   | 36,5                |
| Студент 41                 | 60    | 120/79   | 36,6                |
| Студент 42                 | 61    | 122/80   | 36,5                |
| Студент 43                 | 64    | 127/81   | 36,8                |
| Студент 44                 | 56    | 115/78   | 36,4                |
| Студент 45                 | 59    | 119/80   | 36,5                |
| Студент 46                 | 61    | 122/79   | 36,6                |
| Студент 47                 | 62    | 123/81   | 36,7                |
| Студент 48                 | 55    | 116/78   | 36,4                |
| Студент 49                 | 55    | 118/80   | 36,5                |
| Студент 50                 | 56    | 121/79   | 36,6                |
| Среднее значение по группе | 60    | 121/80   | 36,6                |
| 2 курс                     |       |          |                     |
| Студент 1                  | 70    | 120/78   | 36,5                |
| Студент 2                  | 72    | 123/79   | 36,6                |
| Студент 3                  | 69    | 118/80   | 36,4                |
| Студент 4                  | 71    | 121/81   | 36,6                |
| Студент 5                  | 73    | 125/79   | 36,7                |
| Студент 6                  | 68    | 119/82   | 36,5                |
| Студент 7                  | 70    | 122/80   | 36,6                |
| Студент 8                  | 72    | 124/78   | 36,7                |
| Студент 9                  | 65    | 115/79   | 36,4                |
| Студент 10                 | 71    | 121/80   | 36,5                |
| Студент 11                 | 74    | 126/82   | 36,8                |
| Студент 12                 | 67    | 117/80   | 36,6                |
| Студент 13                 | 69    | 118/81   | 36,5                |
| Студент 14                 | 72    | 122/78   | 36,6                |
| Студент 15                 | 73    | 123/79   | 36,7                |
| Студент 16                 | 68    | 119/82   | 36,5                |
| Студент 17                 | 70    | 121/80   | 36,6                |
| Студент 18                 | 71    | 122/81   | 36,5                |
| Студент 19                 | 73    | 125/78   | 36,7                |
| Студент 20                 | 66    | 116/79   | 36,4                |
| Студент 21                 | 71    | 120/80   | 36,6                |
| Студент 22                 | 74    | 128/82   | 36,8                |
| Студент 23                 | 67    | 118/79   | 36,5                |
| Студент 24                 | 70    | 121/80   | 36,6                |
| Студент 25                 | 72    | 124/81   | 36,7                |

Продолжение таблицы Д.1

| № студента                 | Пульс | Давление | Температура<br>тела |
|----------------------------|-------|----------|---------------------|
| 1                          | 2     | 3        | 4                   |
| Студент 26                 | 65    | 115/78   | 36,4                |
| Студент 27                 | 69    | 118/80   | 36,5                |
| Студент 28                 | 71    | 121/81   | 36,6                |
| Студент 29                 | 73    | 125/79   | 36,7                |
| Студент 30                 | 68    | 119/80   | 36,5                |
| Студент 31                 | 70    | 120/78   | 36,6                |
| Студент 32                 | 72    | 124/81   | 36,7                |
| Студент 33                 | 65    | 116/79   | 36,4                |
| Студент 34                 | 71    | 121/80   | 36,5                |
| Студент 35                 | 74    | 126/82   | 36,8                |
| Студент 36                 | 67    | 118/80   | 36,6                |
| Студент 37                 | 69    | 119/81   | 36,5                |
| Студент 38                 | 72    | 123/79   | 36,6                |
| Студент 39                 | 73    | 124/78   | 36,7                |
| Студент 40                 | 68    | 117/82   | 36,5                |
| Студент 41                 | 70    | 120/79   | 36,6                |
| Студент 42                 | 71    | 122/80   | 36,5                |
| Студент 43                 | 74    | 127/81   | 36,8                |
| Студент 44                 | 66    | 115/78   | 36,4                |
| Студент 45                 | 69    | 119/80   | 36,5                |
| Студент 46                 | 71    | 122/79   | 36,6                |
| Студент 47                 | 72    | 123/81   | 36,7                |
| Студент 48                 | 65    | 116/78   | 36,4                |
| Студент 49                 | 68    | 118/80   | 36,5                |
| Студент 50                 | 71    | 121/79   | 36,6                |
| Среднее значение по группе | 71    | 121/80   | 36,6                |