

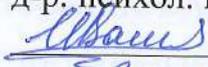
МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ  
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК

Заведующий кафедрой

д-р. психол. наук, доцент

 И.В.Васильева

30 января 2023 г.

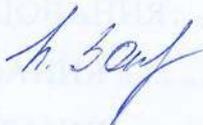
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**  
магистерская диссертация

**СВЯЗЬ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МУДРОСТИ И УЧЕБНОГО СТРЕССА У  
СТУДЕНТОВ**

37.04.01 Психология

Магистерская программа «Психология: личностное и организационное  
консультирование»

Выполнил работу  
студент 3 курса  
заочной формы обучения



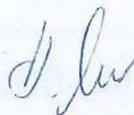
Захарова  
Ирина  
Викторовна

Руководитель  
канд. психол. наук



Мурзина  
Юлия Сергеевна

Рецензент  
канд. психол. наук, доцент  
кафедры общей психологии  
Ярославского государственного  
университета им. П.Г. Демидова



Мехтиханова  
Наталья  
Николаевна

Тюмень  
2023

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ГЛАВА 1. СВЯЗЬ МУДРОСТИ И УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА.....	9
1.1. ПОСТАНОВКА НАЧАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	9
1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЧВА ИССЛЕДОВАНИЯ.....	9
1.1.2. ОБЩЕСТВЕННАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	15
1.1.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	18
1.2. РАССМОТРЕНИЕ ОТРАЖЕНИЯ ИССЛЕДУЕМОЙ ОБЛАСТИ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ.....	19
1.2.1. СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. УЧЕБНЫЙ СТРЕСС .....	19
1.2.2. МУДРОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО ИЗУЧЕНИЯ .....	22
1.2.3. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ.....	27
1.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ .....	29
1.4. ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1 .....	34
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МУДРОСТИ И УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ .....	36
2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	36
2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	36
2.1.2. ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	45
2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ .....	46
2.2.1. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ МУДРОСТИ СТУДЕНТОВ.....	46
2.2.2. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА .....	51
2.2.3. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК УЧЕБНОГО СТРЕССА .....	55
2.2.4. РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ.....	63
2.3. ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2 .....	67
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	70
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК .....	73
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	79

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОПРОСНИК НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ МУДРОСТИ (Н.Н. МЕХТИХАНОВОЙ) .....	79
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. ШКАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА PSM-25 ЛЕМУРА-ТЕСЬЕ-ФИЛЛИОНА.....	80
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ТЕСТ НА УЧЕБНЫЙ СТРЕСС (Ю.В. ЩЕРБАТЫХ) .....	82
ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ТАБЛИЦЫ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	85

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность** изучения психологического здоровья учащихся определяется присутствием стрессогенных условий в учебной сфере, таких как высокая степень учебной загруженности, аттестационные мероприятия, периоды социализации, потребность в индивидуальном самоопределении в предстоящей профессиональной области.

Учебный период жизни – не отдельная пространственно-временная глава, а часть единого цикла, в рамках которого закладывается фундамент будущего самоопределения в профессии и происходит процесс его профессионального становления. В своих работах Ю.В. Щербатых доказал, что получение образования сопровождается потерей здоровья в большей или меньшей степени [Щербатых, 2012].

В качестве наиболее негативного фактора, который оказывает влияние на здоровье в студенческий период, выделяется состояние беспокойного напряжения, усталости. В подобном состоянии студенты могут терять связь с реальностью и им сложно оценивать реальные причины возникающих сложностей, могут принимать не рациональные решения, вплоть до отчисления по собственному желанию.

Причина, по которой студент принимает решение об отчислении, может быть как неверно выбранное направление, сомнения в собственных силах, так и финансовые трудности. Если студент обладает устойчивой психикой, способностью рефлексировать, мудростью и социально адаптирован, то ему посильно принимать взвешенные решения.

Наше исследование направлено на выявление связи между мудростью и стрессоустойчивостью у студентов. Если результат нашего исследования подтвердит эту связь, то формирование мудрости у студентов может выполнить

профилактическую работу в повышении стрессоустойчивости, снижении учебного стресса и эмоционального выгорания.

Нынешние условия жизни предъявляют все более высокие требования к студентам образовательных учреждений. Размер и интенсивность нагрузок, которые приходится преодолевать учащимся, зачастую приближается к такому уровню, который несет за собой устойчивые изменения, как физической работоспособности организма, так и срывы его психологической стабильности. В связи с этим тема сбережения здоровья и предотвращения заболеваний среди студенческой молодежи как никогда актуальна.

Бесспорно, только психологически и физически здоровый человек с отличным самочувствием, умеренным оптимизмом, высокой стрессоустойчивостью, может активно жить, успешно решать профессиональные и бытовые задачи.

**Проблема.** В отечественной психологии не исследована тема связи мудрости и учебного стресса у студентов, в отличие от зарубежных стран, в которых данная тема достаточно изучена. Так, например, в 2020 году зарубежными учеными М. Ардельт и Б. Бруя было проведено исследование на тему «Трехмерная мудрость и воспринимаемый стресс среди студентов колледжей», в результате которого выявлено, что воспринимаемый стресс обесценивает преимущества мудрости, а мудрость защищает от неблагоприятных последствий воспринимаемого стресса [Ардельт, Бруя].

Отечественными же учеными исследовалась только схожая по тематике область. Взаимосвязи мудрости и эмоционального выгорания была посвящена работа Ю. Е. Русаковой, которая проводила исследование в 2020 году на примере работников здравоохранения г. Тюмени. Проведенное исследование доказало, что мудрость помогает человеку не поддаваться синдрому эмоционального выгорания в различных его проявлениях, остерегаться

защитных реакций, которые приводят к отрицательным результатам в работе, потере здоровья, недовольству жизнью [Русакова].

Результаты данного исследования дают нам основание предполагать, что и в студенческой среде можно обнаружить существование подобной связи между уровнем мудрости и уровнем учебного стресса у студентов

Студенты, которые находятся в учебном процессе, будут **объектом** нашего **исследования**.

**Предметом исследования** является уровень мудрости и уровень учебного стресса у студентов, а также характеристики стресса на момент исследования.

**Цель исследования.** Установить характер связи между уровнем мудрости и учебным стрессом у студентов.

Для реализации поставленной цели были определены следующие **задачи** исследования:

1. Изучить понятие «стресс», «эмоциональная напряженность», «синдром эмоционального выгорания».

2. Типологизировать учебный стресс у студентов (описать основные причины).

3. Изучить понятие «мудрость». Рассмотреть уже имеющиеся исследования зарубежных и отечественных ученых на данную тему.

4. Спланировать исследование и определить требования к выборке.

5. Провести тестирование студентов при помощи следующих методик:

- Опросник «Методика диагностики мудрости» Н. Н. Мехтихановой.
- Опросник «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Н. Е. Водопьяновой.
- Тест на учебный стресс Ю. В. Щербатых.

6. Провести математический анализ данных по ключам методик в Microsoft Excel и статистический анализ данных в программе Statistica 8.0 с применением метода ранговой корреляции Спирмена, критерия значимости различий Манна-Уитни, теста оценки нормальности распределения Шапиро-Уилка. Проверить выдвинутые гипотезы.

7. Сделать выводы о том, как связан учебный стресс и уровень мудрости у студентов.

**Гипотезы исследования:**

**H1:** У студентов с высоким уровнем мудрости низкий уровень учебного стресса.

**H0:** Нет связи между уровнем мудрости и учебным стрессом у студентов.

**Фактологическая база:** Студенты 2, 3, 4 курсов бакалавриата и магистратуры ФГАОУВО «Тюменский государственный университет» в возрасте от 18 до 50 лет технических и гуманитарных специальностей.

Для исследования были применены следующие **методики:** опросник «Методика диагностики мудрости» Н. Н. Мехтихановой, опросник «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Н.Е. Водопьяновой, тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых.

**Теоретической платформой** стали отечественные и зарубежные исследования:

1. В зарубежной литературе тему стресса изучали такие ученые, как Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и другие. Разработкой темы стресса среди отечественных ученых занимались В. А. Абабков, М. Я. Александрова, В. А. Бодров, Б. Х. Варданян, Н. Е. Водопьянова, М. Ю. Денисов, П. В. Семенова, С. В. Субботин, Ю. В. Щербатых и другие;

2. Исследованием мудрости за рубежом занимались такие ученые, как: С. Холл, С. Brent и Д. Уотсон, Р. Стернберг, С. Холлидей и М. Чандлер, К.

Китченер и др., П. Балтес, Дж. Смит и др., Дж. Биррен и Л. Фишер. В отечественной же психологии мудрость рассматривалась главным образом в теоретическом плане такими учеными, как: Л. И. Анцыферова, Д. А. Леонтьев, М. А. Холодная, Г. В. Ожиганова, А. С. Огнев, Н. Н. Мехтиханова, Е. А. Никитина.

**Практическая значимость исследования.** Дальнейшее использование результатов работы будет полезно:

- Студентам, которые испытывают эмоциональное напряжение, связанное с разными трудностями (учеба, общение с противоположным полом, финансовые затруднения, взаимоотношения с родственниками) с целью снизить уровень стресса;
- Коллегам, которые работают в учебных заведениях. Применение методик по формированию мудрости в работе со студентами поможет повысить успеваемость учащихся за счёт решения их внутренних проблем, и вследствие сосредоточения их на учебном процессе;
- Коллегам, которые занимаются индивидуальным консультированием студентов и их родственников, данная работа поможет лучше понять с какими сложностями сталкиваются студенты в повседневной жизни, и, задать направления для дальнейшей консультативной работы;
- Родственникам студентов, которые заинтересованы в здоровом психологическом состоянии своих молодых людей и результатах их успеваемости в учебе;
- Работодателям, которые заинтересованы в грамотных и квалифицированных специалистах на рабочих местах;
- Государству и департаменту образования, которые заинтересованы в качественном обучении студентов, приросте экономически активного населения в стране и увеличении поступлений от государственных и частных организаций.

## ГЛАВА 1. СВЯЗЬ МУДРОСТИ И УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ КАК НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМА

### 1.1. ПОСТАНОВКА НАЧАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ ИССЛЕДОВАНИЯ

#### 1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЧВА ИССЛЕДОВАНИЯ

Студенческая жизнь для некоторых студентов связана с общением с однокурсниками, интересными людьми, участием в различных мероприятиях. Для других учеников это очень серьезное испытание, сложная жизненная ситуация, которую нужно преодолеть. Студенты встречаются с различными проблемами, даже новые условия учебного процесса призывают огромной самодостаточности, ответственности, самоорганизации.

Безусловно, не все учащиеся склонны решать множественные трудности и проблемы, которые встречаются в жизни. По этой причине обучение в институте для обучающихся считается стрессом. Студенту предстоит справляться с трудностями, изучать ранее не известные роли, адаптироваться к новейшим жизненным обстоятельствам [Абдулаева, Исмаилова].

Кандидат психологических наук АНО ВО «РосНОУ» г. Москва, доцент кафедры рекламы и связей с общественностью О.А. Королева в своей статье предлагает разделить разновидности стрессовых ситуаций, в зависимости от степени их проявления в учебном процессе у студентов [Королева]:

1. Учебный стресс сопряжен, в первую очередь, с приспособлением у бывших абитуриентов и приобретение ими нового статуса. Главная сложность заключается в нелегком, а подчас и продолжительном процессе адаптации, связанным с тем, что ВУЗ предъявляет свои требования, которые сильно отличаются от требований к поведению в школе. В высшем учебном заведении уменьшается контроль, тут немалая ответственность лежит на студентах, т.е.

как честно и с абсолютной самоотдачей они станут принимать участие в процессе извлечения знаний, столько они и узнают.

Кроме того, адаптирование студента будет находиться в зависимости от свойств характера, а еще от критериев категоризации черт личности, интровертность-экстравертность. Родоначальником этой теории был К. Юнг. Интроверты из-за свойственных им психологических особенностей сложнее вливаются в новый коллектив сокурсников. У экстравертов все значительно легче, социализация в студенческой среде происходит быстрее за счет их чистосердечности и общительности.

На появление стресса может оказать влияние такого рода условие как модель обучения на платной или бюджетной основе. Студенты, которые учатся на платной основе, зачастую, менее беспокойные в процессе обучения, так как их успешность в учебе мало влияет на учебную ситуацию в целом, а, к примеру, "бюджетники", особенно первокурсники, ощущают стресс, в силу того, что вынуждены «держат планку», чтобы сохранить «бюджетное» место.

Равным образом, здесь важно учесть такое условие как очная и заочная модель обучения. «Очники» регулярно втянуты в обучающий процесс, они значительную часть времени находятся в стенах ВУЗа, в связи с этим у них больше возможностей приспособиться к предметам, учителям, сокурсникам и прочему педагогическому персоналу. «Заочники» в силу специфики своей модели обучения основное время проводят на работе и начинают вникать в учебный процесс не ранее чем за 2 недели до начала экзаменационного периода.

На уровень учебного стресса так же может повлиять то, как складываются взаимоотношения в студенческой среде между однокурсниками и студентами с параллельных направлений. Межличностные взаимоотношения напрямую оказывают влияние на психологический климат группы. Студенты в меньшей мере испытывают напряженность, когда в группе нет сильно

выраженных разделений учащихся на неформальные группировки, нет столкновений интересов.

2. В изучении учебного стресса выделяют отдельное направление - экзаменационный стресс. Здесь в большинстве случаев появление напряженности и стресса будет обуславливаться психологическими особенностями конкретного студента. Так как каждый студент – это индивидуальность, которая обладает конкретным набором психологических качеств.

Тут стоит отметить несколько факторов, которые могут повлиять на выражение экзаменационного стресса:

- Очная или заочная модель обучения. Стресс в таком случае связан с ограничением во времени при осуществлении учебного процесса, подготовке к зачетным и экзаменационным мероприятиям.

- Степень подготовленности по конкретной дисциплине, уровень ее освоения, углубленность и мотивация при ее изучении.

- Прошлый опыт подготовки и прохождения зачетной/экзаменационной аттестации по этой дисциплине. Для учащихся, у которых был неудачный прошлый опыт прохождения аттестации по определенному предмету, тот наиболее мотивирован к более кропотливой подготовке к аттестационным мероприятиям, и как следствие защищаются лучше, чем в предыдущий раз. А те студенты, которые успешно сдали в предыдущий раз зачет/экзамен по этой дисциплине, менее мотивированы к хорошей подготовке к аттестационным мероприятиям. Представленное явление Д. Норем назвал «защитным пессимизмом», сомнение в своих способностях может «заставить шевелиться» учащихся [Норем, с.38].

- Стоит учесть, уровень вовлеченности учащегося в изучение предметов по избранной специальности. Следует отметить, что с внедрением ЕГЭ у студентов просматривается тенденция в выборе той или другой

профессии, отталкиваясь не от своих интересов и дальнейших перспектив, а исходя из прохождения ими на то или другое отделение по полученным баллам. В связи с этим мы можем наблюдать тенденцию к невысокой мотивации в исследуемых предметах, что часто вызвано сложностями в освоении того или иного предмета, который не очень нравится в силу предрасположенности к гуманитарным или техническим дисциплинам.

- Вместе с тем, здесь можно указать тот феномен, который описывал Д. Майерс, что «студенты, минимально прикладывающие усилия в подготовке к сдаче промежуточной аттестации, будут минимально прикладывать усилия накануне, чтобы в случае неудовлетворительной сдачи у них была отговорка в качестве какого-либо препятствия, которое помешало сдать, например, экзамен на положительную оценку. Нередко люди сами подрывают собственные шансы на успех, создавая препятствия, которые делают его менее вероятным. Они далеки от мысли о сознательном саморазрушении и, как правило, ведут себя так в целях самозащиты. Данный феномен получил название «создание препятствий самому себе» [Майерс, с.149].

3. Личностные стрессы и переживания. Таким образом, у каждого учащегося, как бы сильно он не был заинтересован в учебном процессе, есть своя частная и профессиональная жизнь. На текущий период все больше студентов официально трудоустроены. Поэтому нельзя не учитывать личностные факторы при возникновении разнообразных стрессовых обстоятельств. Бесспорно, личностные стрессы непосредственно будут влиять на образовательный процесс, потому что мало кто может отвлечься от личностных волнений и добросовестно перейти к исполнению своих профессиональных функций, или полностью включиться в учебный процесс.

В настоящее время существенный стресс могут испытывать студенты из-за перехода на дистанционную систему обучения в связи с пандемией Covid-19. «Учащиеся ВУЗов привыкают к преподавателям, к их манере подачи

информации и к атмосфере, которую они создают для них. Теперь же, из-за сложившейся ситуации, студентам не доставляет удовольствия на протяжении 5-6 часов подряд смотреть на экраны компьютеров и телефонов на занятиях. Это может быть связано с мышлением студентов, которое привыкло к тому, что преподаватель объясняет непонятные моменты в «реале», а сейчас нужно во всем разбираться самостоятельно, и это не всегда удается. Помимо всего, часто «слабый» интернет является источником стресса, когда студент по независящим от него обстоятельствам не может присутствовать на занятиях и его отмечают как отсутствующего, что может повлечь за собой дальнейшие отработки» [Нуруллаева, Чеджемов, с.168].

Изучая тему «Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов в период пандемии», студенткой 1 курса А. И. Нуруллаевой и старшим преподавателем Самарского государственного экономического университета Г. А. Чеджемовым было проведено анкетирование: «Какие изменения произошли с вами после перехода на дистанционное обучение?». Объектом исследования стали собственно учащиеся ВУЗов. Предметом исследования являлось психоэмоциональное состояние студентов во время дистанционного образования. Метод исследования – опрос, анкетирование. Количество опрошиваемых – 52 человека. В результате исследования авторы сделали вывод, что большая часть студентов (более чем 50%) ощущает сильный дискомфорт, связанный с переходом на другую систему обучения.

Конкретными причинами стресса для учащихся ВУЗов могут стать: несданные во время работы; не сделанные или сделанные неправильно задания; нехватка сна; значимое количество пропусков по предметам; недостаточные знания по предмету; неважная успеваемость по дисциплинам; сложности в общении с противоположным полом и родственниками.

«Мнение о том, что все болезни проистекают «от нервов» признается справедливым и в научном обществе, и среди обывателей. Если мы обратимся к

статистическим данным Всемирной организации здравоохранения, то можно увидеть, что примерно 45 % всех заболеваний появляются вследствие стрессовых ситуаций» [Паршукова, с.48]. В последние годы у студентов выявлен неуклонный рост заболеваемости, а также частое нарушение эмоциональной, поведенческой и мотивационной сфер деятельности.

В своей статье «Стресс, функциональные резервы и здоровье» С.Г. Кривошеков описал теоретические аспекты стресса, а именно: «с одной стороны, стресс является универсальной ответной реакцией организма на любой достаточно сильный раздражитель – это мощный стимул движения вперед, способствующий совершенствованию психоэмоциональных проявлений человека. С его помощью человек переживает новые трудные ситуации и полностью адаптируется к ним. С другой стороны, за счет длительного выделения гормонов коркового слоя надпочечников (глюкокортикоидов), происходит существенное изменение в работе внутренних органов, развивается ряд соматических заболеваний – язвы кишечника, желудка, гипертония, аритмия, бронхиальная астма, экзема, опухоли; могут возникнуть нарушения психики – неврозы, депрессии. Негативное влияние стресса связано с длительным или слишком сильным действием стрессора – фактора, вызывающего стресс» [Кривошеков, с.104-109].

Ю. В. Щербатых в своих исследованиях показывает, что негативные психофизиологические модификации (учащенное сердцебиение, неконтролируемая мышечная дрожь, бессонница, регулярные головные боли) во время аттестационных мероприятий свойственны 30% студентов. А у 5 – 10% студентов перечисленные симптомы набирают значительную интенсивность и носят продолжительный характер, что, в конечном счете, приводит к нарушению адаптационных резервов [Щербатых, 1999].

В 2015 году Т. А. Аракелянц было проведено исследование на тему «Влияние стресса на эмоциональный фон студентов высших учебных

заведений», в котором участвовали студенты ВУЗов г. Москвы (МГУ им. М.В. Ломоносова, РНИМУ им. Н.И. Пирогова, РГАУ–МСХА им. К.А. Тимирязева), возрастной категории от 18 до 21 года [Аракелянц]. По итогам исследования у 33% учащихся эмоциональный настрой во время учебной деятельности считается сниженным, и им присуще состояние усталости, 22% ощущают положительный настрой, у 18% состояние нестабильно, 15% чувствуют творческий подъем, а 12% пребывают в подавленном настроении и постоянно устают. У 63% студентов, которые не придерживаются режима бодрствования и сна, правильного пищевого поведения, недостаточно времени находятся на свежем воздухе, пробовали справиться с напряженностью с помощью излишнего употребления пищи, злоупотребления алкоголем и приема наркотических препаратов. Эта группа является более восприимчивой к стрессовым ситуациям, их умственные способности понижены, они могут быть агрессивно настроены к находящимся вокруг людям. Впоследствии, у данной категории стресс перерастает в дистресс из-за нехватки потенциала для борьбы со стрессом. Это ведет за собой разрушительные последствия для организма.

На основании вышеизложенных фактов становится понятно, что тема учебного стресса и снижения его воздействия на студентов актуальна и требует дальнейших исследований. Студенты, находящиеся в состоянии повышенной эмоциональной напряженности (стресса), будут **объектом** нашего **исследования**.

### 1.1.2. ОБЩЕСТВЕННАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Актуальность изучения психологического здоровья учащихся определяется наличием таких стрессогенных факторов как высокая степень учебной загруженности, аттестационные мероприятия, периоды социализации,

потребность в индивидуальном самоопределении в предстоящей профессиональной области.

Учебный период жизни – не отдельная пространственно-временная глава, а часть единого цикла, в рамках которого закладывается фундамент будущего самоопределения в профессии и происходит процесс его профессионального становления. В своих работах Ю. В. Щербатых доказал, что получение образования сопровождается потерей здоровья в большей или меньшей степени [Щербатых, 2012].

В качестве наиболее негативного фактора, который оказывает влияние на здоровье в студенческий период, выделяется состояние беспокойного напряжения, усталости. В подобном состоянии студенты могут терять связь с реальностью и им сложно оценивать реальные причины возникающих сложностей, могут принимать не рациональные решения, вплоть до отчисления по собственному желанию.

Министерство образования и науки РФ назвал одну из главных причин, по которой молодежь прекращает обучение это отчисление по собственному желанию: в 2019 году покинули вузы 97 тысяч человек, а на год раньше - 91 тысяча [Боглевская]. В интервью СМИ председатель Всероссийского студенческого союза О.В.Цапко признался: он опасается, что в ближайшее время студентов, бросивших учебу, станет больше.

В результате этого уже сейчас мы имеем достаточно большой процент молодых людей, которые не закончили учебу и не имеют высшего профессионального образования, вследствие чего не могут пополнить кадровый резерв квалифицированными специалистами. Исследование TalentTech показало, большинство (90 %) российских компаний массово столкнулись с кадровым голодом в 2021 году, а больше половины (63 %) не смогли найти на рынке подходящих им кандидатов [Российские компании массово..].

Причина, по которой студент принимает решение об отчислении, может быть как неверно выбранное направление, сомнения в собственных силах, так и финансовые трудности. Также решение о самовольном отчислении может быть принято в состоянии затяжного стресса (дистресса), когда другого выхода из сложившейся ситуации человек не видит. Если студент обладает устойчивой психикой, способностью рефлексировать, мудростью и социально адаптирован, то ему посильно принимать взвешенные решения.

Наше исследование направлено на выявление взаимосвязи между мудростью и стрессоустойчивостью у студентов. Хотя, на первый взгляд, мудрость не присуща молодым людям, тем не менее, ученые в этом вопросе расходятся во мнениях. К. Юнг, Э. Эриксон, С. Холл, Н. Н. Мехтиханова считают, что мудрость формируется на протяжении всей жизни. П. Болтс, С. Брент, Д. Уотсон, Дж. Михем, С. Холидей, М. Чендлер, Р. Стернберг рассматривают мудрость как черту характера, которая является врожденным качеством личности.

Если результат нашего исследования подтвердит эту взаимосвязь, то формирование мудрости у студентов может выполнить профилактическую работу в повышении стрессоустойчивости, снижении учебного стресса и эмоционального выгорания.

Психологически здоровое поколение студентов является актуальной задачей и предметом первостепенной важности, потому что оно влияет на общенаучный и общеэкономический потенциал общества, генофонд нации и в целом на будущее государства [Магдиева, Магамедова, Маммаева].

Нынешние условия жизни предъявляют все более высокие требования к студентам образовательных учреждений. Размер и интенсивность нагрузок, которые приходится преодолевать учащимся, зачастую приближается к такому уровню, который несет за собой устойчивые изменения, как физической работоспособности организма, так и срывы его психологической стабильности.

В связи с этим тема сбережения здоровья и предотвращения заболеваний среди студенческой молодежи как никогда актуальны.

Бесспорно, только психологически и физически здоровый человек с отличным самочувствием, умеренным оптимизмом, высокой стрессоустойчивостью, может активно жить, успешно решать профессиональные и бытовые задачи.

### 1.1.3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЗНАЧИМОСТЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Дальнейшее использование результатов работы будет полезно:

- Студентам, которые испытывают эмоциональное напряжение, связанное с разными трудностями (учеба, общение с противоположным полом, финансовые затруднения, взаимоотношения с родственниками) с целью снизить уровень стресса.
- Коллегам, которые работают в учебных заведениях. Применение методик по формированию мудрости в работе со студентами поможет повысить успеваемость учащихся за счёт решения их внутренних проблем, и вследствие сосредоточения их на учебном процессе.
- Коллегам, которые занимаются индивидуальным консультированием студентов и их родственников, данная работа поможет лучше понять с какими сложностями сталкиваются студенты в повседневной жизни, и, задать направления для дальнейшей консультативной работы.
- Родственникам студентов, которые заинтересованы в здоровом психологическом состоянии своих молодых людей и результатах их успеваемости в учебе.
- Работодателям, которые заинтересованы в грамотных и квалифицированных специалистах на рабочих местах.

- Государству и департаменту образования, которые заинтересованы в качественном обучении студентов, приросте экономически активного населения в стране и увеличении поступлений от государственных и частных организаций.

## 1.2. РАССМОТРЕНИЕ ОТРАЖЕНИЯ ИССЛЕДУЕМОЙ ОБЛАСТИ В НАУЧНОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

### 1.2.1. СТРЕСС И СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ. УЧЕБНЫЙ СТРЕСС

Слово стресс в переводе с английского означает «напряжение». Данный термин ввел в научный оборот Г. Селье в 1936 г., понимая под ним приспособительную реакцию организма в ответ на влияние экстремальных факторов [Селье]. По мнению А.Л. Церковского, стрессоустойчивость зависит от стилевых характеристик человека, к числу которых автор относит индивидуальный стиль, а также стили совладающего поведения [Церковский]. А. В. Михеева предлагает рассматривать стрессоустойчивость как интегративное свойство личности, обеспечивающее способность управлять своими эмоциональными состояниями, преодолевая излишнее эмоциональное возбуждение [Михеева].

В зарубежной литературе тему стресса изучали такие ученые, как Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и другие.

Разработкой темы стресса среди отечественных ученых занимались В. А. Абабков, М. Я. Александрова В. А. Бодров, Б. Х. Варданян, Н. Е. Водопьянова, М. Ю. Денисов, П. В. Семенова, С. В. Субботин, Ю. В. Щербатых и другие.

В своей статье «Стресс и стрессоустойчивость студентов» И. А. Курясев указывает на актуальность темы стресса в образовательной сфере [Курясев].

Образовательная деятельность учащихся всегда была сопряжена с большими стрессорными нагрузками, а влияние стресс-факторов текущей окружающей среды еще больше повышает данную нагрузку. Медицинские осмотры студентов, проведенные в последнее время, показывают постоянное увеличение их заболеваемости. Также у обучающихся выявлено частое изменение разных сфер деятельности, таких как: эмоциональная, когнитивная, поведенческая и мотивационная. Данные изменения могут быть связаны с высоким стрессом и с низким уровнем стрессоустойчивости.

По мнению А. Л. Церковского, в нынешнее время стрессоустойчивость не так представлена в научных работах, чем тема стресса [Церковский]. Тем не менее, сейчас наибольшее внимание отводится разработке и изучению разнообразных способов повышения стрессоустойчивости. Множество проводимых исследований направлено на изучение именно работающего населения и проблемам профессионального стресса.

Между тем, А. А. Андреева считает, что изучение способов повышения стрессоустойчивости учащихся является достаточно востребованным, так как степень стрессоустойчивости связана с результативностью учебной деятельности, и как следствие, оказывает влияние на качество подготовки профессиональных и востребованных на рынке труда специалистов [Андреева]. По мнению М. Л. Хуторной, применение антистрессовых приемов перед аттестационными мероприятиями в большей мере поднимает стрессоустойчивость учащихся во время решения интеллектуальных задач [Хуторная]. Также по результатам исследования И. А. Комаровой, у обучающихся, которые прошли разовый курс терапии эфирными маслами, была замечена невысокая активность симпатической нервной системы по сравнению с группой, где такого воздействия оказано не было [Комарова].

В статье С. В. Черביевой, С. Н. Бостановой «Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов» представлено описание тезиса «учебный стресс» и итоги исследования студенческого стресса у учащихся [Чербиева, Бостанова].

**Учебный стресс** – это состояние, характеризующееся чрезмерным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, что, в конечном итоге, приводит к психосоматическим заболеваниям и задержке личностного развития студента.

Причины возникновения учебного стресса могут быть следующие:

- не сделанные вовремя контрольные, лабораторные работы;
- значительное количество пропусков по конкретной дисциплине;
- нехватка знаний по какому-либо предмету;
- переутомление от большого объема заданий и ограниченного количества времени на его выполнение;
- недостаточный интерес у студента к выбранной дисциплине или специальности;
- возникновение недопонимания с преподавателем;
- отсутствие или недостаточное количество учебных материалов;
- недовольство полученной оценкой;
- разочарование в выбранной специальности.

Полученные итоги изучения С. В. Черביевой, С. Н. Бостановой, говорят о том, что главными причинами появления напряженности у студентов стали: боязнь перед будущим, требовательные преподаватели, нежелание обучаться или разочарованность в профессии, и нестабильное питание. Спешка и регулярная нехватка времени, невысокая работоспособность и высокая утомляемость могут послужить причиной возникновения и развития учебного стресса. У обучающихся остается не так много сил на обучение, и они могут прогуливать занятия или выполнять домашние задания не так тщательно, что может являться дополнительным фактором напряженности в дальнейшем.

Негативные переживания приводят к неблагоприятным физиологическим последствиям: сухость во рту, сильно сердцебиение, головные боли от волнения. Чаще всего учащиеся восстанавливают силы глубоким сном и общением с близкими людьми и друзьями.

На основании выше сказанного создатели статьи сделали следующие выводы. Стресс – это обязательная часть обыденной жизни любого современного студента. Ответ на стресс, а также старт трудового дня, система питания, физическая деятельность, качество развлечений и сна, взаимоотношения с окружающими, считаются неотъемлемой составляющей образа жизни. От самого обучающегося зависит как будет складываться его образ жизни: здоровым или болезненным, деятельным или бездейственным, изредка или зачастую будет находиться в напряженном состоянии. Авторы данной статьи полагают, что эта проблема не до конца изучена, так как в фазе юношеского возраста закладываются основные личностные регулирующие структуры, которые в перспективе могут стать отличительными особенностями жизненного пути индивидуума, степенью профессиональных успехов, его самосознания и взаимоотношений с самим собой. Но формирование данных личностных структур происходит неравномерно, которые различаются индивидуальной особенностью и своеобразием. В связи с этим человек в молодом возрасте остаётся неустойчивым, что повышает риск влияния напряженных ситуаций на его персону, на действия, на нервную систему.

### 1.2.2. МУДРОСТЬ КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО ИЗУЧЕНИЯ

В начальных психологических теоретических трудах **мудрость** была отражена как идеальная окончательная точка человеческого формирования. Эту идею выразил в 1922 году С. Холл в основательном труде «Старение», в котором соединял формирование мудрости с возникновением в позднем зрелом

возрасте общефилософского спокойствия, объективности и желания получить моральные уроки [Мехтиханова, Мурзина, Русакова]. Теоретические психические концепции мудрости изучали К. Г. Юнг и Э. Эриксон, однако лишь с середины 80-х годов XX века в зарубежной психологии принялись эмпирически исследовать мудрость. Примерно в то же время исследование мудрости начали несколько независимых групп научных работников: С. Brent и Д. Уотсон (1980), Р. Стернберг (1985), С. Холлидей и М. Чандлер (1986), К. Китченер и др. (1989), П. Балтес, Дж. Смит и др. (1990; 2008), Дж. Биррен и Л. Фишер. В нашей же психологии понятие мудрость рассматривалась основным образом в теоретическом ракурсе (Л. И. Анцыферова, Д. А. Леонтьев, М. А. Холодная, Г. В. Ожиганова, А. С. Огнев, Н. Н. Мехтиханова, Е. А. Никитина). Отечественные исследования мудрости невелики из-за отсутствия соответствующих и достоверных инструментов ее изучения.

Юнговское представление мудрости связано с рассмотрением природы архетипов. Мудрый индивид – это взрослый член общества, обладатель устных традиций, способствующий решению проблем, кажущихся другим нерешаемыми («прообраз мудрого старого индивида») [Юнг]. Э. Эриксон представлял мудрость как приобретение человеком уровня безграничного понимания утверждения личности в мире и значения его существования [Эриксон]. Психологические упадки, столкновения с неожиданностями приводят к развитию мудрости. Следовательно, мудрость по Эриксону можно получить по мере накопления житейского опыта.

Наиболее известным является определение П. Балтеса: «Мудрость – это экспертная система знаний, ориентированная на практическую сторону жизни, высокая степень компетенции в жизненных вопросах» [Мехтиханова, Смутьсон, 2013, с.36].

С. Brent и Д. Уотсон находят важными психологическими элементами мудрости характерные коммуникативные навыки, значительную

восприимчивость к сигналам находящейся вокруг среды, сочувствие и остроумие [Акимова, Персиянцева]. Мудрый индивид обнаруживает себя, в первую очередь, гибкостью в межличностных моментах и сохранением гармонии в общественной среде. Характерные коммуникативные навыки содействуют передаче актуального житейского опыта последующим поколениям.

Дж. Михем обозначил такие характерные особенности мудрого человека как предрасположенность к разочарованию и сомнениям, продуктивность в ситуациях неопределённости. Основная его особенность – «критическая рефлексия», которая приводит к непрерывной постановке вопросов и отысканию решений на них. Мудрому характерен сбалансированное соотношение знаний и сомнений; он находится выше личных практических заинтересованностей и старается избегать «рабства непроверенных фактов»; он использует свои навыки с целью сбалансированности функционирования индивида и общества.

П. Балтес и Ф. Диттмен-Коли оценивают мудрость как характерное пожилому периоду жизни адаптационное функционирование разума в ситуациях обыденной реальности, выделяя воздействие на её развитие культуры и общественных граней жизни человека [Акимова, Козлова, Ференс]. Они подчеркнули ряд причин, по которым далеко не все люди владеют мудростью и по которым она выражается на поздних стадиях жизни. Мудрость развивается лишь в подходящей окружающей сфере и у личностей, обладающих определёнными индивидуальными качествами, способствующими умственному формированию и функционированию на протяжении продолжительного времени (в течение всей жизни).

М. Чендлер и С. Холидей представили «образец мудрости», в который на основании факторного рассмотрения характеристик мудрого индивида, приобретенных от испытуемых различного возраста, охватили 5 описаний:

«редкое понимание», «способности суждения и коммуникации», «всеобщую авторитетность», «индивидуальные качества (добросердечность, восприимчивость и пр.)», «общественную сдержанность, тактичность» [Акимова, Персиянцева].

Похожее исследование провёл Р. Стернберг [Практическое мышление]. Приобретенные им характеристики таковы: мудрый индивид умеет решать жизненные проблемы, учитывает мнения других людей, умеет учиться на чужом негативном опыте, понимает, что у прочих всегда можно перенимать опыт и важность этого процесса; учитывает и применяет опыт своих ошибок и оплошностей; обладает собственными суждениями по большинству вопросов и, думает, прежде чем, что то сделать; может давать советы, бдительный, тщательный к деталям, умеет смотреть вглубь предметов, «читать между строк», добропорядочный, искренний.

Р. Стернберг, объединив эти характеристики мудрого человека, подчеркнул 6 психологических описаний:

- 1) умение размышлять, осознавать, что выражается в мастерстве разрешать задачи;
- 2) наблюдательность, сообразительность, смысленность, которые выражаются в ситуациях взаимодействия;
- 3) чувствительность к информации, прибывающей от окружения;
- 4) благоразумность, здравый расчёт, выражающийся в трезвом взгляде на свои телесные и психические возможности;
- 5) опытное использование проходящей информации;
- 6) уникальность, выражающаяся в навыке отыскивать нестандартное решение.

Таким образом, психологи оценивают мудрость как наиболее практически направленную характеристику индивида, чем интеллект. Она выражается в житейских ситуациях, таких как, способность решать различные

жизненные вопросы. Мудрость считается следствием своего житейского опыта, предполагая его фиксацию в контексте единой жизнедеятельности и коллективной практики, и поэтому сопоставляется с довольно взрослым возрастом. Этот житейский опыт предполагает приобретение своеобразных форм практических знаний и навыков их применять. В нём проявляются социально-психологические нормы, напрямую связанные с цивилизованной и общественной средой. Это основные социокультурные условия как к когнитивной, так и к индивидуальной среде индивида.

Увеличение мудрости у человека зависит от степени присвоения этих показателей. В мудрости существует когнитивный элемент (практическое мышление), но в ней не менее важное место отводится индивидуальным чертам. Практическое мышление направлено на решение конкретных задач, возникающих в быту, в повседневной жизни, а также в специальных видах профессиональной деятельности (операторской, управленческой, педагогической, юридической и пр.). В отличие от него теоретическое мышление является средством осуществления познавательной деятельности, направленной на приобретение и анализ знаний, поиск истины, открытие свойств и взаимосвязей бытия.

Мудрость является одним из центральных понятий позитивной психологии [Леонтьев]. По данным М. Селигмана и М. Чиксентмихайи, она, как и другие феномены, рассматриваемые в этом направлении психологии, может быть той позитивной силой, которая защитит от невзгод, укрепит психологические ресурсы, предупредит развитие нездоровых отклонений у человека [Мехтиханова, Мурзина, Русакова]. Мудрость может выполнить профилактическую работу, которая является главной задачей позитивной психологии.

В русскоязычном социокультурном контексте Н. Н. Мехтихановой и ее коллегами проанализированы и обобщены многие теоретические вопросы

феномена мудрости, а также разработан опросник «Методика диагностики мудрости» [Мехтиханова, Смутьсон, 2015]. Под термином «мудрость» авторы понимают особое когнитивное образование субъекта, формирующееся в ходе его жизненного пути, отражающее результаты функционирования практического интеллекта во взаимосвязи с личностными чертами, направляющее и оптимизирующее индивидуальное развитие и обеспечивающее успешность в практической стороне жизни.

### 1.2.3. СИНДРОМ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ

Синдром эмоционального выгорания (СЭВ) – это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов средней интенсивности [Королева, Шустер]. Это процесс постепенной утраты эмоциональной, когнитивной и физической энергии, проявляющийся в симптомах эмоционального, умственного истощения и физического утомления.

Первые работы по СЭВ принадлежат американскому психиатру Г. Фройденбергеру, который в 1974 г. предложил термин «выгорание» для описания состояния деморализации, разочарования и крайней усталости, которые он наблюдал у работников психиатрических учреждений.

Социальный психолог К. Маслач в 1976 году определила это состояние как синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие отрицательной самооценки, отрицательного отношения к работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к клиентам или пациентам [Маслач].

СЭВ – это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избирательные психотравмирующие воздействия.

В отечественной психологии исследованиями синдрома эмоционального выгорания занимались В. А. Бодров, В. В. Бойко, М. В. Борисова, Н. Е.

Водопьянова, Л. Г. Дикая, О. Н. Доценко, В. Е. Леонова, В. В. Лукьянов, А. А. Обознов, В. Е. Орел и многие другие.

СЭВ включен в 10-ю Международную классификацию болезней, под рубрикой Z.73.0: переутомление – состояние истощения жизненных сил. На международном уровне СЭВ отнесен к состоянию предболезни: установлена его связь с психосоматическим самочувствием [Третьяков, Крюков, Сверчкова].

В 2015 г. доктором психологических наук, доцентом Санкт-Петербургского университета ГПС МЧС России С. П. Ивановой было проведено исследование об уровне эмоционального выгорания инженеров-программистов компаний IT (Рисунок 1).

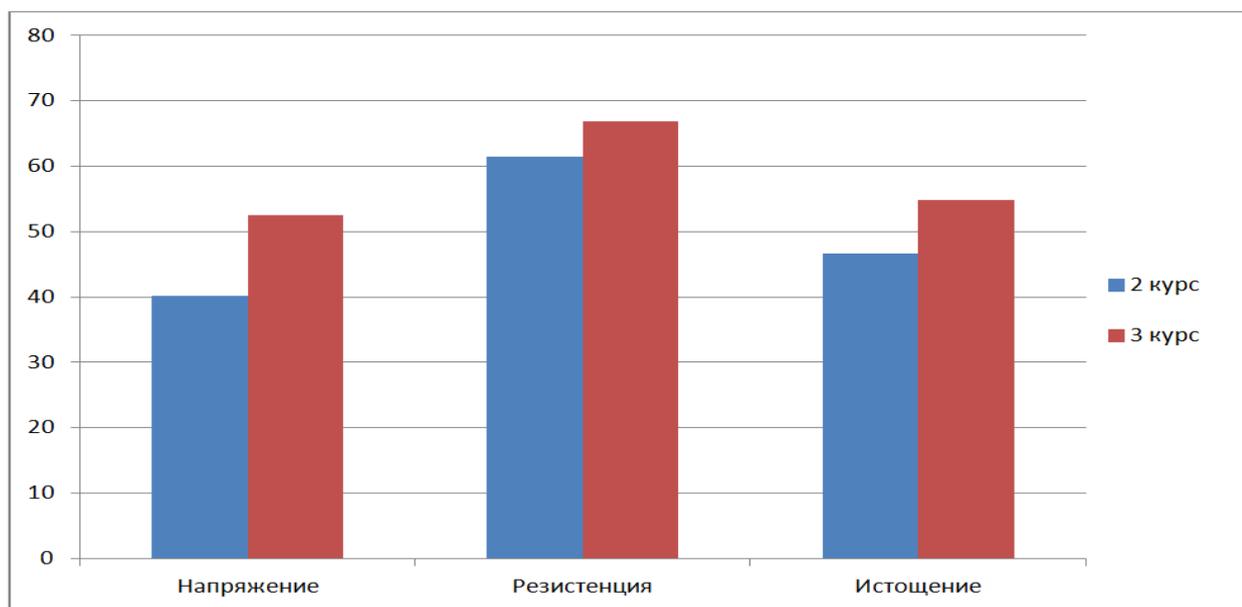


Рис. 1. Средние значения показателей эмоционального выгорания студентов 2 и 3 курсов дневной формы обучения

Результаты сравнения данных третьих курсов бакалавриата и инженеров-программистов выявили значимые различия по фазам напряжения, резистенции и истощения, полученные эмпирические значения  $t$  находятся в зоне значимости при  $p \leq 0,01$ . В данном случае предполагаем, что у инженеров-

программистов в меньшей степени проявился уровень эмоционального выгорания, так как это, как правило, любящие свою профессию, уже сложившиеся профессионалы. А у студентов еще много неопределенностей в жизни – завершение обучения в вузе, третьему курсу бакалавриата предстоит выпускной курс, значит кроме обычных сессий ещё и государственная итоговая аттестация, потом ещё и поиск работы.

### 1.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ

Предметная область нашего исследования состоит из двух частей: первая часть относится к исследованию учебного стресса и эмоционального выгорания, вторая - к исследованию мудрости.

По мнению Ю. В. Щербатых, стресс – это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента. Главное, чтобы стресс не переходил в дистресс. Дистресс - отрицательный стресс с нежелательным вредоносным эффектом. Если человек не может справиться со стрессом, у него начинаются срывы, депрессивные состояния, истощение моральное и физическое [Щербатых, 2012].

Методологию изучения учебного стресса включают утверждения субъектно-деятельностного расклада, обозначающие его как развитие эмоционального усилия субъекта, определенного образовательной деятельностью. Исследованием темы стресса занимались ряд отечественных исследователей (В. А. Абабков, М. Я. Александрова, В. А. Бодров, Б. Х. Варданян, Н. Е. Водопьянова, М. Ю. Денисов, П. В. Семенова, С. В. Субботин, Ю. В. Щербатых, В. А. Бодров, Т. Г. Бохан, А. Р. Лурия, А. А. Баранов, О. А. Жученко и др.), и, зарубежных (Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькмани др.). Стресс, связанный с учебной деятельностью, ими рассматривался в теоретических и практических нюансах,

в том числе, с применением анкетных методик замера учебного стресса, изучения мотивации учащихся, и, способов численного и качественного анализа с целью уточнения воздействия учебной работы на происхождение учебного напряжения у студентов.

В своей статье «Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов» Т. Ю. Артюхова, Т. И. Петрова, О. А. Бенькова, Е. П. Федорова считают, что необходимость изучения этой проблематики определена требованиями успешной организации учебного процесса. Немаловажно, чтобы были учтены следующие требования: не превышена степень оптимального влияния стрессора; не завышены адаптивные возможности человека. В случае нарушения критериев возникает угроза телесному здоровью человека. В контексте проведенного исследования (подборку собрали 43 человека, учащиеся 1–3-х курсов Сибирского федерального университета) представлено, что для более 50 % опрошиваемых характерно присутствие признаков учебного стресса. Обнаружены наиболее важные факторы, оказывающие влияние на возникновение учебного стресса: «Большая учебная нагрузка» – 17 %, «Строгие преподаватели», «Страх перед будущим» – по 14 %, «Неумение правильно организовать свой режим дня», «Карантин и самоизоляция», «Излишне серьезное отношение к учебе» – по 12 %. К незначительным стрессорам респонденты относят: «Проблемы совместного проживания с другими студентами», «Конфликт в группе» (1,7 %), «Отсутствие учебников» (2,8 %), «Проблемы в личной жизни», «Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами», «Жизнь вдали от родителей» (для иногородних студентов) (3,7 %) [Артюхова, Петрова, Бенькова, Федорова].

Из-за длительного стресса у учащихся может выразиться синдром эмоционального выгорания. Синдром эмоционального выгорания – это синдром физического и эмоционального истощения, включая развитие

отрицательной самооценки, отрицательного отношения к учебе, работе, утрату понимания и сочувствия по отношению к своему окружению [Маслач].

В зарубежной психологии исследованиями синдрома эмоционального выгорания занимались Г. Фройденбергер, К. Маслач, С. Джексон, Б. Пелман, Е. Хартман и др., в отечественной психологии - В. В. Бойко, Б. Г. Ананьев, И. С. Алексейчук, В. А. Абрамов, А. И. Алексейчук и др.

Ю. В. Щербатых подчеркнул отрицательные критерии, оказывающие значительное воздействие на личность учащегося, к примеру, активная умственная деятельность, значительная постоянная нагрузка, вследствие, малой двигательной подвижности, чувственные переживания, высокое привлечение волевых функций, к тому же, несоблюдение обычного ритма жизни [Щербатых, 2012].

Основываясь на мнении А. В. Михеевой о том, что стрессоустойчивость — это комплексное качество личности, предоставляющее способность регулировать собственные эмоциональные состояния. Также, автор выдвигает мнение, что учащиеся, которые владеют эмоциональным равновесием и способностью найти решение в любой сложившейся ситуации, менее станут подвергаться дистрессу [Михеева].

Таким образом, мы подходим к понятию «мудрость». Под термином «мудрость» Н. Н. Мехтихановой и ее коллеги понимают «особое когнитивное образование субъекта, формирующееся в ходе его жизненного пути, отражающее результаты функционирования практического интеллекта во взаимосвязи с личностными чертами, направляющее и оптимизирующее индивидуальное развитие и обеспечивающее успешность в практической стороне жизни» [Мехтиханова, Смутьсон, 2013, с.37].

Как ранее упоминалось в пункте 1.2.2. данной работы, исследование мудрости, в том числе среди студенческой аудитории, недостаточно представлено в научной литературе. Исследование феномена мудрости в

российском поле исследований началось относительно недавно. В зарубежной психологии данными исследованиями занимались К. Г. Юнг, Э. Эриксон, С. Холлидей, М. Чандлер, П. Балтес, Дж. Смит и др.

В 2020 году зарубежными учеными М. Ардельт и Б. Бруа было проведено исследование на тему «Трехмерная мудрость и воспринимаемый стресс среди студентов колледжей», в выборке которого участвовало 216 студентов колледжей. Результаты этого исследования продемонстрировали негативную параллельную связь между мудростью и воспринимаемым стрессом. Предполагается, что воспринимаемый стресс обесценивает преимущества мудрости, а мудрость защищает от неблагоприятных последствий воспринимаемого стресса. Следовательно, развитие мудрости, укрепляет невозмутимость и психическое здоровье, которые становятся особенно ценными в сложные и трудные времена [Ардельт, Бруа].

Данное исследование имеет общую направленность с нашим, тем не менее, дополнительное исследование может расширить данную область за счет применения других опросников, изменения количества выборки и специализации учащихся. В таком случае, мы можем получить результаты, отличные от тех, которые были получены на студентах из США.

Еще одно исследование, проведенное в 2009 году М. Ардельт на тему «Являются ли пожилые люди мудрее студентов? Сравнение двух возрастных когорт». Используя выборку из 477 студентов бакалавриата и 178 пожилых людей (возраст 52 года), результаты показали, что студенты колледжей, как правило, набирали такие же высокие баллы по самостоятельной трехмерной шкале мудрости (3D-WS), как и пожилые люди. Взрослые набирали значительно более высокие баллы по рефлексивным и аффективным измерениям мудрости и общему баллу 3D-WS, чем нынешние студенты колледжей. Качественные данные свидетельствуют о том, что многие пожилые люди, особенно те, кто входит в число 20% лучших по шкале мудрости, с

возрастом становились мудрее, учась на собственном жизненном опыте. Результаты показывают, что мудрость может увеличиваться с возрастом у людей, имеющих возможность и мотивацию для ее развития [Ардельт].

В отечественной психологии тему мудрости разрабатывали такие ученые, как Л. И. Анцыферова, Д. А. Леонтьев, М. А. Холодная, Г. В. Ожиганова, А. С. Огнев, Н. Н. Мехтиханова, Е. А. Никитина.

Одним из последних является исследование М. А. Кузнецовой в рамках защиты выпускной квалификационной работы, проведенное в 2020 году, на тему «Мудрость как личностная характеристика женщин, успешно реализующихся в карьере» (в выборке участвовало 40 респондентов – женщин в возрасте от 30 до 50 лет, работающих или имеющих опыт работы в прошлом) которое показало, что не выявлена взаимосвязь между уровнем профессионального успеха и мудростью среди женщин. В свою очередь, в этом же исследовании подтвердилась взаимосвязь между мудростью женщины и ее самоактуализацией. Если провести аналогию между результатами вышеприведенного исследования и нашей темой, то можно предположить, что наличие такого качества как мудрость вряд ли является залогом успешной учебы, но может способствовать достижению хороших результатов за счет адекватного восприятия происходящих событий в процессе учебной деятельности [Кузнецова].

Взаимосвязи мудрости и эмоционального выгорания была посвящена работа Ю. Е. Русаковой, которая проводила исследование в 2020 году на примере работников здравоохранения г. Тюмени (количество респондентов 184 человека). Проведенное исследование доказало, что мудрость помогает человеку противодействовать синдрому эмоционального выгорания в различных его выражениях, остерегаться защитных откликов, приводящих к отрицательным результатам в работе, потере здоровья, чувству неудовлетворенности в жизни. Результаты данного исследования дают нам

основание предполагать, что и в студенческой среде можно обнаружить существование подобной взаимосвязи между уровнем мудрости и уровнем учебного стресса у студентов [Русакова].

В статье Н. Н. Мехтихановой, Ю. С. Мурзиной, Ю. Е. Русаковой под названием «Мудрость как фактор предотвращения эмоционального выгорания медицинских работников» приведены результаты исследования, о котором шла речь в предыдущем абзаце, а также проанализированы теоретические и практические знания понятия «мудрость» как в зарубежной, так и в отечественной литературе. Отечественные исследования мудрости малочисленны. В нынешних иностранных исследованиях мудрость представляется в качестве основного индивидуального качества, характерного как для работников, так и для управляющих в медицинской среде. Мудрость обозначается как основа схемы разрешения споров и внимания к вопросам медицинского персонала, лежит в основе профилактики эмоционального выгорания [Мехтиханова, Мурзина, Русакова].

Основная **гипотеза**, которую мы будем проверять в нашем исследовании, звучит так: у студентов с высоким уровнем мудрости низкий уровень учебного стресса.

#### 1.4. ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

Тема стресса, в том числе у студентов, достаточно изучена как зарубежными, так и отечественными психологами. Основными причинами учебного стресса могут быть: сложность в адаптации в новом статусе в качестве студента, страх лишиться «бюджетного места», ограниченное время на подготовку при заочной системе обучения, напряженные межличностные взаимоотношения в студенческой сфере, проблемы в личной и житейской сфере, переход на дистанционный формат обучения в связи с пандемией и др.

Исследования показали эффективность способов повышения уровня стрессоустойчивости, например антистрессовые стратегии перед экзаменами, воздействие эфирными маслами. Становится понятно, что тема сбережения здоровья и предотвращения заболеваний среди студенческой молодежи как никогда актуальны.

Также профилактикой появления учебного стресса могут служить такие качества личности как мудрость, критическое мышление, аналитический склад ума, умение расставлять приоритеты и т.д. Более подробно мы рассмотрели понятие «мудрость».

В зарубежной психологии тематика мудрости изучена довольно хорошо, а в нашей – исследования невелики. Специалисты в области психологии оценивают мудрость как наиболее на практике направленную характеристику личности, чем ум. Она выражается в жизненных моментах как способность решать всевозможные житейские проблемы.

Российскими учеными эмпирически подтверждена взаимосвязь мудрости и эмоционального выгорания у медицинских работников. Известно, что мудрость не является неотъемлемым качеством взрослого, достигшего определенного возраста, человека. Следовательно, мудростью может обладать и молодой человек. Наше исследование будет направлено на выявление связи мудрости и учебного стресса у студентов.

## ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СВЯЗИ ПОКАЗАТЕЛЕЙ МУДРОСТИ И УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

**Цель работы:** установить характер связи между уровнем мудрости и уровнем учебного стресса у студентов.

### **Задачи:**

1. Спланировать исследование и определить требования к выборке.
2. Провести тестирование студентов при помощи следующих

методик:

- Опросник «Методика диагностики мудрости» Н.Н.Мехтихановой.
- Опросник «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Н.Е. Водопьяновой.

- Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых.

3. Провести математический анализ данных по ключам методик в Microsoft Excel и статистический анализ данных в программе Statistica 8.0, предварительно проверив выборку на нормальность распределения тестом Шапиро-Уилка, с применением метода ранговой корреляции Спирмена, критерия значимости различий Манна-Уитни. Проверить выдвинутые гипотезы.

4. Сделать выводы о том, как связан учебный стресс и уровень мудрости у студентов.

### 2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

#### 2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### **Гипотезы исследования.**

**H1:** У студентов с высоким уровнем мудрости низкий уровень учебного стресса.

**H0:** Нет связи между уровнем мудрости и учебным стрессом у студентов.

Для проверки выдвинутых гипотез нами было спланировано исследование, в котором выделены следующие виды **экспериментальных переменных**:

Зависимая переменная – уровень мудрости;

Независимая переменная – уровень учебного стресса;

Контролируемые переменные – пол, возраст, курс, специальность, уровень подготовки.

### **Характеристика выборки:**

В исследовании приняли участие 105 респондентов из числа студентов 2, 3, 4 курсов бакалавриата и магистратуры ФГАОУВО «Тюменский государственный университет» в возрасте от 18 до 50 лет технических и гуманитарных специальностей. Каждый из них последовательно отвечал на вопросы опросника «Методика диагностики мудрости» Н. Н. Мехтихановой, опросника «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Н.Е. Водопьяновой и теста на учебный стресс Ю. В. Щербатых.

Обобщенные социально-демографические данные представлены на рисунках 2-7.

Возрастной состав группы распределился неравномерно: большую часть составляют представители в возрасте от 18 до 23 лет (81,9 %), остальные 24-30 лет (7,6 %), 31-40 лет (6,7 %), 41-50 лет (3,8 %) (Рисунок 2).

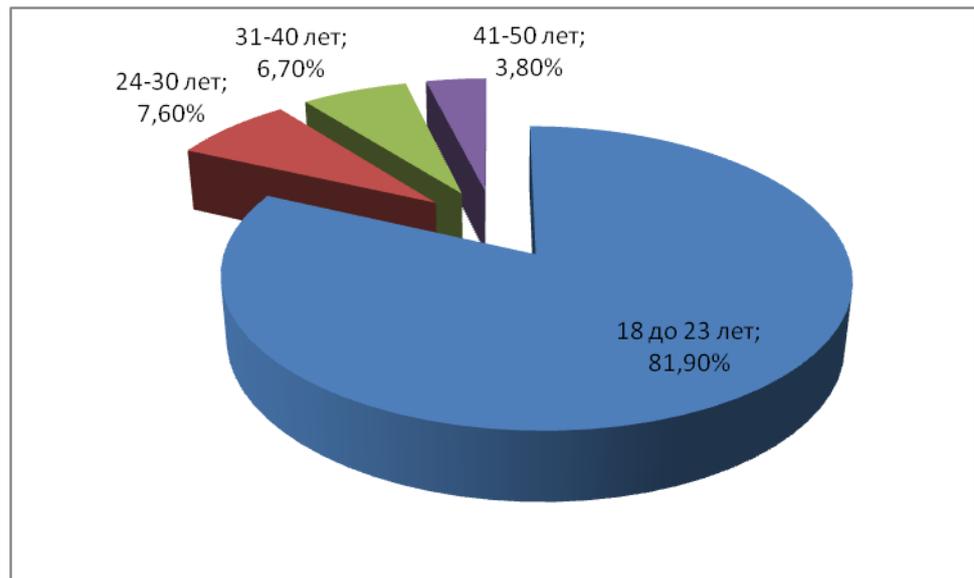


Рис. 2. Возрастной состав выборки, %

По гендерному признаку состав выборки оказался также неравномерным. Женщины составили 86,7 %, а мужчины 13,3 % группы (Рисунок 3).



Рис. 3. Гендерный состав группы, %

Распределение группы по подразделениям ФГАОУВО «Тюменский государственный университет» сложилось следующим образом: Институт психологии и педагогики - 56,2 %, Институт социально-гуманитарных наук – 11,4 %, Институт государства и права – 10,5 %, Институт математики и

компьютерных наук – 6,7 %, Финансово-экономический институт – 4,8 %, Институт наук о Земле – 4,8 %, Институт биологии – 2,9 %, Институт химии – 1,9 %, Физико-технический институт – 1 % (Рисунок 4).

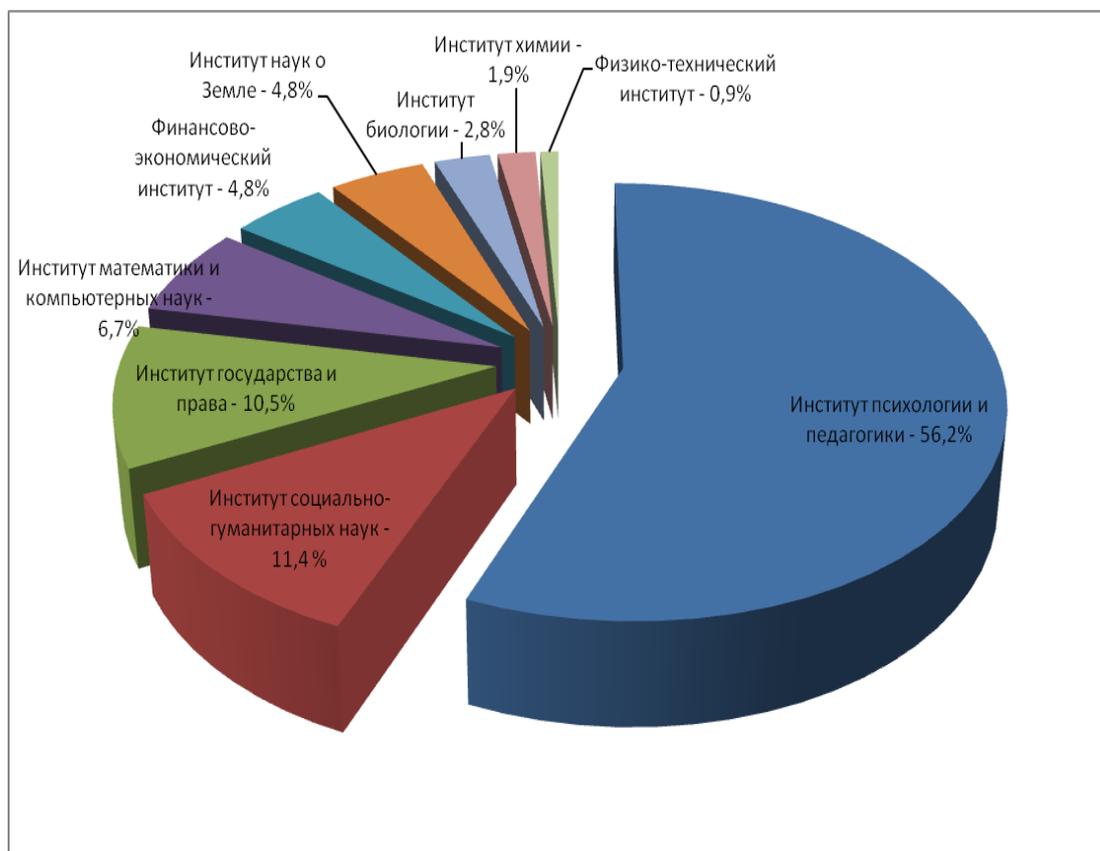


Рис. 4. Состав группы по подразделениям, %

По уровню подготовки группа разделилась на две части: учащиеся на бакалавриате составляют 79 % респондентов, в магистратуре – 21 % (Рисунок 5).



Рис. 5. Состав группы по уровню подготовки, %

Проанализировав ответы респондентов в категории «Курс, на котором учатся студенты» были выявлены следующие результаты: на бакалавриате из общего количества учатся на 2 курсе – 15,7 %, на 3 курсе – 57,8 %, на 4 курсе – 26,5 %; в магистратуре - на 2 курсе – 81,8 %, на 3 курсе – 18,2 % (Рисунок 6, 7).

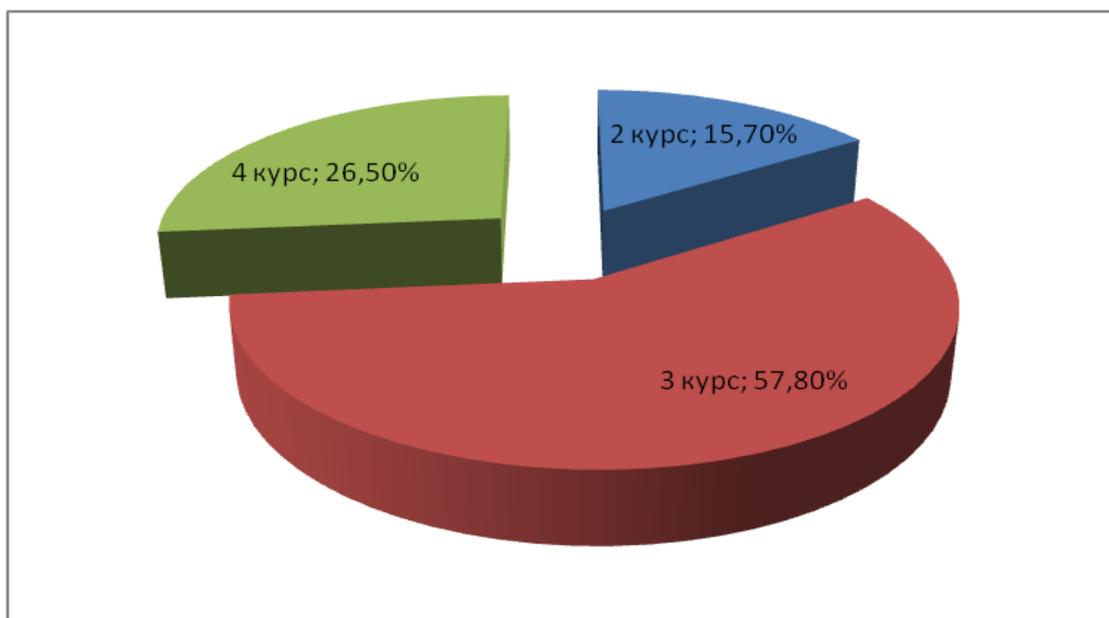


Рис. 6. Распределение учащихся на бакалавриате по курсам, %

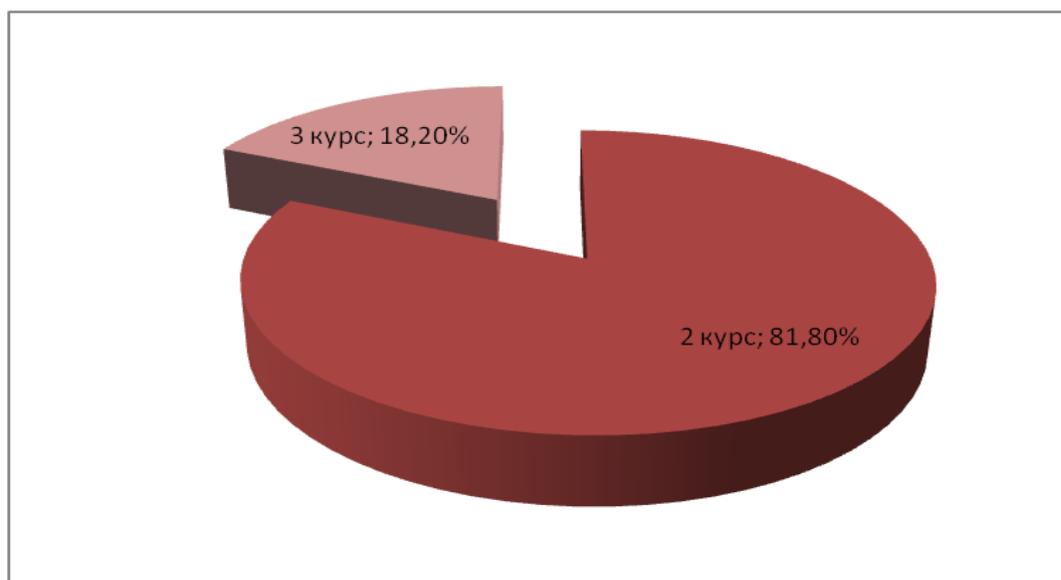


Рис. 7. Распределение учащихся в магистратуре по курсам, %

Таким образом, мы получили данные разных категорий студентов по возрасту, полу, принадлежности к институту и уровню подготовки. Спецификой данной выборки является преобладание студентов женского пола, что отчетливо прослеживается в представленных диаграммах. Это связано с тем, что большинство опрашиваемых респондентов учатся в Институте психологии и педагогики, где основными специальностями являются психолог и педагог, а как известно, данные профессии в большинстве случаев выбирают именно представительницы женского пола.

Также можно отметить характерный момент в возрастном составе респондентов. Студенты от 18 до 23 лет составляют большую и наиболее социально, и общественно активную часть учебного коллектива.

#### **Методики и их описание:**

#### **Опросник «Методика диагностики мудрости» Н. Н. Мехтихановой**

Методика измерения уровня мудрости (Приложение №1) разработана в ЯГУ им П.Г. Демидова кандидатом психологических наук, доцентом Н. Н. Мехтихановой. Опросник состоит из 32 утверждений, каждое из которых отражает различные стороны жизни. Утверждения оцениваются по

пятибалльной шкале, в зависимости от того, насколько они отражают степень согласия респондента. Основой методики является авторская концепция мудрости, учитывающая понятия о мудром человеке из сказок, пословиц, поговорок, современных представлений о мудрости в российском культурном контексте, а также данные современных психологических концепций о феномене мудрость.

### **Опросник «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Н.Е. Водопьяновой**

Шкала PSM25 Лемура—Тесье—Филлиона (Lemur—Tessier—Fillion) предназначена для измерения феноменологической структуры переживаний стресса. Цель — измерение стрессовых ощущений в соматических, поведенческих и эмоциональных показателях. Методика была первоначально разработана во Франции, затем переведена и валидизирована в Англии, Испании и Японии. Перевод и адаптация русского варианта методики выполнены Н. Е. Водопьяновой (Приложение №2).

При разработке методики авторы стремились устранить имеющиеся недостатки традиционных методов изучения стрессовых состояний, направленных в основном на косвенные измерения психологического стресса через стрессоры или патологические проявления тревожности, депрессии, фрустрации и др. Лишь немногие методики предназначены для того, чтобы измерять стресс как естественное состояние психической напряженности. С целью устранения этих методологических несоответствий Лемур—Тесье—Филлион разработали опросник, который описывает состояние человека, переживающего стресс, вследствие чего отпала необходимость в определении таких переменных, как стрессоры или патологии. Вопросы сформулированы для нормальной популяции в возрасте от 18 до 65 лет применительно для разных профессиональных групп. Все это позволяет считать методику

универсальной для применения к различным возрастным и профессиональным выборкам в нормальной популяции.

Методика апробирована авторами на выборке более чем на 5 тыс. человек в Канаде, Англии, США, Пуэрто-Рико, Колумбии, Аргентине, Японии. Также эту методику применяли Клемент и Янг в Университете Оттавы, Ларси в Университете и в госпитале Монреаля, а также Тесье и его коллеги в госпиталях св. Франциска Ассизского и св. Жюстины в Монреале. В России методика апробировалась Н. Е. Водопьяновой на выборке учителей, студентов и коммерческого персонала в количестве 500 человек.

Многочисленные исследования показали, что PSM обладает достаточными психометрическими свойствами. Были обнаружены корреляции интегрального показателя PSM со шкалой тревожности Спилбергера ( $r = 0,73$ ), с индексом депрессии ( $r = 0,75$ ). Величины этих корреляций объясняются генерализованным переживанием эмоционального дистресса или депрессии. При этом исследование дивергентной валидности показывают, что PSM концептуально отличается от методик исследования тревожности и депрессии.

### **Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых**

Данный тест позволяет определить основные причины учебного стресса; выявить, в чем проявляется стресс; определить основные приемы снятия стресса студентами (Приложение №3).

Первый, третий и пятый вопросы теста оценивались по десятибалльной шкале. Второй, четвертый и шестой вопросы предполагали выбор подходящего ответа. Вопрос седьмой – открытый, студенты вписывали свои варианты ответа на данный вопрос.

Обработка результатов теста по первому и третьему вопросу осуществляется с помощью сравнения полученных баллов со средними значениями, приведенными в таблице 1.

Таблица 1

## Средние баллы (Тест на учебный стресс Ю.В. Щербатых)

№ вопроса	Среднее значение						
1.1	4,8	1.9	2,7	3.1	4,0	3.9	3,9
1.2	3,4	1.10	3,1	3.2	4,7	3.10	2,6
1.3	4,1	1.11	3,8	3.3	3,8	3.11	2,6
1.4	5,0	1.12	2,5	3.4	3,5	3.12	2,1
1.5	5,0	1.13	3,3	3.5	4,4	3.13	3,2
1.6	3,4	1.14	3,6	3.6	3,8	3.14	2,8
1.7	3,6	1.15	5,3	3.7	2,9	3.15	4,9
1.8	3,6			3.8	4,5	3.16	5,0

Обработка пятого вопроса также осуществляется при помощи сравнения со средним показателем, который равен  $6,0 \pm 0,35$  балла.

По второму вопросу проводится анализ субъективного мнения студента об изменении уровня постоянного стресса за последние три месяца учебы.

Анализ ответов на четвертый вопрос позволяет определить приемлемые и неприемлемые приемы снятия стресса студентами, а анализ ответов на шестой вопрос позволяет определить характер жалоб по поводу физического самочувствия

На основании седьмого вопроса можно проанализировать, как студенты снимают предэкзаменационное волнение.

#### **Методы статистической обработки:**

**Тест оценки нормальности распределения Шапиро-Уилка** применяется при нескольких выборках одинакового объема. Необходимость проверки отклонения от нормального распределения, используя несколько независимых выборок, возникает очень часто, поскольку каждая отдельная

выборка оказывается слишком малой для обнаружения значимого отклонения от нормального распределения. В такой ситуации применяют модифицированный критерий Шапиро-Уилка.

**Коэффициент ранговой корреляции Спирмена** – это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента

**U-критерия Манна-Уитни.** Непараметрический статистический критерий, используемый для сравнения двух независимых выборок по уровню какого-либо признака, измеренного количественно. Метод основан на определении того, достаточно ли мала зона перекрещивающихся значений между двумя вариационными рядами (ранжированным рядом значений параметра в первой выборке и таким же во второй выборке). Чем меньше значение критерия, тем вероятнее, что различия между значениями параметра в выборках достоверны.

## 2.1.2. ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

### **Этап 1. Подготовка к проведению опроса по теме исследования**

Даты: октябрь 2022 – ноябрь 2022

На первом этапе исследования нами были определены методики диагностики, достигнута договоренность с преподавателями ФГАОУВО «Тюменский государственный университет» о проведении исследования с участием студентов, продумана форма онлайн-опросника для респондентов с помощью интернет-ресурса «Google Формы», составлена презентация с помощью программы Microsoft Power Point с указанием темы опроса, ссылки на

онлайн-тест, сведений об инициаторе исследования, дополнительных пояснений к тестам.

### **Этап 2. Формирование базы данных исследования**

Дата: ноябрь 2022 – декабрь 2022

На втором этапе было проведено онлайн-тестирование респондентов посредством электронных средств коммуникации. Собрано 105 анкет. Проведена их обработка в соответствии с требованиями методик. Определены количественные и качественные данные, проведён первичный анализ показателей уровней психологического стресса и мудрости респондентов, а также основных характеристик учебного стресса.

### **Этап 3. Оценка эффективности проведенного исследования**

Дата: декабрь 2022

Данные двух методик были обработаны в программе STATISTIKA 8.0 методом ранговой корреляции Спирмена, критерием значимости различий Манна-Уитни, тестом оценки нормальности распределения Шапиро-Уилка. Сделаны выводы.

## **2.2. РЕЗУЛЬТАТЫ И ИНТЕРПРЕТАЦИЯ**

### **2.2.1. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ МУДРОСТИ СТУДЕНТОВ**

Данная методика является сокращенным вариантом общей методики диагностики мудрости. Интерпретация результатов тестирования осуществляется после вычисления среднего значения и стандартного отклонения (Таблица 2).

Таблица 2

## Сведения о распределении оценок по латентным факторам

	Среднее	Стандартное отклонение
Когнитивная сфера	31,37	4,00
Поведенческие проявления	31,55	5,94
Гуманистическая направленность	31,30	4,77
Спонтанность эмоциональной сферы	23,63	4,25
Мудрость	117,86	13,77

На основании полученных значений можно выделить среди анкетированных три группы: менее 103 баллов – низкий уровень мудрости, от 104 до 132 баллов – средний уровень, более 133 баллов – соответствует высокому уровню мудрости.

По анализу опросника «Методика диагностики мудрости» были выделены все три группы респондентов: 13 респондентов (12,4 %) обладают высоким уровнем мудрости, 79 респондентов (75,2 %) – средним, и 13 респондентов (12,4 %) – низким уровнем (Рисунок 8). Данные анализа представлены в рисунках 8-11.

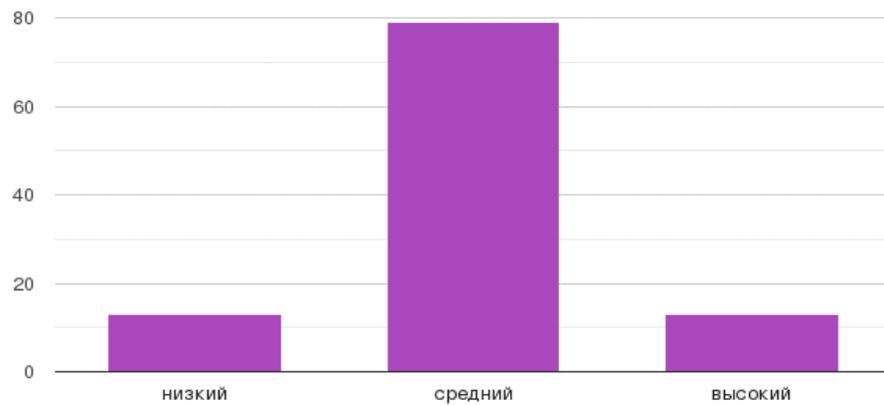


Рис. 8. Распределение испытуемых по уровню мудрости, баллы

По половому признаку обладателей высокого уровня мудрости в нашем исследовании немного больше среди мужчин, чем среди женщин (Рисунок 9).

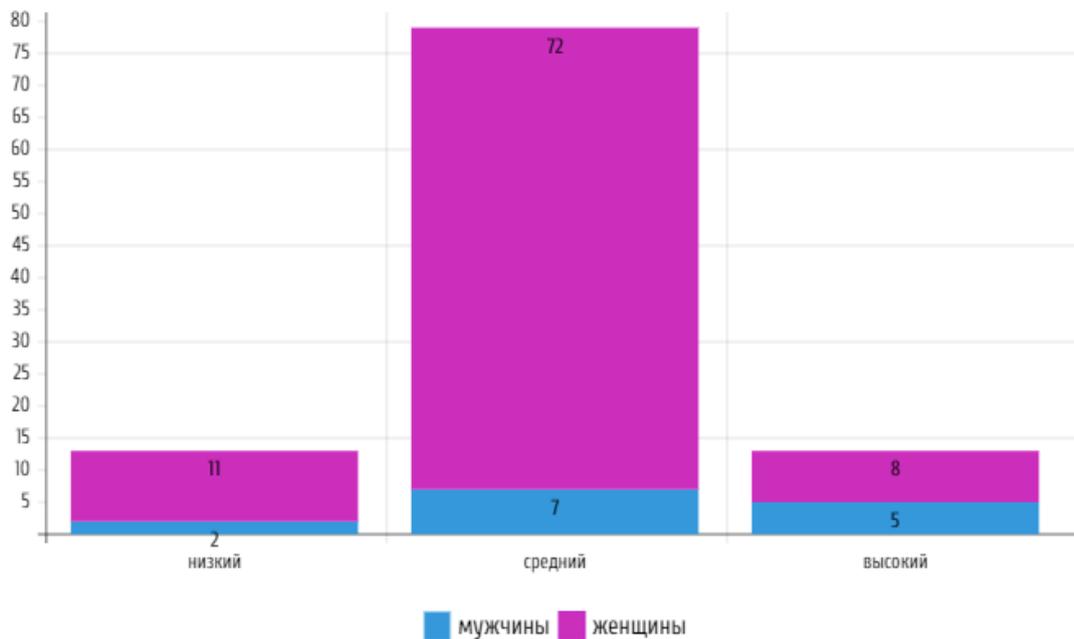


Рис. 9. Распределение уровня мудрости испытуемых по полу, чел.

Так, среди женщин в процентном соотношении низким уровнем мудрости обладают 12,1 % респондентов, средним уровнем - 79,1 %, высоким – 8,8 %. В

свою очередь, среди мужчин распределение немного отличается: низкий уровень мудрости – 14,3 %, средний уровень – 50 %, высокий – 35 %.

На основании этих данных можно сделать вывод, что количество мужчин и женщин с низким уровнем мудрости примерно одинаковое, со средним и высоким уровнем в данной выборке соотношение различается. Процент мужчин с высоким уровнем мудрости выше, чем процент женщин в этой же группе.

Далее рассмотрим распределение уровня мудрости в зависимости от того, на каком уровне: бакалавриат или магистратура учатся испытуемые. На бакалавриате учатся в основном молодые люди до 23 лет и составляют они 79 % всей выборки. В магистратуре оставшийся 21 % респондентов в возрастной категории от 24 до 50 лет (Таблица 3).

Таблица 3

Распределение уровня мудрости в зависимости от уровня подготовки студентов

Уровень мудрости	Уровень подготовки	Количество респондентов	% внутри группы
Низкий	Бакалавриат	12	14,4
Средний		58	69,9
Высокий		13	15,7
<b>Итого</b>		<b>83</b>	<b>100</b>
Низкий	Магистратура	1	4,5
Средний		21	95,5
Высокий		0	0
<b>Итого</b>		<b>22</b>	<b>100</b>

Как видно из таблицы 3 уровень мудрости среди студентов бакалавриата достаточно неоднородный. Большую часть составляют студенты со средним уровнем мудрости, остальная часть, около 30 % поделились на высокий и низкий уровни. В магистратуре также преобладают студенты со средним уровнем мудрости (больше 90 %), с низким уровнем менее 5%, а вот с высоким – не выявилось.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что в данной выборке молодые люди до 23 лет превосходят более взрослых студентов по уровню мудрости. Данный вывод еще раз доказывает мнение многих ученых, что мудрость не зависит от возраста. К примеру, в статье Н. Н. Мехтихановой и М. Л. Смутьсон «Мудрость – свойство пожилых и адаптированных?» также находит свое подтверждение мнение о том, что «высокий уровень мудрости может быть присущ лицам самых различных возрастов, мудрость не является неизбежно связанной с возрастом» [Мехтиханова, Смутьсон, 2013, с.39].

Определение нормальности распределения исходных данных необходимо для корректного применения корреляционно-регрессивных методов при последующем анализе. Далее на рисунке 10 рассмотрим график нормальности распределения по показателю «Мудрость», оценка показателя нормальности распределения производилась с помощью Критерия Шапиро-Уилка.

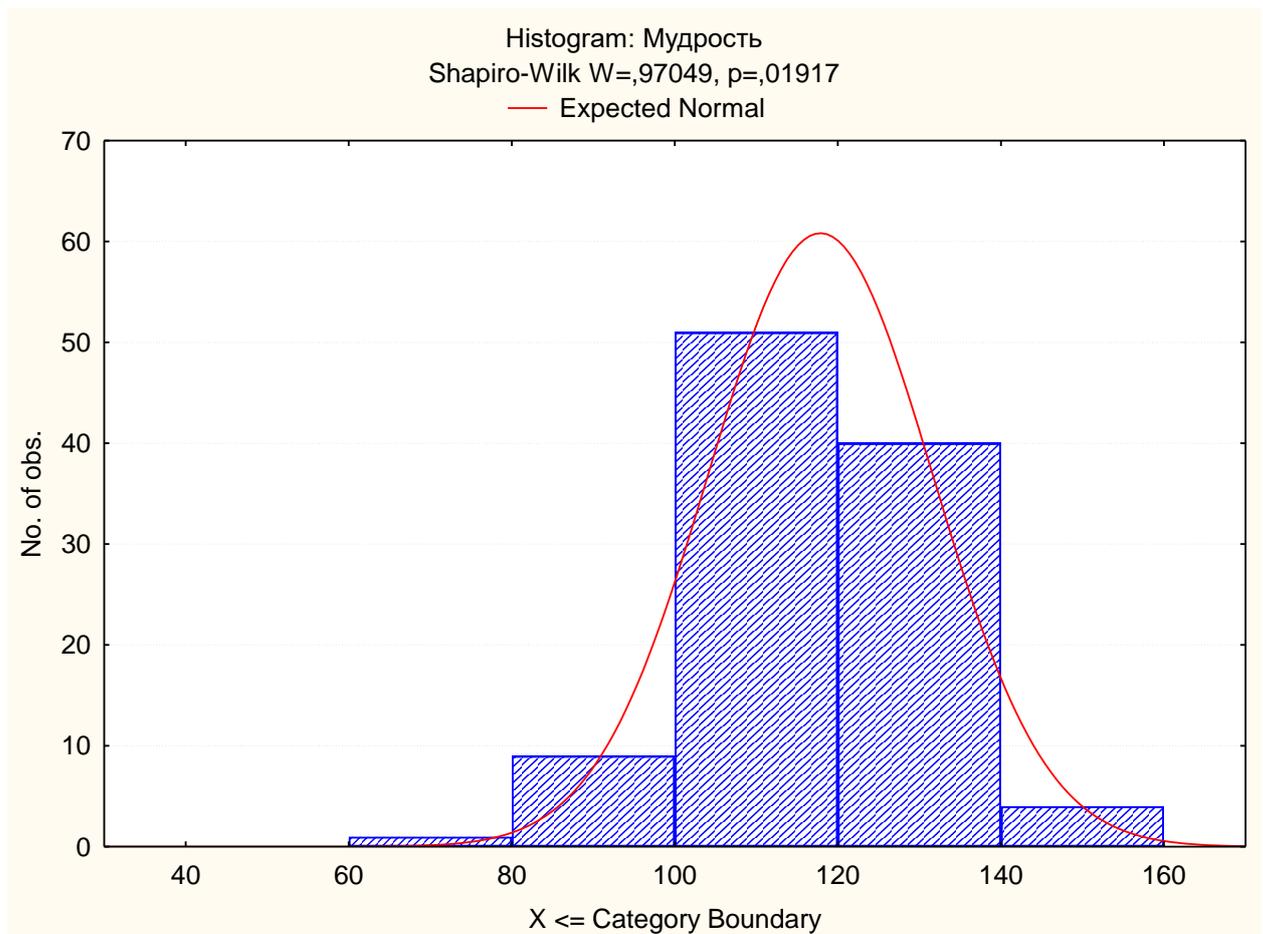


Рис. 10. Оценка нормальности распределения по показателю «Мудрость»

Согласно рисунку 10,  $p=0,01917$ , следовательно  $p < 0,05$ , значит выборка не имеет нормального распределения.

### 2.2.2. ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТРЕССА

Анализ опросника «Шкала психологического стресса PSM-25» позволил выявить респондентов с разным уровнем психологического стресса. Их можно разделить на три группы: первая - люди с низким уровнем психологического стресса – 64 человека, вторая – люди со средним уровнем – 33 человека и третья группа – студенты с высоким уровнем стресса составляют 8 человек (Рисунок 11).

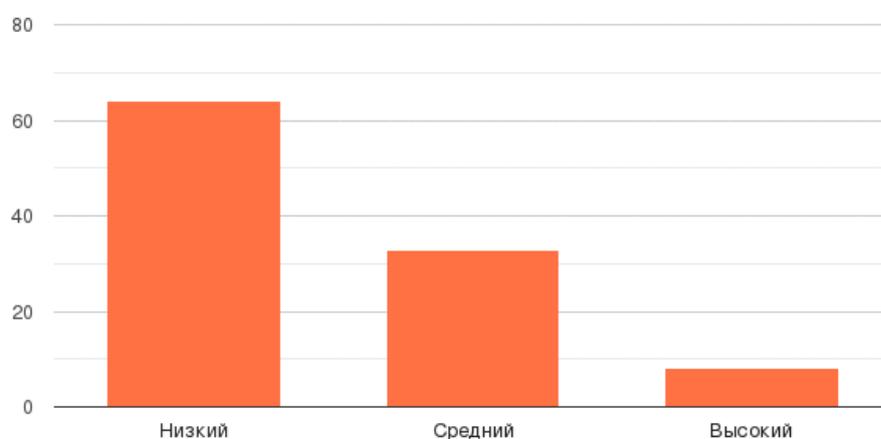


Рис.11. Распределение респондентов по уровню психологического стресса, чел.

При достаточно обширной выборке в 105 человек, большинство респондентов обладают на момент исследования низким уровнем стресса – 61 %, средним уровнем – 31,4 % и высоким - 7,6 %. Учитывая, что исследование проводилось с середины ноября по начало декабря, а это самый разгар 1 семестра учебного года, то преобладание студентов с низким уровнем стресса может говорить о достаточно качественной организации учебного процесса в ФГАОУВО «Тюменский государственный университет».

В первой группе 64 человека с низким уровнем психологического стресса. В данную группу вошли: 52 женщины и 12 мужчин, из них: 48 человек учатся на бакалавриате, в магистратуре – 16 (Рисунок 12).

Во второй группе 33 человека, которые обладают средним уровнем психической напряженности. В данном составе: 31 женщина и 2 мужчины. Из них: 29 человек обучаются на бакалавриате, 4 студента – в магистратуре.

Третью группу составляют 8 респондентов. Все респонденты этой группы – женщины.

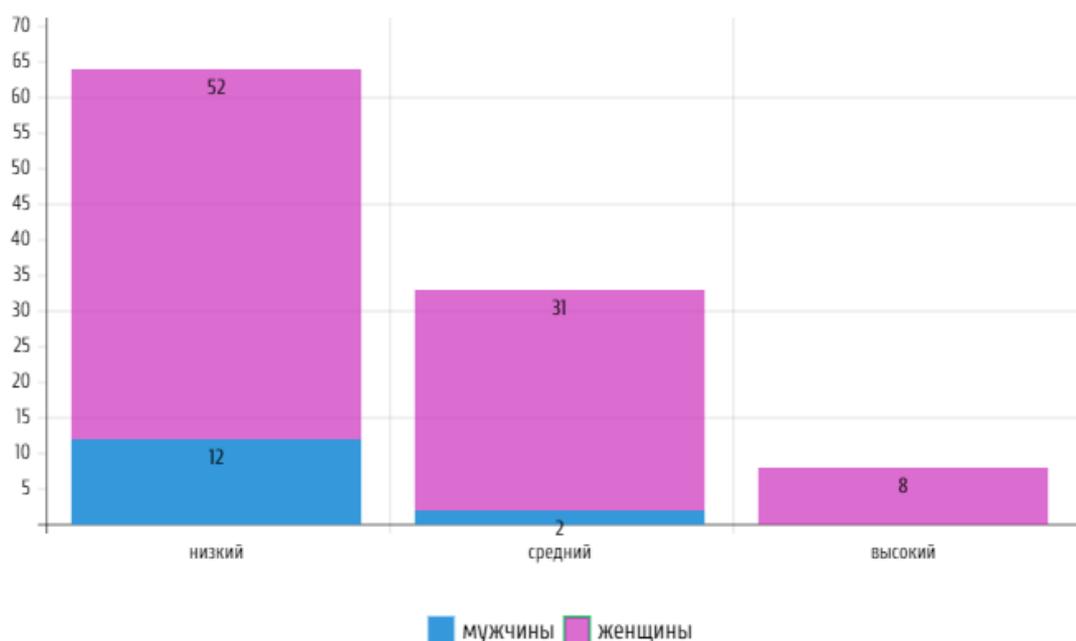


Рис.12. Распределение студентов по уровню стресса и гендерному составу, чел.

Проанализируем вышеприведенные данные по гендерному аспекту. Из всего количества опрашиваемых женщин чуть больше половины, а именно 57,1 % обладают низким уровнем стресса и достаточно психологически адаптированы к рабочим нагрузкам, 34,1 % - со средним уровнем стресса, 8,8 % - с высоким уровнем психической напряженности.

В свою очередь, мужчинам присущ низкий и средний уровень стресса, 85,7 % и 14,3 % соответственно. На основании этого можно сделать предположение, что мужчины обладают большей стрессоустойчивостью и менее подвержены стрессу, чем женщины. Но здесь стоит учитывать, что количество опрашиваемых мужчин в данном исследовании малочисленно, и для подтверждения данного предположения нужно обратиться к более проверенным источникам.

Далее рассмотрим результаты данного тестирования с точки зрения уровня подготовки студентов и уровня психической напряженности (Таблица 4).

Таблица 4

Распределение студентов по уровню психологического стресса в зависимости от уровня подготовки

Уровень подготовки	Бакалавриат			Магистратура	
	2 курс	3 курс	4 курс	2 курс	3 курс
Уровень стресса, %					
Низкий	76,9	50	63,6	72,2	75
Средний	15,4	41,7	31,8	16,7	25
Высокий	7,7	8,3	4,6	11,1	-

Как видно из таблицы 4, соотношение процентов по курсам примерно одинаковое. Кроме 3 курса бакалавриата, где низким уровнем психологической адаптированности обладает наименьшее по сравнению с остальными курсами количество студентов. Это может значить, что нагрузка на студентов возрастает именно на 3 курсе, когда студенты уже прошли адаптацию и готовы в полной мере погрузиться в учебный процесс.

Далее рассмотрим график нормальности распределения Шапиро-Уилкапо показателю «Психологический стресс PSM-25» на рисунке 13.

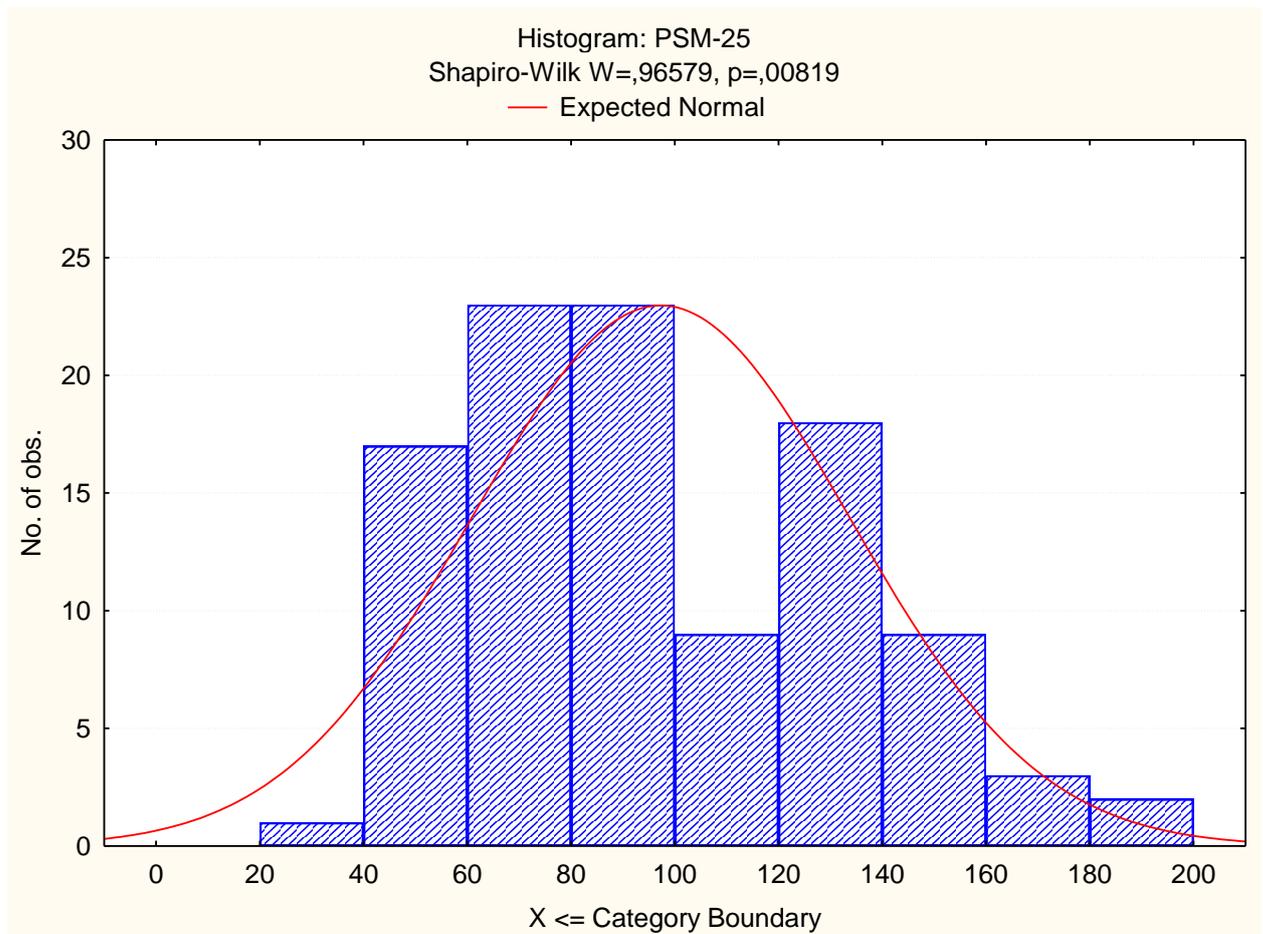


Рис.13. Оценка нормальности распределения по показателю  
«Психологический стресс»

По графику видно на рисунке 13,  $p=0,00819$ , и так как  $p<0,05$ , значит выборка не имеет нормального распределения.

### 2.2.3. ИССЛЕДОВАНИЕ ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК УЧЕБНОГО СТРЕССА

Эта методика дает возможность установить главные предпосылки учебного стресса; раскрыть, в чем именно выражается стресс; выяснить ключевые приемы снятия напряжения студентами.

Обработка итогов теста по первоначальному вопросу выполняется с помощью сопоставления приобретенных отметок со средними критериями (Таблица 5).

Таблица 5

Сравнение результатов обработки п.1 «Вклад отдельных проблем в общую картину стресса» со средними значениями

№ вопроса	Вопрос	Средние значения	Нормы теста (ср.знач.)	Сравнение с норм.значениями
1.1.	Строгие преподаватели	3,9	4,8	Ниже среднего
1.2.	Большая учебная нагрузка	6,2	3,4	<b>Значительно выше среднего</b>
1.3.	Отсутствие учебников	2,4	4,1	Ниже среднего
1.4.	Непонятные, скучные учебники	2,7	5,0	Ниже среднего
1.5.	Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов)	2,9	5,0	Ниже среднего
1.6.	Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	3,3	3,4	Ниже среднего
1.7.	Неумение правильно организовать свой режим дня	4	3,6	<b>Выше среднего</b>
1.8.	Нерегулярное питание	4,3	3,6	<b>Выше среднего</b>
1.9.	Проблемы совместного проживания с другими студентами	1,9	2,7	Ниже среднего
1.10.	Конфликт в группе	2,1	3,1	Ниже среднего

Продолжение таблицы 5

<b>№ вопроса</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Средние значения</b>	<b>Нормы теста (ср.знач.)</b>	<b>Сравнение с норм.значениями</b>
1.11.	Излишне серьезное отношение к учебе	5,4	3,8	<b>Выше среднего</b>
1.12.	Нежелание учиться или разочарование в профессии	3,8	2,5	<b>Выше среднего</b>
1.13.	Стеснительность, застенчивость	3,6	3,3	<b>Выше среднего</b>
1.14.	Страх перед будущим	4,9	3,6	<b>Выше среднего</b>
1.15.	Проблемы в личной жизни	4	5,3	Ниже среднего

Как видно в таблице 5, основные проблемы, которые приводят к учебному стрессу, следующие: большая учебная нагрузка; излишне серьезное отношение к учебе; нежелание учиться или разочарование в профессии; страх перед будущим; нерегулярное питание; неумение правильно организовать свой режим дня; стеснительность, застенчивость.

На основе полученных данных, можно предложить проводить в ВУЗах внеучебные мероприятия, коуч-сессии по правильной организации своего рабочего дня, тем самым вопрос с большой учебной нагрузкой, излишне серьезным отношением к учебе, нежеланием учиться, нерегулярным питанием и неумением организовать свой день может решиться сам собой.

Также привлечение студентов к внеучебной деятельности (экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, КВНы, студенческие научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования) поможет студентам преодолеть застенчивость и реализовать в полной мере свои таланты и потребности.

Второй вопрос «Как изменился уровень Вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы?» предполагал выбор оптимального ответа из перечня предложенных. Результат обработки результатов по данному пункту представлен на рисунке 14.

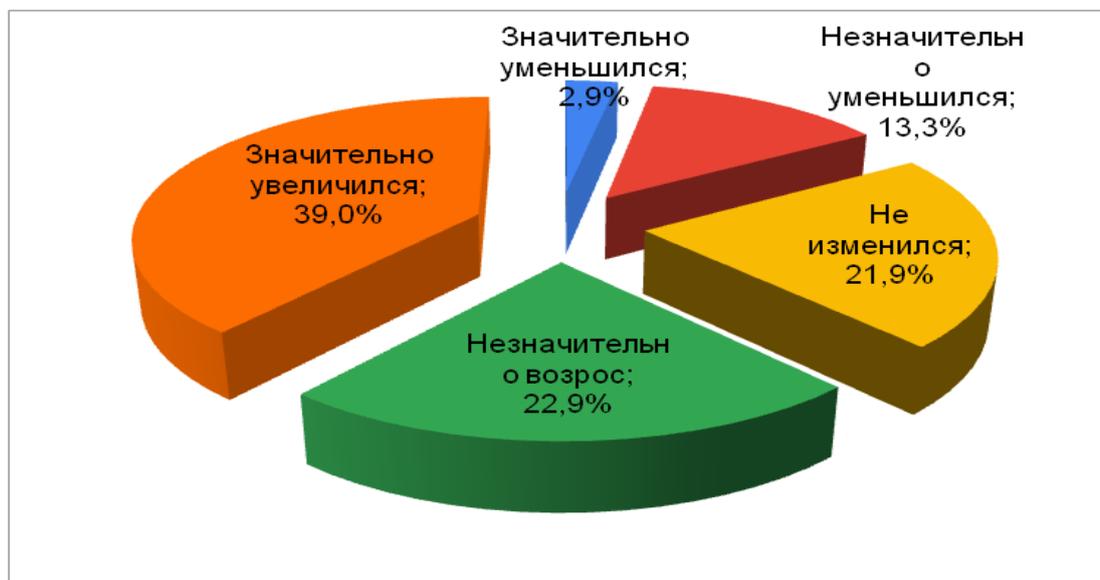


Рис.14. Уровень постоянного стресса за последние 3 месяца учебы, %

Как показано на диаграмме, за последние 3 месяца (сентябрь, октябрь, ноябрь 2022 года) уровень стресса возрос больше, чем у половины респондентов (61,9 %), у 21,9 % студентов – не изменился и у 16,2 % - уменьшился.

По третьему вопросу «В чем проявляется Ваш стресс, связанный с учебной? (Оцените по 10-балльной шкале признаки)» результаты теста сгруппированы в таблице 6.

Таблица 6.

Сравнение результатов обработки п.3 «В чем проявляется Ваш стресс, связанный с учебой?» со средними значениями

№ вопроса	Вопрос	Средние значения	Нормы теста (ср.знач.)	Сравнение с норм.значениями
3.1.	Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	4,2	4,0	Выше среднего
3.2.	Невозможность избавиться от посторонних мыслей	4,5	4,7	Ниже среднего
3.3.	Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	4,3	3,8	Выше среднего
3.4.	Раздражительность, обидчивость	3,4	3,5	Ниже среднего
3.5.	Плохое настроение, депрессия	4,5	4,4	Выше среднего
3.6.	Страх, тревога	4,8	3,8	Выше среднего
3.7.	Потеря уверенности, снижение самооценки	4,0	2,9	Выше среднего
3.8.	Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	5,9	4,5	Выше среднего
3.9.	Плохой сон	4,6	3,9	Выше среднего
3.10.	Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	3,2	2,6	Выше среднего
3.11.	Учащенное сердцебиение, боли в сердце	2,6	2,6	Средний
3.12.	Затрудненное дыхание	2,3	2,1	Выше среднего
3.13.	Проблемы с желудочно-кишечным трактом	3,1	3,2	Ниже среднего
3.14.	Напряжение или дрожание мышц	3,0	2,8	Выше среднего

Продолжение таблицы 6

№ вопроса	Вопрос	Средние значения	Нормы теста (ср.знач.)	Сравнение с норм.значениями
3.15.	Головные боли	4,1	4,9	Ниже среднего
3.16.	Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	5,5	5,0	Выше среднего

По результатам обработки данных видно, что практически все показатели выше среднего. Данный факт лишь подтверждает, что на момент исследования присутствует стресс разной степени выраженности у опрашиваемых студентов.

Далее представим полученные результаты по степени выраженности в данной выборке в порядке убывания, где 1 – наиболее выраженный признак стресса, а 10 – менее выраженный:

1. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени.
2. Потеря уверенности, снижение самооценки.
3. Страх, тревога.
4. Плохой сон.
5. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении.
6. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания.
7. Затрудненное дыхание.
8. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами.
9. Плохое настроение, депрессия.
10. Учащенное сердцебиение, боли в сердце.

Итак, по степени выраженности главными проявлениями стресса стали спешка, ощущение постоянной нехватки времени, вследствие чего, снижается самооценка, уверенность в своих силах, появляется тревога и страх. В общем, эту проблему можно обозначить как плохое управление своим временем. Чтобы продуктивно расходовать собственное время, в первую очередь, важно

понимать, на что именно оно используется и почему его не достаточно. Обстоятельства, по которым происходит нехватка времени, непосредственно связаны. К примеру, если учащийся не организует свой образовательный процесс, не составляет планы на день, то ему не хватает времени. И напротив, если учащийся ощущает нехватку времени, то он торопится, не планирует собственный день, принимается за все дела подряд, стремясь сделать все сразу. Решить эту проблему можно, только если начать планировать свой день, а для этого необходимо понять, на что именно тратится время и выяснить главные обстоятельства недостатка времени.

Анализ ответов на четвертый вопрос позволяет нам определить приемлемые и неприемлемые способы снятия напряжения студентами. Учащимся было предложено выбрать один или несколько вариантов ответа. Данные представлены в таблице 7.

Таблица 7

#### Основные приемы снятия стресса студентами

<b>№</b>	<b>Приемы снятия стресса</b>	<b>Кол-во ответов</b>	<b>% от общего числа опрошенных</b>
1	Сон	87	82,9 %
2	Вкусная еда	81	77,1 %
3	Общение с друзьями или любимым человеком	79	75,2 %
4	Перерыв в работе или учебе	71	67,6 %
5	Физическая активность	58	55,2 %
6	Прогулки на свежем воздухе	48	45,7 %

Продолжение таблицы 7

№	Приемы снятия стресса	Кол-во ответов	% от общего числа опрашиваемых
7	Хобби	47	44,8 %
8	Поддержка или совет родителей	44	41,9 %
9	Секс	29	27,6 %
10	Телевизор	22	21,0 %
11	Алкоголь	19	18,1 %
12	Сигареты	17	16,2 %
13	Психотропные средства	1	1,0 %

Более половины респондентов для снятия стресса предпочитают хорошо поспать, вкусно поесть, пообщаться с друзьями или любимым человеком, сделать перерыв в работе или учебе, позаниматься активными видами деятельности. Такие вредные привычки как алкоголь, сигареты и психотропные средства используются нашими респондентами достаточно редко. Но тут следует учитывать, что некоторые студенты могут не признавать, или даже утаивать от окружающих и даже от самих себя применение данных приемов, в связи с тем, что вредные привычки воспринимаются обществом крайне негативно.

Далее респондентам было предложено оценить по 10-ти бальной шкале, насколько сильно они волнуются перед экзаменами. По ключу методики полученный результат - 7,6 балла мы сравнили со средним показателем, который равен  $6,0 \pm 0,35$  балла. Уровень волнения перед экзаменами у данной выборки получился выше среднего значения.

Шестой вопрос позволяет конкретизировать физиологические признаки, которыми сопровождается экзаменационный стресс у опрашиваемых студентов (Рисунок 15).

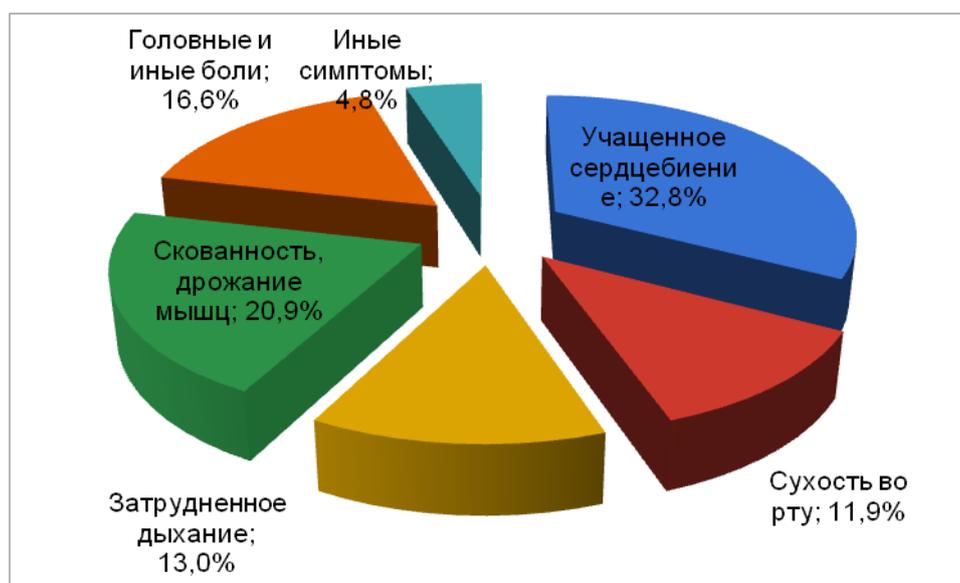


Рис. 15. Признаки экзаменационного стресса

Как показано на диаграмме, чаще всего в экзаменационный период студенты сталкиваются с учащенным сердцебиением, скованностью, дрожанием мышц, головными и иными болями. Профилактикой подобных физиологических проявлений может служить медитация, дыхательные техники, занятия в бассейне, прохождение курса массажа.

#### 2.2.4. РЕЗУЛЬТАТЫ СТАТИСТИЧЕСКОЙ ОБРАБОТКИ

Результаты статистической обработки непараметрическим методом корреляции Спирмена показали наличие отрицательной связи между уровнем мудрости и уровнем учебного стресса, измеренных с помощью «Методики диагностики мудрости» Н. Н. Мехтихановой и «Шкалы психологического стресса PSM-25». Данные представлены в таблице 8.

Таблица 8

## Коэффициент корреляции Спирмена по общей выборке

	Уровень стресса (PSM-25)
Уровень мудрости	-0,46 (p=0,000)

P-значение менее 0,05, поэтому, в данном случае, мы можем подтвердить гипотезу **H1**. Показатель корреляции по силе взаимодействия между показателем мудрости и учебного стресса по методике Спирмена равен - 0,46 (p=0,000). Таким образом, мы доказали, что студентам с высоким уровнем мудрости характерен более низкий уровень учебного стресса.

Поскольку данные не имеют нормального распределения расчеты значимости различий нами производились с применением непараметрического критерия Манна — Уитни. Далее представлены результаты сравнения показателя мудрости по полу (Таблица 9).

Таблица 9

Результаты U-критерия Манна-Уитни по показателю «Уровень мудрости»  
с учетом пола

	U-критерий Манна - Уитни	Z-критерий	Уровень значимости
Мудрость	408,00	2,15	<b>0,03</b>

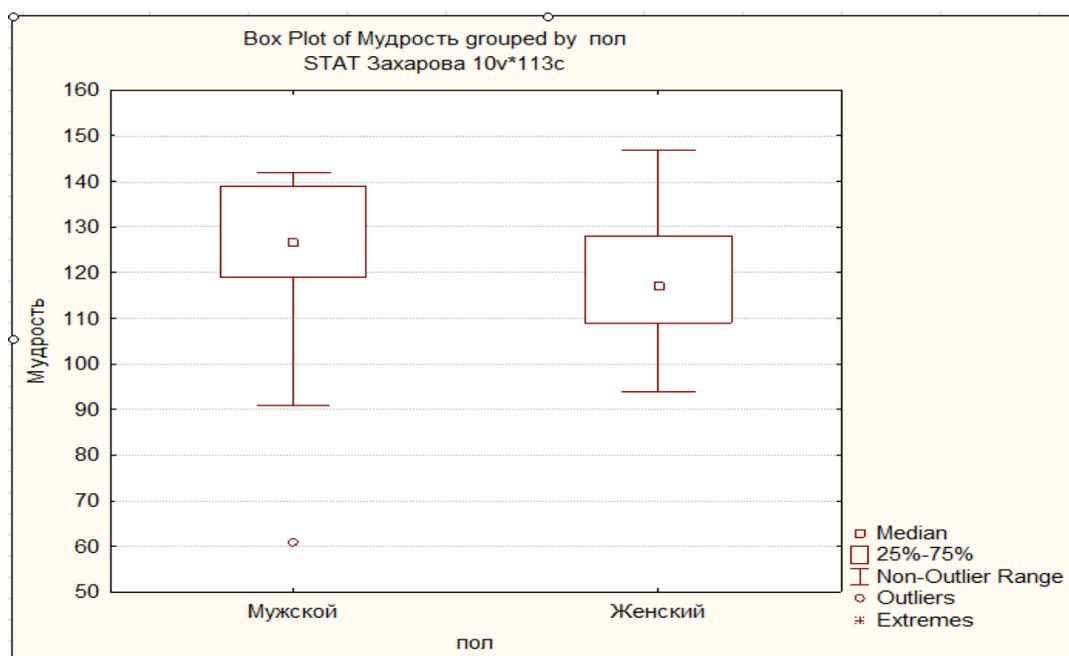


Рис.16. Диаграмма размаха у мужчин и женщин по признаку «Уровень мудрости»

Согласно таблице 9 и рисунка 16, выявлено различие по признаку «Уровень мудрости» с тенденцией к статистической значимости в сторону увеличения у мужчин. Это можно объяснить тем, что у мужчин менее выражен эмоциональный фон и преобладает направленность внимания и восприятия.

Далее представим результаты статистического сравнения значимости различий по полу с помощью Критерия Манна-Уитни показателя «Уровень стресса», измеряемого с помощью Шкалы PSM-25 (Таблицы 10).

Таблица 10

Оценка значимости различий уровня стресса по полу

	Сумма рангов Мужской	Сумма рангов Женский	U-критерий Манна - Уитни	Z-критерий	Уровень значимости
PSM-25	453,0	5112,0	348,0	-2,72	<b>0,01</b>

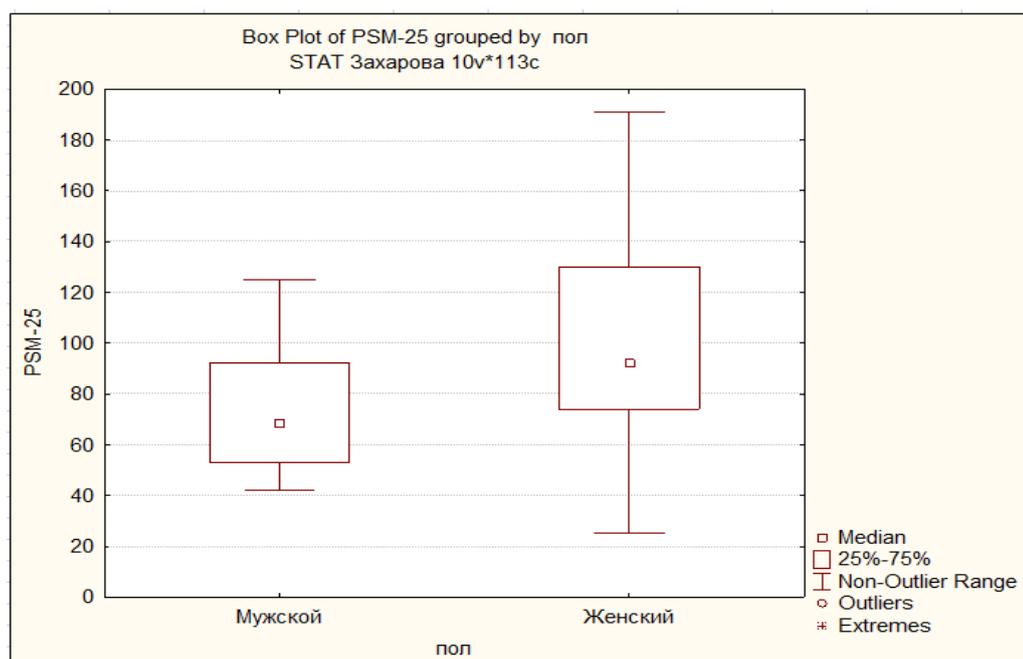


Рис. 17. Диаграмма размаха у мужчин и женщин по признаку «Уровень стресса»

Как видно на таблице 10 и рисунке 17, у мужчин уровень стресса ниже, чем у женщин. Следовательно, можно сделать вывод, что мужчинам свойственны, в большей мере, такие качества как стрессоустойчивость, аналитический склад ума и умение расставлять приоритеты.

Мудрость не избавляет человека от воздействия негативных факторов и даже, как показывает наше исследование, от формирования определенного уровня учебного стресса. Но позволяет на качественно другом, более высоком уровне личностного развития, взаимодействовать с негативными повседневными факторами, стрессом. Благодаря развитым личностным характеристикам, поведенческим, когнитивным способностям человек не склонен впадать в состояние отчаяния, ощущение безвыходности ситуации, пресыщения межличностными контактами.

Мудрый человек обладает способностью предвидеть варианты развития событий и, руководствуясь своими внутренними установками, целями определять способы действий. Мудрые люди более успешны. Студенты с высоким уровнем мудрости обладают эффективной поведенческой регуляцией,

высокой нервно-психологической устойчивостью, адекватной самооценкой. Деятельность мудрого человека направлена на добро и благополучие самого человека и окружающих.

### 2.3. ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

1. Полученные нами после анализа опросников данные в большинстве соответствуют общепринятым теоретическим представлениям о феноменах мудрости и учебного стресса.

2. По результатам анализа опросника «Методика диагностики мудрости» были выделены все три группы респондентов: с высоким, средним и низким уровнем мудрости. Обладателей среднего уровня мудрости в нашей выборке оказалось большинство, а именно 75,2 % всех респондентов. Остальную часть составляют респонденты с низкими (12,4 %) и высокими (12,4 %) показателями.

3. По половому признаку обладателей высокого уровня мудрости в нашем исследовании немного больше среди мужчин (35 %), чем среди женщин (8,8 %). В свою очередь, соотношение мужчин и женщин с низким уровнем мудрости примерно одинаковое (14,3 % и 12,1 % соответственно).

4. В данной выборке молодые люди до 23 лет превосходят более взрослых студентов по уровню мудрости. Данный вывод еще раз доказывает мнение многих ученых, что мудрость не зависит от возраста.

5. Анализ опросника «Шкала психологического стресса PSM-25» позволил выявить респондентов с разным уровнем психологического стресса. Большинству студентов на момент исследования присущ низкий уровень стресса (61 %). Учитывая, что исследование проводилось с середины ноября по начало декабря, а это самый разгар 1 семестра учебного года, то напряжение у студентов в этот период, как правило, на максимальном уровне. Преобладание низкого уровня стресса, как доказано в нашем исследовании, напрямую зависит

от уровня мудрости, который в данной выборке имеет высокие показатели. Также преобладание студентов с низким уровнем стресса может говорить о достаточно качественной организации учебного процесса в ФГАОУВО «Тюменский государственный университет».

7. По гендерному признаку преобладают мужчины с низким уровнем стресса (85,7 %). Исходя из этого, можно сделать вывод, что мужчины обладают большей стрессоустойчивостью, и менее подвержены стрессу, чем женщины. Но здесь стоит учитывать, что количество опрашиваемых мужчин в данном исследовании малочисленно, и для подтверждения данного предположения нужно обратиться к более проверенным источникам.

8. Распределение по уровню стресса между студентами бакалавриата и магистратуры примерно одинаковое. Кроме 3 курса бакалавриата, где низким уровнем психологической адаптированности, обладает наименьшее, по сравнению с остальными курсами, количество студентов. Это может значить, что нагрузка на студентов возрастает именно на 3 курсе, когда студенты уже прошли адаптацию и готовы в полной мере погрузиться в учебный процесс.

9. Анализ опросника «Тест на учебный стресс», показал, что основные проблемы, которые приводят к учебному стрессу, следующие: большая учебная нагрузка (6,2); излишне серьезное отношение к учебе (5,4); нежелание учиться или разочарование в профессии (3,8); страх перед будущим (4,9); нерегулярное питание (4,3); неумение правильно организовать свой режим дня (4,0); стеснительность, застенчивость (3,6).

10. Основными проявлениями учебного стресса респонденты считают: спешку, ощущение постоянной нехватки времени (5,9), потерю уверенности, снижение самооценки (4,0), страх, тревогу (4,8), плохой сон (4,6) и т.д.

11. Для снятия стресса большинство респондентов предпочитают хорошо поспать (82,9 %), вкусно поесть (77,1 %), пообщаться с друзьями или любимым

человеком (75,2 %), сделать перерыв в работе или учебе (67,6 %), позаниматься активными видами деятельности (55,2 %).

12. Благодаря статистическому анализу непараметрическим методом удалось доказать наличие отрицательной связи между уровнем мудрости и уровнем учебного стресса у студентов, измеренных с помощью «Методики диагностики мудрости» Н. Н. Мехтихановой и «Шкалы психологического стресса PSM-25». Показатель корреляции по силе взаимодействия между показателем мудрости и учебного стресса по методике Спирмена равен - 0,46 ( $p=0,000$ ). Таким образом, гипотеза нашего исследования **H1**: у студентов с высоким уровнем мудрости низкий уровень учебного стресса, нашла свое подтверждение.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологически здоровое поколение студентов является актуальной задачей и предметом первостепенной важности, потому что оно влияет на общенаучный и общеэкономический потенциал общества, генофонд нации и в целом на будущее государства.

В качестве наиболее негативного фактора, который оказывает влияние на здоровье в студенческий период, выделяется состояние беспокойного напряжения, усталости. В состоянии учебного стресса студенты могут терять связь с реальностью и им сложно оценивать реальные причины возникающих сложностей.

Если студент обладает устойчивой психикой, способностью рефлексировать, мудростью и социально адаптирован, то ему посильно принимать взвешенные решения. Одним из сильнейших орудий в данном арсенале человека может являться мудрость, как конструкт его личностных, когнитивных и поведенческих установок.

В начале данной работы нами была поставлена цель по выявлению связи между уровнем мудрости и уровнем учебного стресса у студентов. Для достижения поставленной цели был определён ряд задач, которые были выполнены в ходе работы.

Для исследования были выбраны следующие методики: опросник «Методика диагностики мудрости» Н. Н. Мехтихановой, опросник «Шкала психологического стресса PSM-25» в адаптации Н. Е. Водопьяновой, тест на учебный стресс Ю. В. Щербатых. Выборку составили студенты 2, 3, 4 курсов бакалавриата и магистратуры ФГАОУВО «Тюменский государственный университет» в возрасте от 18 до 50 лет технических и гуманитарных специальностей; количество 105 человек.

Для статистической проверки значимости нашего исследования был применен непараметрический метод корреляции Спирмена, рассчитанный с помощью программы Statistica 8.0.

Результаты статистической обработки показали наличие отрицательной связи между уровнем мудрости и уровнем учебного стресса, измеренных с помощью «Методики диагностики мудрости» Н. Н. Мехтихановой и «Шкалы психологического стресса PSM-25».

С помощью теста Шапиро-Уилка мы выяснили, что данные не имеют нормального распределения, следовательно, расчеты значимости различий нами производились с применением непараметрического критерия U-критерию Манна — Уитни. В результате выявлено различие по признаку «Уровень мудрости» с тенденцией к статистической значимости в сторону увеличения у мужчин. Это можно объяснить тем, что у мужчин менее выражен эмоциональный фон и преобладает направленность внимания и восприятия.

Результатом статистического сравнения значимости различий по полу с помощью критерия Манна-Уитни показателя «Уровень стресса», измеряемого с помощью Шкалы PSM-25, стало, то, что у мужчин уровень стресса ниже, чем у женщин. Следовательно, можно сделать вывод, что мужчинам свойственны, в большей мере, такие качества как стрессоустойчивость, аналитический склад ума и умение расставлять приоритеты.

Проведенное нами исследование доказало, что мудрость помогает человеку противостоять учебному стрессу в различных его проявлениях, остерегаться защитных реакций, которые приводят к отрицательным последствиям в обучении, потере здоровья, разочарованию в жизни и в избранном курсе учебной деятельности.

Факт наличия взаимосвязи мудрости и учебного стресса дает возможность штатному психологу, администрации ВУЗов прибегать не только к тем ресурсам создания учебной среды, которыми располагает учебное

заведение, но и способствовать тому, чтобы личные ресурсы студентов, такие как мудрость со всеми наполняющими данный конструкт характеристиками: предвидение, обучаемость, опыт, умение использовать информацию, самопознание, толерантность, организованность, альтруизм, открытость миру, общительность, любознательность, умение давать советы, делиться опытом, воплощать новые идеи и т.д. могли использоваться во благо самого человека, сохранения его психического здоровья, эффективности в области учебной деятельности, приверженности выбранной профессиональной направленности, так и во благо ВУЗа, обеспечивая его репутацию и конкурентоспособность.

Применение методик по формированию мудрости, которые могут быть разработаны в дальнейшем на основании нашего и подобных исследований, в работе со студентами поможет повысить успеваемость учащихся за счёт решения их внутренних проблем, и вследствие сосредоточения их на учебном процессе.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Абдулаева Э. С., Исмаилова Х. А. Влияние эмоционального стресса на учебную деятельность студента // Новая наука: Стратегии и векторы развития. 2016. № 118-3. С. 74-76.
2. Аракелянц Т. А. Влияние стресса на эмоциональный фон студентов высших учебных заведений // Будущее науки - 2015: Сборник научных статей 3-й Международной молодежной научной конференции: в 2-х томах, Курск, 23–25 апреля 2015 года. Курск. 2015. С. 320-323.
3. Андреева А. А. Инновационная диагностика измерения стрессоустойчивости студентов в процессе модульно-рейтинговой системы контроля обучения // Вестник Тамбовского университета. Сер. Гуманитарные науки. Тамбов, 2008. Вып. 11(67). С. 55–64.
4. Акимова М. К., Персиянцева С. В. Жизненный опыт человека как основа мудрости // Евразийский Союз Ученых. 2020. №5-12 (74). С. 33-36.
5. Акимова М. К., Козлова В. Т., Ференс Н. А Теоретические подходы к диагностике практического интеллекта // Вопросы психологии. 1999. № 1. С. 21-31.
6. Анцыферова Л. И. Мудрость и её проявления в разные периоды жизни человека // Психологический журнал. 2004. N 3. С. 17–24.
7. Боглевская Е. С. Российские студенты стали чаще бросать учебу в вузах // Letidor.ru: [сайт]. 2020. 27 мая. URL: <https://letidor.ru/novosti/rossiiskie-studenty-stali-chashe-brosat-uchebu-v-vuzakh-27-05-2020.htm> (дата обращения 18.01.2022).
8. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПБР СЭ. 2006. 528 с.

9. Варданян Б. Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. М. 1983. С. 542-543.
10. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. П. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд: Питер. СПб. 2008. 258с.
11. Воронова О. П., Одокиенко К. В. Стресс как составляющая учебной деятельности студента // Международный журнал экспериментального образования. 2011. № 8. С. 47.
12. Глебов В. В., Аникина Е. В., Рязанцева М. А. Различные подходы изучения адаптационных механизмов человека // Мир науки, культуры, образования. 2010. № 5. С. 135 - 136.
13. Знаков В. В., Анцыферова Л. И. Понимание мудрости и мудрость постижения себя и других // Психологические исследования личности: история, современное состояние, перспективы. Изд-во Институт психологии РАН. Москва. 2016. С. 95–116.
14. Иванова С. П. Стресс и эмоциональное выгорание у студентов дневной формы обучения // Научно-аналитический журнал «Вестник Санкт-Петербургского университета Государственной противопожарной службы МЧС России». 2016. №4. С.198-202.
15. Каримов М. Г., Епанчинцева Г. А. Феномен мудрости в историко-философском и психологическом дискурсах // Психология и психотехника. 2015. N 10. С.1032 –1043.
16. Комарова И. А. Коррекция уровня психоэмоционального стресса у студентов во время учебного процесса: Автореф. дисс. ... канд. психол. наук. Курган. 2009. 199с.
17. Королева Е. Г., Шустер Э. Е. Синдром эмоционального выгорания // Журнал ГрГМУ. 2007. №3 (19). С.108-111.

18. Королева О. А. Особенности стресса, получаемого в процессе учебной деятельности у студентов высших учебных заведений гуманитарного направления // Globus: Психология и педагогика. 2020. № 1 (36). С. 19-22.
19. Кривошеков С. Г. Стресс, функциональные резервы и здоровье // Сибирский педагогический журнал. 2012. №9. С. 104-109.
20. Куряев И. А. Стресс и стрессоустойчивость студентов // Вестник РУДН. Серия: Экология и безопасность жизнедеятельности. 2013. №5. С. 64-67.
21. Кутузова А. Б., Мехтиханова Н. Н. Опыт как детерминанта решения сложных жизненных проблем // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности/отв. Ред. Знаков В. В., Журавлев А. Л. Москва: Институт психологии РАН. 2018. С. 1688 –1697.
22. Леонтьев Д. А. Мудрость как интегральная характеристика личностного потенциала // Личностный потенциал: структура и диагностика/под ред. Д. А. Леонтьева. М.: Смысл. 2011. С. 92 -106.
23. Майерс Д. Социальная психология. 7 издание: Питер. Спб. 2002. 139 с.
24. Магдиева Н. Т., Магамедова И. Р., Маммаева А. З. Возможности профилактики рисков здоровью студенческой молодежи в современных условиях модернизации образования // РППЭ. 2020. №6 (116). С. 34-39.
25. Мехтиханова Н. Н., Зайцева М. Ю. Мудрость как психологический феномен // Ярославский психологический вестник. Вып. 26. 2010. С. 38-42.
26. Мехтиханова Н. Н., Мурзина Ю. С., Русакова Ю. Е. Мудрость как фактор предотвращения эмоционального выгорания медицинских работников // Вестник РУДН. Серия: Психология и педагогика. 2020. №4. С. 685-704.
27. Мехтиханова Н. Н. Мудрость как научная категория // Психологические исследования интеллекта и творчества: Материалы научной конференции, посвящённой памяти Я. А. Пономарева и В. Н. Дружинина, ИП

РАН, 7-8 октября 2010 г. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2010. С. 230-233.

28. Мехтиханова Н. Н. О взаимосвязи мудрости и некоторых личностных характеристик // Психология человека как субъекта познания, общения и деятельности/отв. Ред. В. В. Знаков, А. Л. Журавлев. Москва: Институт психологии РАН. 2018. С. 1579 –1586.

29. Мехтиханова Н. Н., Кутузова А. Б. Проблема определения феномена мудрости в психологической науке // Вестник ЯрГУ. Серия Гуманитарные науки. 2019. N 1. С 97 –100.

30. Мехтиханова Н. Н., Полетаева А. С. Мудрость как жизненная компетентность // Научный поиск: Сб. научных работ студентов, магистрантов, аспирантов и преподавателей / Под ред. Проф. А. В. Карпова. Ярославль. 2014. С. 80-86.

31. Мехтиханова Н. Н., Смутьсон М. Л. Мудрость – свойство пожилых и адаптированных? // Вестник Костромского государственного университета им. Н. А. Некрасова. 2013. N 3. С. 36-40.

32. Мехтиханова Н. Н., Смутьсон М. Л. О взаимосвязи мудрости и успешности // Ярославский педагогический вестник. 2015. N 1. С. 132 –136.

33. Михеева А. В. Стрессоустойчивость: к проблеме определения // Вестник РУДН. Серия: Вопросы образования: языки и специальность. 2010. № 2. С. 82–87.

34. Норем Д. Позитивная сила негативного мышления. 2002. 248 с.

35. Нуруллаева А. И. Влияние дистанционного обучения на самочувствие студентов во время пандемии // Скиф. 2020. №5-1 (45). С. 54-57.

36. Паршукова Н. А. Стресс и здоровье человека // Образовательная социальная сеть. nsportal.ru: [сайт]. 2012. 09 дек. URL: <https://nsportal.ru/blog/shkola/biologiya/all/2012/12/09/stress-i-zdorove-cheloveka> (дата обращения: 18.01.2022).

37. Плоткин Ф. Г. Синдром эмоционального выгорания: фантом или клиническая реальность? // Теория и практика охраны психического здоровья. 2015. N 1. С. 121-141.
38. Практическое мышление / под ред. Р. Стернберга, Дж. Форсайта и др. СПб.: Питер, 2002. 265 с.
39. Российские компании массово столкнулись с кадровым голодом // Lenta.ru: [сайт]. 2021. 28 дек. URL: <https://lenta.ru/news/2021/12/28/kadr/> (дата обращения: 18.01.2022).
40. Самохвалов В. Г., Самохвалов А. В. Динамика психологической и физиологической адаптации студентов к учебным нагрузкам // Физиологические основы здоровья студентов. 2001. Т. 10. С. 84-105.
41. Селье Г. Стресс без дистресса / общ.ред. Е. М. Крепса. М.: Прогресс, 1982. 124 с.
42. Спасова Н. В. Вегетативные дисфункции студентов. Перспективы восстановительного лечения / Спасова Н. В., Разумов А. Н., Любовцев В. Б. // Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. 2007. № 3. С. 48-51.
43. Третьяков Н. В., Крюков А. Е., Сверчкова В. П. Синдром эмоционального выгорания // Медицинская сестра. 2014. №4. С. 12-14.
44. Хуторная М. Л. Модель развития стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний // Вестник ТГУ. 2009. №7. С. 197-200.
45. Чербиева С. В., Бостанова С. Н. Эмпирическое исследование учебного стресса у студентов // Ученые записки университета Лесгафта. 2019. №12 (178). С. 445-451.
46. Чутко Л. С., Козина Н. В. Синдром эмоционального выгорания. Клинические и психологические аспекты. Москва: МЕДпресс-информ. 2013. 256 с.

47. Церковский А. Л. Современные взгляды на проблему стрессоустойчивости // Вестник ВГМУ. 2011. №1. С. 6-19.
48. Щербатых Ю. В. Коррекция уровня экзаменационного стресса у студентов как фактор улучшения их здоровья // Здоровоохранение Российской Федерации. 2001. №4. С. 38 – 39.
49. Щербатых Ю. В. Экзамен и здоровье // Высшее образование в России. 2000. №3. С. 53 – 56.
50. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2012. 256 с.
51. Щербатых Ю. В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса // Прикладные информационные аспекты медицины. Воронеж. 1999. Т. 2. № 1. С. 59 – 62.
52. Эрикссон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
53. Эпштейн М. Н. От мудрости к философии и обратно // Философские науки. 2011. N 11. С. 6 –16.
54. Юнг К. Душа и миф: шесть архетипов. Киев, 1996. 384 с.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1. ОПРОСНИК НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ МУДРОСТИ  
(Н. Н. МЕХТИХАНОВОЙ)

**Инструкция:** «Внимательно прочитайте предложенные высказывания, которые, так или иначе, отражают различные стороны Вашей жизни. Пожалуйста, напротив каждого утверждения обведите кружком тот ответ, который наилучшим образом отражает Ваше мнение»:

«Абсолютно не согласен, это не про меня» - 1

«Скорее нет, чем да» - 2

«Нечто среднее» - 3

«Скорее да, чем нет» - 4

«Абсолютно согласен, точно про меня» - 5.

Не задумывайтесь подолгу над ответами. Помните, что правильных или неправильных ответов в данном случае быть не может. Старайтесь, как можно реже выбирать промежуточный вариант (цифра 3, нечто среднее).

Таблица 11

Текст опросника (сокращенный):

1.	Доброта – одно из моих главных качеств.	1 2 3 4 5
2.	Необходимость сделать что-то сложное и важное тяготит меня	1 2 3 4 5
3.	Я не считаю, что в споре может быть только одна правильная точка зрения	1 2 3 4 5
4.	Мне достаточно легко дается усвоение новых знаний	1 2 3 4 5
5.	Я часто действую необдуманно	1 2 3 4 5
6.	Я хорошо разбираюсь в жизни	1 2 3 4 5
7.	Обычно мне несложно перейти от замыслов к делу	1 2 3 4 5
8.	Мне бывает сложно понять, что я чувствую в данный момент	1 2 3 4 5
9.	Мне легко найти выход из сложной ситуации	1 2 3 4 5
10.	Я считаю себя терпеливым человеком	1 2 3 4 5
11.	Мне нравится заботиться о других людях	1 2 3 4 5
12.	Я умею признавать свои ошибки	1 2 3 4 5





### ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ТЕСТ НА УЧЕБНЫЙ СТРЕСС (Ю.В. ЩЕРБАТЫХ)

1. Оцените по 10-балльной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса.

- 01.1. Строгие преподаватели. \_\_\_\_
- 01.2. Большая учебная нагрузка. \_\_\_\_
- 01.3. Отсутствие учебников. \_\_\_\_
- 01.4. Непонятные, скучные учебники. \_\_\_\_
- 01.5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов). \_\_\_\_
- 01.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами. \_\_\_\_
- 01.7. Неумение правильно организовать свой режим дня. \_\_\_\_
- 01.8. Нерегулярное питание. \_\_\_\_
- 01.9. Проблемы совместного проживания с другими студентами. \_\_\_\_
- 1.10. Конфликт в группе. \_\_\_\_
- 1.11. Излишне серьезное отношение к учебе. \_\_\_\_
- 1.12. Нежелание учиться или разочарование в профессии. \_\_\_\_
- 1.13. Стеснительность, застенчивость. \_\_\_\_
- 1.14. Страх перед будущим. \_\_\_\_
- 1.15. Проблемы в личной жизни. \_\_\_\_
- 1.16. Иное (напишите, что именно): \_\_\_\_\_.

2. Как изменился уровень вашего постоянного стресса за последние три месяца учебы? (Отметьте V.)

Значительно уменьшился	Незначительно уменьшился	Не изме- нился	Незначительно возрос	Значительно увеличился
---------------------------	-----------------------------	-------------------	-------------------------	---------------------------

3. В чем проявляется ваш стресс, связанный с учебой? (Оцените по 10-балльной шкале признаки.)

- 3.1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами. \_\_\_\_
- 3.2. Невозможность избавиться от посторонних мыслей. \_\_\_\_
- 3.3. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания. \_\_\_\_

- 3.4. Раздражительность, обидчивость. \_\_\_\_
  - 3.5. Плохое настроение, депрессия. \_\_\_\_
  - 3.6. Страх, тревога.
  - 3.7. Потеря уверенности, снижение самооценки.
  - 3.8. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени.
  - 3.9. Плохой сон.
  - 3.10. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении.
  - 3.11. Учащенное сердцебиение, боли в сердце.
  - 3.12. Затрудненное дыхание.
  - 3.13. Проблемы с желудочно-кишечным трактом.
  - 3.14. Напряжение или дрожание мышц.
  - 3.15. Головные боли.
  - 3.16. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость.
  - 3.17. Иное (напишите сами и оцените):
4. Какие приемы снятия стресса вы практикуете?  
(Отметьте V.)
- алкоголь;
  - сигареты;
  - наркотики;
  - телевизор;
  - вкусная еда;
  - перерыв в работе или учебе;
  - сон;
  - общение с друзьями или любимым человеком;
  - поддержка или совет родителей;
  - секс;
  - прогулки на свежем воздухе;
  - хобби;

– физическая активность;

5. Насколько сильно вы волнуетесь перед экзаменами (оцените по 10-балльной системе)?

6. Какие признаки экзаменационного стресса вы отмечали у себя?

(Отметьте V.)

6.1. Учащенное сердцебиение.

6.2. Сухость во рту.

6.3. Затрудненное дыхание.

6.4. Скованность, дрожание мышц. \_\_\_\_

6.5. Головные или иные боли. \_\_\_\_

6.6. Иное (напишите, что): \_\_\_\_\_.

7. Как вы снимаете предэкзаменационное волнение?

7.1. \_\_\_\_\_

7.2. \_\_\_\_\_

7.3. \_\_\_\_\_

## ПРИЛОЖЕНИЕ 4. ТАБЛИЦЫ РЕЗУЛЬТАТОВ

Таблица 13

Номер ответа	Отметка времени	Уровень мудрости					Шкала психологического стресса PSM-25
		Когнитивная сфера	Поведенческие характеристики	Гуманистическая направленность	Спонтанность эмоциональной сферы	Общий балл	
1	11.21.2022 18:57:29	31	33	31	27	122	92
2	11.21.2022 18:59:18	33	42	25	25	125	92
3	11.21.2022 19:00:49	30	32	25	30	117	68
4	11.21.2022 19:01:43	30	42	39	20	131	178
5	11.21.2022 19:02:10	29	35	36	28	128	76
6	11.21.2022 19:02:51	29	30	29	26	114	111
7	11.21.2022 19:03:02	29	28	29	24	110	86
8	11.21.2022 19:03:06	34	31	38	23	126	77
9	11.21.2022 19:03:33	39	34	34	24	131	44
10	11.21.2022 19:03:37	30	32	24	21	107	130
11	11.21.2022 19:04:06	25	40	24	26	115	138
12	11.21.2022 19:04:44	26	28	24	19	97	164
13	11.21.2022 19:04:57	36	33	32	29	130	44

Продолжение таблицы 13

Номер ответа	Отметка времени	Уровень мудрости					Шкала психологического стресса PSM-25
		Когнитивная сфера	Поведенческие характеристики	Гуманистическая направленность	Спонтанность эмоциональной сферы	Общий балл	
14	11.21.2022 19:04:59	32	26	30	29	117	86
15	11.21.2022 19:05:30	29	29	32	22	112	88
16	11.21.2022 19:05:57	34	36	27	29	126	88
17	11.21.2022 19:07:28	30	30	26	23	109	82
18	11.23.2022 12:58:30	30	30	30	29	119	78
19	11.23.2022 13:02:50	33	27	34	29	123	65
20	11.23.2022 16:11:31	30	28	33	23	114	107
21	11.23.2022 16:18:48	33	30	29	25	117	128
22	11.23.2022 16:30:12	25	29	28	22	104	129
23	11.23.2022 20:27:59	30	26	31	23	110	115
24	11.23.2022 23:49:58	35	34	29	26	124	94
25	11.24.2022 15:57:37	28	41	32	12	113	25
26	11.24.2022 15:59:36	29	39	34	24	126	91
27	11.24.2022 15:59:55	31	29	30	25	115	53

Продолжение таблицы 13

Номер ответа	Отметка времени	Уровень мудрости					Шкала психологического стресса PSM-25
		Когнитивная сфера	Поведенческие характеристики	Гуманистическая направленность	Спонтанность эмоциональной сферы	Общий балл	
28	11.24.2022 16:00:07	23	12	8	18	61	54
29	11.24.2022 16:00:17	36	30	33	30	129	59
30	11.24.2022 16:00:51	32	40	34	33	139	42
31	11.24.2022 16:01:43	37	39	39	24	139	50
32	11.24.2022 16:02:20	27	35	30	23	115	72
33	11.24.2022 16:02:33	32	34	34	30	130	70
34	11.24.2022 16:03:47	23	38	34	23	118	128
35	11.24.2022 16:05:09	19	24	34	17	94	169
36	11.24.2022 16:06:01	34	30	36	28	128	80
37	11.24.2022 16:06:15	32	37	37	27	133	96
38	11.24.2022 16:08:34	33	26	25	14	98	135
39	11.24.2022 16:18:09	25	20	26	20	91	115
40	11.25.2022 7:10:37	26	31	30	26	113	60
41	11.25.2022 11:50:27	32	36	30	20	118	54

Продолжение таблицы 13

Номер ответа	Отметка времени	Уровень мудрости					Шкала психологического стресса PSM-25
		Когнитивная сфера	Поведенческие характеристики	Гуманистическая направленность	Спонтанность эмоциональной сферы	Общий балл	
42	11.25.2022 11:59:09	32	32	31	23	118	137
43	11.25.2022 12:03:21	35	31	25	21	112	74
44	11.25.2022 12:05:25	29	21	27	20	97	77
45	11.25.2022 12:19:10	28	34	26	23	111	108
46	11.25.2022 12:20:06	34	35	38	29	136	49
47	11.25.2022 12:24:04	28	21	32	23	104	58
48	11.25.2022 12:44:09	36	42	38	31	147	41
49	11.25.2022 12:56:35	32	28	28	22	110	75
50	11.25.2022 14:05:09	38	40	37	27	142	77
51	11.25.2022 14:41:21	32	36	30	25	123	124
52	11.25.2022 16:11:14	38	36	39	23	136	49
53	11.25.2022 16:11:34	33	35	36	27	131	88
54	11.25.2022 16:12:23	24	35	24	22	105	97
55	11.25.2022 16:13:42	27	32	36	21	116	94

Продолжение таблицы 13

Номер ответа	Отметка времени	Уровень мудрости					Шкала психологического стресса PSM-25
		Когнитивная сфера	Поведенческие характеристики	Гуманистическая направленность	Спонтанность эмоциональной сферы	Общий балл	
56	11.25.2022 16:13:46	32	31	32	22	117	132
57	11.25.2022 16:13:46	38	37	40	27	142	57
58	11.25.2022 16:13:51	33	36	36	25	130	86
59	11.25.2022 16:14:04	34	40	36	22	132	75
60	11.25.2022 16:14:10	26	22	34	24	106	131
61	11.25.2022 16:14:57	37	35	38	20	130	122
62	11.25.2022 16:15:10	31	30	35	22	118	83
63	11.25.2022 16:15:21	36	28	40	17	121	158
64	11.25.2022 16:15:24	34	41	35	24	134	79
65	11.25.2022 16:15:43	33	38	37	34	142	51
66	11.25.2022 16:15:47	32	37	35	27	131	68
67	11.25.2022 16:16:45	33	34	33	20	120	140
68	11.25.2022 16:17:02	32	33	29	25	119	118
69	11.25.2022 16:17:15	36	40	34	28	138	84

Продолжение таблицы 13

Номер ответа	Отметка времени	Уровень мудрости					Шкала психологического стресса PSM-25
		Когнитивная сфера	Поведенческие характеристики	Гуманистическая направленность	Спонтанность эмоциональной сферы	Общий балл	
70	11.25.2022 16:17:21	31	20	31	15	97	158
71	11.25.2022 16:17:31	23	29	32	22	106	127
72	11.25.2022 16:18:16	38	34	32	27	131	79
73	11.25.2022 17:42:04	27	28	27	20	102	140
74	11.25.2022 18:42:16	24	27	24	21	96	100
75	11.25.2022 18:56:26	33	35	31	27	126	74
76	11.25.2022 20:15:34	32	32	31	26	121	60
77	11.25.2022 21:08:33	32	36	31	21	120	70
78	11.25.2022 22:49:34	33	35	36	28	132	67
79	11.27.2022 12:10:22	36	34	30	21	121	83
80	11.29.2022 13:41:32	33	34	31	23	121	191
81	11.29.2022 13:45:11	31	29	28	26	114	129
82	11.29.2022 13:45:49	32	28	26	26	112	65
83	11.29.2022 13:47:45	29	32	31	13	105	142

Номер ответа	Отметка времени	Уровень мудрости					Шкала психологического стресса PSM-25
		Когнитивная сфера	Поведенческие характеристики	Гуманистическая направленность	Спонтанность эмоциональной сферы	Общий балл	
84	11.29.2022 14:02:05	32	20	31	22	105	155
85	11.29.2022 14:17:02	28	29	29	25	111	95
86	11.29.2022 14:18:43	35	38	38	25	136	79
87	11.29.2022 14:35:46	34	36	33	26	129	66
88	11.29.2022 14:43:00	20	23	30	22	95	110
89	11.29.2022 14:47:52	33	30	34	23	120	122
90	11.29.2022 15:06:36	30	29	27	21	107	56
91	11.29.2022 15:23:56	36	30	29	23	118	102
92	11.29.2022 15:39:32	33	25	34	20	112	185
93	11.29.2022 15:55:29	35	41	34	29	139	95
94	11.29.2022 16:34:56	34	23	35	21	113	148
95	11.29.2022 16:37:13	32	32	29	12	105	145
96	11.29.2022 16:43:24	35	35	30	28	128	82
97	11.29.2022 19:50:01	36	36	28	28	128	88

Продолжение таблицы 13

Номер ответа	Отметка времени	Уровень мудрости					Шкала психологического стресса PSM-25
		Когнитивная сфера	Поведенческие характеристики	Гуманистическая направленность	Спонтанность эмоциональной сферы	Общий балл	
98	11.29.2022 21:04:48	29	29	29	22	109	81
99	11.29.2022 22:34:18	30	29	23	19	101	141
100	11.30.2022 0:06:45	35	21	33	16	105	154
101	11.30.2022 1:46:35	33	24	30	26	113	61
102	11.30.2022 16:23:16	28	36	32	28	124	125
103	11.30.2022 22:25:02	36	23	37	21	117	112
104	11.30.2022 23:57:49	33	21	26	18	98	130
105	12.1.2022 1:23:17	29	24	29	20	102	154

<b>Учебный стресс</b>	
<b>Наименование</b>	<b>Общий балл</b>
<b>1.Оцените по 10-балльной шкале вклад ваших отдельных проблем в общую картину стресса</b>	
01.1. Строгие преподаватели	410
01.2. Большая учебная нагрузка	656
01.3. Отсутствие учебников	254
01.4. Непонятные, скучные учебники	288
01.5. Жизнь вдали от родителей (для иногородних студентов)	303
01.6. Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами	346
01.7. Неумение правильно организовать свой режим дня	420
01.8. Нерегулярное питание	455
01.9. Проблемы совместного проживания с другими студентами	196
1.10. Конфликт в группе	219
1.11. Излишне серьезное отношение к учебе	565
1.12. Нежелание учиться или разочарование в профессии	401
1.13. Стеснительность, застенчивость	380
1.14. Страх перед будущим	518
1.15. Проблемы в личной жизни	420
<b>3.В чем проявляется Ваш стресс, связанный с учебой? (Оцените по 10-балльной шкале признаки)</b>	
3.1. Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами	437
3.2. Невозможность избавиться от посторонних мыслей	469
3.3. Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания	451
3.4. Раздражительность, обидчивость	359
3.5. Плохое настроение, депрессия	474
3.6. Страх, тревога	507
3.7. Потеря уверенности, снижение самооценки	424
3.8. Спешка, ощущение постоянной нехватки времени	620
3.9. Плохой сон	482
3.10. Нарушение социальных контактов, проблемы в общении	339

Продолжение таблицы 14

<b>Учебный стресс</b>	
<b>Наименование</b>	<b>Общий балл</b>
3.11. Учащенное сердцебиение, боли в сердце	271
3.12. Затрудненное дыхание	241
3.13. Проблемы с желудочно-кишечным трактом	325
3.14. Напряжение или дрожание мышц	310
3.15. Головные боли	432
3.16. Низкая работоспособность, повышенная утомляемость	576
<b>5. Насколько сильно Вы волнуетесь перед экзаменами (оцените по 10-балльной системе)?</b>	798