

Психология и Психотехника

Правильная ссылка на статью:

Зинатуллина А.М. — Влияние совмещения профессиональной и учебной деятельности на стрессоустойчивость взрослых обучающихся // Психология и Психотехника. – 2023. – № 3. DOI: 10.7256/2454-0722.2023.3.43694 EDN: UBKFBBG URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=43694

Влияние совмещения профессиональной и учебной деятельности на стрессоустойчивость взрослых обучающихся

Зинатуллина Азалия Маратовна

ORCID: 0000-0001-9223-5074

преподаватель, кафедра научных основ экстремальной психологии, Московский государственный психолого-педагогический университет

127051, Россия, г. Москва, ул. Сретенка, 29

✉ azaliazinatullina@mail.ru



[Статья из рубрики "Психология развития"](#)

DOI:

10.7256/2454-0722.2023.3.43694

EDN:

UBKFBBG

Дата направления статьи в редакцию:

30-07-2023

Дата публикации:

06-08-2023

Аннотация: В данной статье целью исследования стало изучение влияния совмещения профессиональной и учебной деятельности на показатели стрессоустойчивости взрослых обучающихся в связи с ростом значимости получения высшего образования и большого количества компетенций на рынке труда с целью быть конкурентноспособной личностью. Более того современное общество претерпевает ряд изменений, находящихся отражение в различных областях жизнедеятельности, что дополнительно оказывает влияние на физическое и психологическое здоровье человека. Так, в исследовании среди респондентов приняли участие 334 человека: 187 обучающихся в магистратуре и 147 не обучающихся в настоящий момент. Были использованы методики по определению стрессоустойчивости - тест на стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера и тест на стрессоустойчивость Холмса и Раге, а также методика определения нервно-психической неустойчивости «Прогноз». Результаты показали, что у обучающихся в магистратуре

стрессоустойчивость ниже, чем у не обучающихся взрослых, что говорит о высоких нагрузках, связанных с осуществлением одновременно различных видов занятости. Например, у многих взрослых обучающихся имеются семьи, несовершеннолетние дети, родители на иждивении, другие социальные активности и т.д. Так, фактор совмещения профессиональной и учебной деятельности, действительно, оказывает влияние на устойчивость к стрессовым переживаниям, указывая на острую необходимость развития адаптивных навыков взрослых респондентов.

Ключевые слова:

стресс, стрессоустойчивость, магистратура, обучение, высшее образование, здоровье, взрослый, профессиональная деятельность, трудовая занятость, учебная деятельность

Статья подготовлена при финансовой поддержке Российского научного фонда, проект № 19-18-00058-П.

Введение

В реалиях сегодняшнего дня получение высшего образования становится необходимым этапом личностного и профессионального развития человека XXI века, особенно, учитывая трансформационные процессы в экономике и высокую значимость роста влияния человеческого капитала на нее [2]. Становление науки и системы образования являются стратегически важными направлениями российского государства, которое заинтересовано в достижении международного престижа и авторитета с целью интеграции в мировой процесс [5]. Современный специалист в рамках своей профессии не обходится без реализации задач повышения квалификации, приобретения новых знаний и компетенций, улучшения имеющихся навыков, так как и требования работодателя на рынке труда к соискателям растут, в связи с чем второе и (или) дополнительное высшее образование являются частью процесса постоянной профессионализации. Так, при выборе уровня образования взрослые специалисты часто отдают предпочтение институту магистратуры, предлагающему подготовку по обширному спектру направлений, где существует возможность за двухгодичный срок обучения повысить свою квалификацию по различным видам деятельности [5].

В то же время мы можем наблюдать и увеличение с каждым днем внешних стрессогенных факторов, связанных с социально-политической и экономической ситуацией, которые, в свою очередь, могут приводить и к различным техногенным, информационным и экологическим угрозам [4], что негативно сказывается на эмоциональном и физическом состоянии личности. Более того, сам факт одновременного совмещения обучения и осуществления трудовых обязанностей для взрослых обучающихся способствует интеллектуальной перегрузке и, как следствие, высокому перенапряжению, которое влияет и на эффективность осуществляемой деятельности.

В связи с вышеизложенным навык стрессоустойчивости в наше время является одним из ключевых личностных особенностей современного человека, который позволяет адаптироваться к постоянно меняющимся условиям в быстро развивающемся обществе. Как отмечает А.Б. Леонова, вопросы психического благополучия, раскрытия мотивации специалистов и обеспечения продуктивной работы затрагивают не только внешние стимулы и причины переживания стресса, но и поиск адаптивных возможностей и ресурсов личности, благодаря которым она может справляться с трудными и

критическими ситуациями, причем и в работах Г. Селье, изучавшего феномен «стресса», заложен именно «механизм пластичной адаптации субъекта к требованиям среды» [6]. И важным критерием, свидетельствующем об успешной индивидуальной адаптации к окружающим условиям, выступают физиологическое и психическое здоровье при различных обстоятельствах. И здесь целесообразно говорить об «эустрессе», когда даже при стрессовых событиях или переживаниях, индивид способен сохранить свое благополучие. А вот обратная реакция будет указывать на «дистресс», когда адаптационных ресурсов организма не хватает или они исчерпаны для преодоления возникающих трудностей.

Возвращаясь ко взрослым обучающимся, мы понимаем, что совмещение учебного процесса и осуществления профессиональной деятельности, а также выполнения других жизненных обязательств (семейных, социальных и т.д.) для многих будет носить стрессовый фактор. Стоит подчеркнуть и то, что именно во взрослом возрасте человек сталкивается еще и с кризисом самоактуализации в контексте жизненного его пути, когда происходит перестройка привычных прежде стереотипов, установок, привычек, взглядов и ценностей [9]. Иными словами, в период зрелости существует огромное количество жизненных задач и целей, требующих от личности развития навыка стрессоустойчивости и адаптивных способностей.

Таким образом, целью исследования стало изучение влияния фактора совмещения профессиональной и учебной деятельности на стрессоустойчивость взрослых обучающихся.

Материалы и методы исследования

1. Тест на стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера, включающий в себя 9 вопросов, оценивающих стрессоустойчивость. Шкала данной методики является обратной: чем выше балл, тем ниже степень регуляции в стрессовых ситуациях) [10].
2. Тест на стрессоустойчивость Холмса и Раге, включающий 43 утверждения по оценке определения уровня индивидуальной стрессовой нагрузки и стрессоустойчивости. Шкала данной методики является обратной: чем меньше баллов, тем больше степень сопротивляемости стрессу [8].
3. Методика определения нервно-психической неустойчивости «Прогноз», состоящая из 84 вопросов. Шкалы данной методики являются прямыми: чем ниже балл, тем выше нервно-психическая устойчивость [7].
4. Методы математической статистики: t-критерий Стьюдента, однофакторный дисперсионный анализ Anova.

Выборка

Эмпирическую базу исследования составили:

- 147 человек, которые имеют высшее образование и осуществляют профессиональную деятельность, но не обучаются в настоящий момент от 20 до 60 лет: 22 мужчин и 125 женщин;
- 187 человек, которые обучаются в магистратуре и осуществляют профессиональную деятельность от 20 до 60 лет: 106 мужчин и 81 женщина.

Характеристика выборки представлена в таблице 1.

Таблица 1. Характеристика выборки эмпирического исследования

Группа	Пол	Количество	Средний возраст
Магистранты, совмещающие обучение с профессиональной деятельностью	Мужчины	22	38,3
	Женщины	125	35,6
Специалисты, осуществляющие только профессиональную деятельность	Мужчины	106	36,4
	Женщины	81	47,2

Результаты исследования и их обсуждение

Результаты сравнительного анализа стрессоустойчивости обучающихся и не обучающихся взрослых респондентов представлены в таблице 2.

Таблица 2. Сравнительный анализ средних показателей стрессоустойчивости обучающихся и не обучающихся мужчин и женщин

Наименование группы	Тест на стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера (обратная шкала)	tэмп	p	Тест на стрессоустойчивость Холмса и Раге (обратная шкала)	tэмп	p	Методика определения нервно-психической неустойчивости «Прогноз»
Обучающиеся мужчины	4,9	2,9	0,01	736,0	4,5	0,01	26,3
Не обучающиеся мужчины	3,7			487,6			22,6
Обучающиеся женщины	4,2	4,7	0,01	721,0	7,3	0,01	24,5
Не обучающиеся женщины	2,7			384,3			22,1

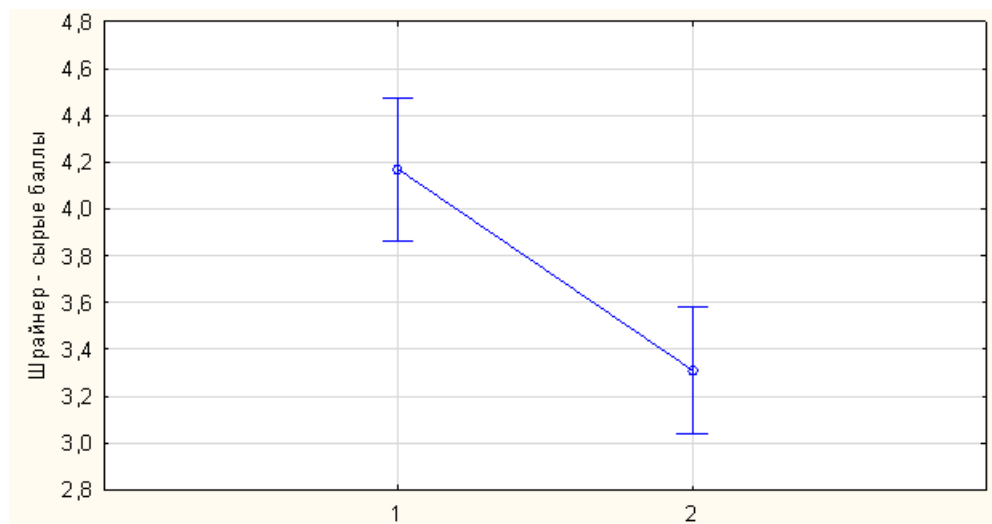
На основании полученных данных статистически достоверные различия были обнаружены по всем методикам определения стрессоустойчивости у мужчин и женщин. Так, не обучающиеся мужчины согласно тесту на стрессоустойчивость по методике К. Шрайнера обладают устойчивостью к стрессу (3,7 баллов при $p \leq 0,01$) в то время, как обучающиеся в магистратуре мужчины имеют более высокий балл, что говорит о необходимости им использовать методы самоконтроля, если возникают стрессовые ситуации (4,9 баллов при $p \leq 0,01$). В соответствии с тестом на стрессоустойчивость Холмса и Раге у не обучающихся и обучающихся мужчин баллы превышают нормативные показатели, однако стоит обратить внимание, что первые более благополучно переносят индивидуальную стрессовую нагрузку (487,6 баллов при $p \leq 0,01$), чем мужчины-магистранты (736,0 баллов при $p \leq 0,01$). Аналогичные результаты получены и по

методике определения нервно-психической неустойчивости «Прогноз»: баллы у обучающихся (26,3 балла при $p \leq 0,05$) и не обучающихся (22,6 баллов при $p \leq 0,05$) мужчин свидетельствуют о том, что вероятность нервных срывов имеется, причем в моменты экстремальных и трудных ситуаций она повышается. Вместе с тем обращаем внимание, что все-таки не обучающиеся мужчины более устойчивы в своем поведении, проявлении характера и лучше себя чувствуют.

Что касается женщин, то статистически достоверные различия получены по методике К. Шрайнера – у обучающихся 4,2 балла (при $p \leq 0,01$), у не обучающихся 2,7 баллов (при $p \leq 0,01$); по тесту Холмса и Раге – у обучающихся 721,0 балл (при $p \leq 0,01$), у не обучающихся 384,3 балла (при $p \leq 0,01$); по методике «Прогноз» – у обучающихся 24,5 балла (при $p \leq 0,01$), у не обучающихся 22,1 балла (при $p \leq 0,01$). Как мы видим, не обучающиеся женщины по первой методике устойчивы к стрессу в отличие от обучающихся. Практически в 2 раза не обучающиеся женщины имеют большую сопротивляемость ему, и они могут столкнуться с нервно-психической напряженностью в тяжелых ситуациях, но в меньшей степени.

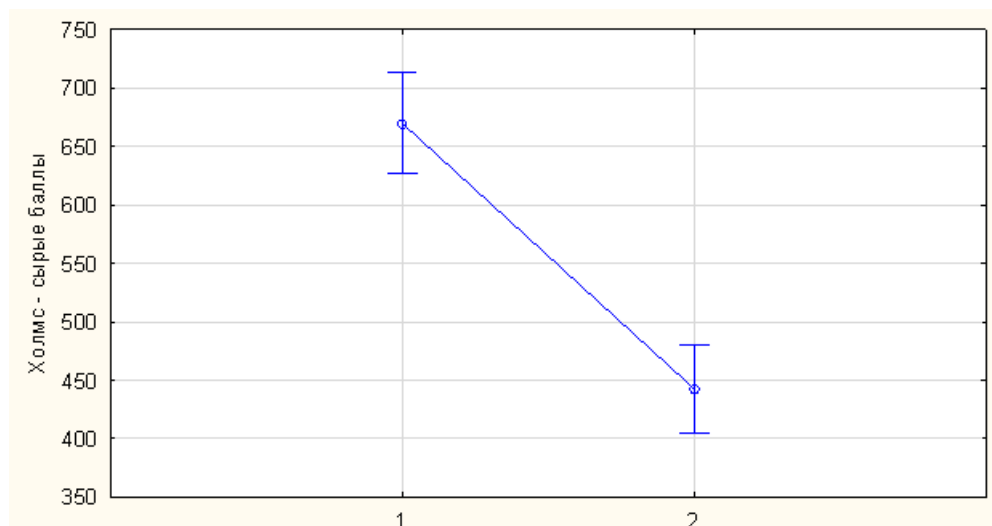
Таким образом, и обучающиеся мужчины, и женщины, как мы полагаем в связи с высокими нагрузками, связанными с совмещением профессиональной и учебной деятельностью, наряду с выполнением ряда других социальных, семейных обязательств, имеют более низкую стрессоустойчивость, в связи с чем в дальнейшем был проведен однофакторный дисперсионный анализ Анова с целью выявления влияния фактора совмещения двух видов деятельности на показатели устойчивости к стрессу. Результаты представлены на рисунках 1-3.

Рисунок 1. Влияние совмещения профессиональной и учебной деятельности на стрессоустойчивость (по методике К. Шрайнера)



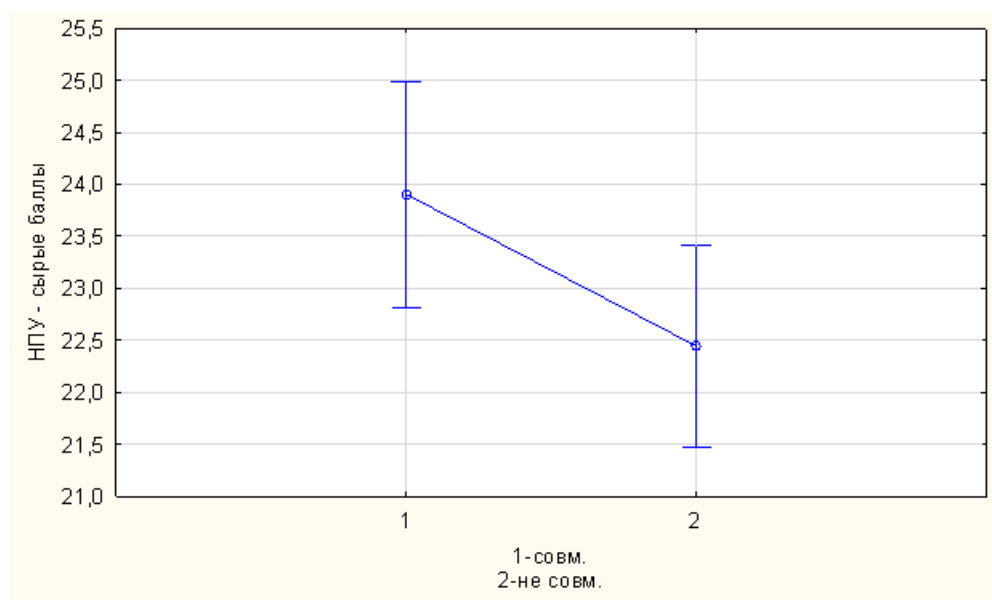
Примечание. 1 – обучающиеся в магистратуре; 2 – не обучающиеся; текущ. эффект: $F(1, 331) = 17,042$, $p = ,00005^*$.

Рисунок 2. Влияние совмещения профессиональной и учебной деятельности на стрессоустойчивость (по тесту Холмса и Раге)



Примечание. 1 – обучающиеся в магистратуре; 2 – не обучающиеся; текущ. эффект: $F(1, 331) = 60,501$, $p = ,00000*$.

Рисунок 3. Влияние совмещения профессиональной и учебной деятельности на нервно-психическую неустойчивость (по методике «Прогноз»)



Примечание. 1 – обучающиеся в магистратуре; 2 – не обучающиеся; текущ. эффект: $F(1, 331) = 3,9052$, $p = ,04897*$.

Из графиков, представленных в виде рисунков, видно, что совмещение профессиональной и учебной деятельности, действительно, оказывает влияние на показатели стрессоустойчивости и нервно-психической неустойчивости. Это может объяснять тот факт, что не обучающиеся взрослые имеют больше внутренних физических и психических ресурсов для преодоления происходящих различных стрессовых событий и ситуаций. Более того нужно понимать, что обучение в магистратуре – это дополнительная интеллектуальная нагрузка, причем наряду с этим одновременно появляются следующие задачи у обучающихся: 1) необходимость решения вопроса оплаты обучения в магистратуре в случае отсутствия достаточного количества бюджетных мест в соответствии с Приказом Министерства науки и высшего образования РФ от 21.08.2020 № 1076 «Об утверждении Порядка приема на обучение по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»; 2) осуществление научной

деятельности, так как получение степени магистра согласно Приказу Минобрнауки РФ от 22.03.2006 № 62 «Об образовательной программе высшего профессионального образования специализированной подготовки магистров» подразумевает проведение качественных научных исследований [3]; 3) выполнение большого количества заданий, являющихся частью самостоятельной работы [1]; 4) помимо учебной деятельности в магистратуре обучающимся требуется проходить и различные виды практики, которую магистранты должны успевать посещать наряду с трудовой занятостью и т.д.

Несмотря на актуальную высокую значимость для взрослых специалистов получения степени магистра, дополнительное и (или) узкоспециализированное образование требует огромных ресурсов для повышения квалификации, получения новых знаний и формирования важных профессиональных компетенций, следовательно, благодаря проведенному исследованию было выяснено, что на сегодняшний день остро встает вопрос о развитии адаптационных возможностей взрослых обучающихся в рамках развития их стрессоустойчивости.

Выводы

Современный мир находится в постоянном развитии, которое затрагивает экономическую, политическую, духовную, социальную сферы жизнедеятельности общества, поэтому человеку сегодня важно иметь различные виды навыков, умений, знаний, быть конкурентноспособным, в связи с чем обучение в высшей школе является одним из необходимых этапов в рамках профессионального развития, становления и самоопределения, что наиболее благополучно при условии наличия такого личностного качества, как стрессоустойчивость, ведь в то же самое время существует высокий риск появления информационного стресса, интеллектуальной и физической перегрузки.

Как показали результаты проведенного исследования среди взрослых респондентов от 20 до 60 лет, фактор совмещения обучения в магистратуре и осуществления профессиональной деятельности оказывает непосредственное влияние на показатели стрессоустойчивости. Так, магистранты более подвержены переживанию стресса и нервно-психическим срывам в отличие от взрослых специалистов, занятых только осуществлением трудовой деятельности. Все это заставляет учитывать острую потребность в развитии стрессоустойчивости, навыков критического мышления и аналитического мышления взрослого человека, стремящегося быть полноценной, физически и психически здоровой личностью.

Благодарности. Автор благодарит руководителя проекта, доктора психологических наук, профессора Т.Н. Березину.

Библиография

1. Баликоева М.И., Рубаева В.П. Организация самостоятельной работы магистрантов по иностранному языку в рамках профессионально-ориентированного обучения // Интернет-журнал «Мир науки». – 2016. – Т. 4. – № 3. – URL: <http://mir-nauki.com/PDF/18PDMN316.pdf> (дата обращения: 02.08.2023).
2. Демидько Е.В., Тринадцатко О.А. Особенности и возможности института магистратуры в системе высшего образования // Современные проблемы науки и образования. – 2020. – № 5. – URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=30160> (дата обращения: 28.07.2023).
3. Иващенко Т.Н. Роль института магистратуры в системе российского образования // Вестник государственного и муниципального управления. – 2015. – № 3. – С. 75-

79.

4. Карабущенко Н.Б., Стефанишина М.В. Особенности преодоления стресса студентами-психологами // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2018. – № 2 (214). – С. 77-83.
5. Кузьмина М.А. Формирование второй ступени высшего образования как фактора повышения качества образования // Региональная власть, местное самоуправление и гражданское общество: механизмы взаимодействия: Сборник научных трудов, Саратов, 26 января 2017 года. – Саратов: Поволжский институт управления имени П.А. Столыпина-филиал ФГБОУ ВПО «Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации», 2017. – С. 36-38.
6. Леонова А.Б. Комплексные психологические технологии управления стрессом и оценка индивидуальной стресс-резистентности: опыт интеграции различных исследовательских парадигм // Вестник Московского университета. – Серия 14. Психология. – 2016. – № 3. – С. 63-72.
7. Практикум по психологии состояний: учебн. пособ. / Под ред. проф. А.О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
8. Практическая психодиагностика: Методики и тесты: [Учеб. пособие] / [Ред-сост. Д.Я. Райгородский]. – Самара: БАХРАХ-М, 2002 (ГУП ИПК Ульян. Дом печати). – 667 с.
9. Сапогова Е.Е. Экзистенциальная психология взрослости. – Москва: Смысл, 2013. – 767 с.
10. Шрайнер К. Как снять стресс: 30 способов улучшить свое самочувствие за 3 мин.: Пер. с англ. / Кристиан Шрайнер; [Предисл. Ю.В. Пахомова]. – Москва: Прогресс: Изд. фирма «Универс», 1993. – 268 с.

Результаты процедуры рецензирования статьи

В связи с политикой двойного слепого рецензирования личность рецензента не раскрывается.

Со списком рецензентов издательства можно ознакомиться [здесь](#).

Объектом исследования в предлагаемой статье выступает обучение взрослых как педагогический процесс. Предметом же - влияние совмещения академической и профессиональной деятельности на стрессоустойчивость субъекта.

Актуальность работы несомненна по причине того, что крайне маленькое число совершеннолетних людей может позволить себе учиться и не работать. При этом, как правило, именно профессиональная деятельность выступает основным источником стресса.

С методологической точки зрения статья носит ярко выраженный практический характер, при этом основным методом исследования выступает сравнительный эксперимент. Активно используются математические методы психологического исследования, позволяющие говорить о валидности результатов. Методологический инструментарий отобран обосновано и соответствует задачам статьи.

Работа выполнена языком, полностью соответствующим нормам научного стиля. Перечень литературы соответствует требованиям и находит реальное содержательное отражение в тексте. Статья может вызвать интерес у весьма широкой аудитории, интересующейся и исследующей андрагогическую проблематику с учётом того, что обучению взрослых в публикационном пространстве уделяется сравнительно мало внимания в сопоставлении с обучением, например, школьников или бакалавров.

Единственным, на наш взгляд, принципиальным недостатком данной работы является

фактическое отсутствие в ней теоретической части. Со структурной точки зрения теория изложена в формате преамбулы, которая скорее раскрывает и подчёркивает актуальность, нежели предлагает анализ научного характера.

В работе с предлагаемым названием в теоретической части ожидается раскрытие следующих вопросов.

Обзор существующих исследований и векторов, которых придерживаются авторы в рассматриваемом проблемном поле.

Анализ социальных, психологических и педагогических особенностей взрослого контингента, определяющих влияние академической активности на психологическую сферу.

Анализ положительного влияния академических взаимодействий (как возможности отвлечься от рабочей рутины) и выявление условий максимизации этого влияния.

С учётом того, что понятие «взрослый» является чрезвычайно растяжимым, возможно, более удачной была бы выборка, состоящая, например, только из магистрантов, или ограниченная 20-40 годами. Все же в 20 и 60 лет очень сильно отличается социальная ситуация, а следовательно и отношение к получению образования и влияние процесса данных социальных отношений на психику человека.

Выводы о развитии стрессоустойчивости носят постановочный характер, заключение выиграло, если бы автор указал конкретные пути психологической и педагогической работы в данном направлении.

Представленные замечания даны скорее в порядке обозначения будущих потенциальных векторов исследования с учётом реальной социальной значимости затрагиваемой автором проблематики.

Они не отменяют научной ценности и высокого качества текста. Статья полностью соответствует основным структурным и содержательным требованиям, предъявляемым к работам подобного рода, и может быть опубликована в рецензируемом журнале по психолого-педагогическому направлению.