ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД/EDUCATIONAL PSYCHOLOGY, PSYCHODIAGNOSTICS OF DIGITAL EDUCATIONAL ENVIRONMENTS

DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.5

ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СТРЕСС-СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Научная статья

Полякова О.Б.[1, *]
[1] ORCID : 0000-0003-2581-5516;
[1] Центр психологии развития, Москва, Российская Федерация

* Корреспондирующий автор (pob-70[at]mail.ru)

Аннотация

Выявлены особенности учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки: выше среднего уровень монотонии как стресс-состояния; ниже среднего показатель пресыщения как стресс-состояния; средняя степень общего показателя учебно-профессиональных стресс-состояний, учебного стресса как стресс-состояния, учебно-профессионального стресс-состояния в стресс-ситуациях профессиональной подготовки, учебно-профессионального утомления как стресс-состояния; средняя степень с тенденцией к выше средней степени стрессовых ощущений. Установлены: весьма высокая связь между монотонией и стрессовыми ощущениями; высокая связь между: монотонией и стрессовыми ощущениями и учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки, утомлением, учебным стрессом, общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний; заметная связь между: пресыщением и монотонией, стрессовыми ощущениями; утомлением и учебным стрессом, общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний; учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки и утомлением, учебным стрессом, общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний; учебным стрессом и общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний; умеренная связь между пресыщением и учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки, утомлением, учебным стрессом, общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний.

Ключевые слова: учебный стресс, стресс-состояние, учебно-профессиональные стресс-состояния, студенты, профессиональная подготовка.

SPECIFICS OF EDUCATIONAL AND PROFESSIONAL STRESS-STATES OF STUDENTS AT THE FIRST STAGE OF PROFESSIONAL EDUCATION

Research article

Polyakova O.B.[1, *]
[1] ORCID : 0000-0003-2581-5516;
[1] Center for Developmental Psychology, Moscow, Russian Federation

* Corresponding author (pob-70[at]mail.ru)

Abstract

Specifics of educational and professional stress-states of students at the first stage of professional education were identified: above average level of monotony as a stress-state; below average index of satiety as a stress-state; average degree of the general index of educational and professional stress-states, educational stress as a stress-state, educational and professional stress-state in stress-situations of professional education, educational and professional fatigue as a stress-state; average degree with a tendency to above average degree. The following parameters were established: very high association between monotony and stressful feelings; high association between: monotony and stressful feelings and academic-professional stress state in training stress situations, fatigue, training stress, general indicator of academic and professional stress states; notable association between: satiety and monotony, stress sensations; fatigue and learning stress, total indicator of learning and occupational stress states; learning and occupational stress state in stress situations of professional training and fatigue, learning stress, total indicator of learning and occupational stress states; training stress and the general indicator of training and professional stress states; moderate relationship between satiety and training and professional stress state in stress situations of professional training, fatigue, training stress, general indicator of training and professional stress states.

Keywords: learning stress, stress state, educational and professional stress states, students, professional education.

Введение

Стрессогенность профессиональной подготовки студентов на первом этапе:

• выстраивание отношения с одногруппниками и преподавателями;

• новые преподаватели и учебные дисциплины, перестраивание отношений к преподавателям во втором семестре;

• кардинальные перемены в жизнедеятельности (вовлеченность в конфликтные ситуации, возникновение личностного кризиса, незнакомые люди, необходимость адаптироваться к новому месту и новому порядку, непривычная среда, переживание изолированности, потеря привычного круга взаимодействия и общения, потеря прочности контактов с бывшими одноклассниками);

• необходимость адаптации к новой системе обучения (новая организация занятий, новые требования к контролю знаний – промежуточные аттестации, новый учебный режим);

• первая в жизни сессия (сессионные страхи (не сдачи вместе со всеми, не сдачи вовремя, не сдачи на хорошую отметку, отчисление с бюджета, перевод на контракт, пересдачи), стрессовые ситуации);

• проживание в общежитии (жизнь в другом городе, необходимость решать финансовые вопросы и уживаться с незнакомыми людьми, оторванность от домашней обстановки) *и учебный стресс* (один из видов рабочего стресса, включающий информационный, физиологический и эмоциональный компоненты), появляющаяся в результате деятельности, имеющей отношение к телу, интеллекту, эмоциям обучающегося, *коррелируют с наличием у студентов стресс-состояний* (монотонии, пресыщения, стресса, утомления).

Актуальность выявления особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки подтверждается исследованиями зарубежных и отечественных медиков и психологов, педагогов и социологов: диагностики стресс-состояний студентов [7], [8], [9], [18]; особенностей депрессивности [20], [24], мотивации [25], психосоматизации [14] и эмоционального истощения [3]; предпосылок учебно-профессионального кризиса [13] и учебно-профессиональных деформаций [10], [21], [22]; специфики жизнестойкости [15], нервно-психического напряжения [17], стресса [2] и субъективного благополучия [23]; учебного и других видов стресса [4], [6], [16]; факторов возникновения студенческих стрессов [1], [5], [11], [12], [19].

Методы и принципы исследования

Цель исследования – выявить особенности учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки.

Выявление особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки осуществлялось с помощью:

1) опросников: диагностики состояния стресса А.О. Прохорова (ДСС П) для определения уровня стресс-состояния в стресс-ситуациях (∑ДСС П) [18], автор модификации интерпретации результатов – О.Б. Полякова (табл. 1); дифференциальной диагностики состояний сниженной работоспособности А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской (ДДССРС ЛВ) для установления степени выраженности стресс-состояний: утомления (Ут), монотонии (Мо), пресыщения (Пр), стресса (Ст), общего показателя стресс-состояний (∑ДДССРС ЛВ) [8], автор модификации интерпретации результатов – О.Б. Полякова (табл. 1); шкалы психологического стресса, авторы: Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион (L. Lemyre, R. Tessier, L. Fillion) (ШПС ЛТФ) для диагностики уровня стрессовых ощущений (∑ШПС ЛТФ) [7], автор модификации интерпретации результатов – О.Б. Полякова (табл. 1);

2) критерия корреляции К. Пирсона и описания связей по шкале Чеддока-Снедекора для определения тесноты (силы) связи корреляции с применением онлайн-калькулятора для расчета коэффициента корреляции К. Пирсона сайта медицинской статистики для аспирантов, врачей-специалистов, молодых ученых, организаторов, преподавателей, студентов [9].

Таблица 1 - Балльные шкалы уровней особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки

DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.5.1

Аббревиатуры опросников и особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний		Уровни особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки				
		низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
ДСС П	∑ДСС П	0 – 1,44	1,45 – 3,44	3,45 – 5,44	5,45 – 7,44	7,45 – 9
ДДССРС ЛВ	Ут, Мо	9 – 14,44	14,45 – 19,44	19,45 – 25,44	25,45 – 30,44	30,45 – 36
	Пр, Ст	10 – 15,44	15,45 – 21,44	21,45 – 28,44	28,45 – 34,44	34,45 – 40
	∑ДДССРС ЛВ	38 – 60,44	60,45 – 83,44	83,45 – 106,44	106,45 – 129,44	129,45 – 152
ШПС ЛТФ	∑ШПС ЛТФ	25 – 59,44	59,45 – 94,44	94,45 – 130,44	130,45 – 165,44	165,45 – 200

Примечание: ДСС П – диагностика состояния стресса А.О. Прохорова; ∑ДСС П – общий показатель уровня стресс-состояния в стресс-ситуациях; ДДССРС ЛВ – дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности А.Б. Леоновой и С.Б. Величковской; Ут – утомление, Мо – монотония, Пр – пресыщение, Ст – стресс, ∑ДДССРС ЛВ – общий показатель стресс-состояний; ШПС ЛТФ – шкала психологического стресса, авторы: Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион (L. Lemyre, R. Tessier, L. Fillion); ∑ШПС ЛТФ – общий показатель уровня стрессовых ощущений

Основные результаты

В выявлении особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки *приняли участие 624 студента* Московского института психоанализа, Московского психолого-социального университета и Российского государственного социального университета.

Результаты выявления особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки показали:

1) *среднюю степень*:

· *общего показателя учебно-профессиональных стресс-состояний*, беспокойства, болей в мышцах, болей с области сердца, выпадения волос, злости, кожных высыпаний, мигрени, потери или увеличения веса без явных причин, потливости, проблем с аппетитом, проблем с пищеварением, проблем со сном, противоречивости эмоциональных проявлений, раздражительности, расставления приоритетов, сосредоточенности, сухости во рту, тремора конечностей, упадка сил, усталости (230 чел., 36,86%, 93,45 суммарный балл по выборке);

· *учебного стресса как стресс-состояния*, головной боли, депрессивного состояния, дрожания мышц, затрудненности дыхания, интенсивной траты энергетических ресурсов, истощения, мобилизации, нарушений контактов, неопределенности, нервозности, неуверенности, ожидания непредвиденного, ощущения нехватки времени, плохого настроения, плохого сна, предэкзаменационного стресса, преодоления трудных ситуаций, приспособленности к стресс-ситуациям, проблем при взаимодействии и в общении, проблем с желудочно-кишечным трактом, психологического напряжения, работоспособности, разбитости, раздражительности, самостоятельности, собранности, спокойствия, тревоги, трудностей в учебно-профессиональной подготовке, утомляемости, учебного страха, экзаменационного стресса (388 чел., 62,18%, 25,48 среднее арифметическое значение (САЗ));

· *учебно-профессионального стресс-состояния в стресс-ситуациях профессиональной подготовки*, беспокойства о будущем, борьбы с вредными привычками, напряженности, негативного реагирования на быстрые изменения и неприятности, ощущения пустоты и скуки, переутомления, разочарования, стремления доделывать задания и снять стресс алкоголем, сигаретами, снотворным, усталости (428 чел., 68,59%, 4,85 САЗ);

· *учебно-профессионального утомления как стресс-состояния*, автоматического выполнения заданий, апатии, восприятия, изменения ответной моторики, концентрации внимания, координации движений, легкого тремора, осторожности, ощущения пустоты, ощущения тумана в голове, поверхностности дыхания, потливости, потребности в глубоком дыхании, производительности труда, пульсации, работоспособности, роста артериального давления, скорости переработки учебной информации, слабости, снижения рабочего ритма, снижения физической и умственной нагрузки, сонливости, сосредоточенности, тонуса мышечной активности, траты большего количества энергии, ускорения частоты сердечных сокращений, усталости, ухудшения памяти, учащения дыхания (329 чел., 52,73%, 11,08 САЗ) (табл. 2);

2) *среднюю степень с тенденцией к выше средней степени стрессовых ощущений*, безмятежности, болей в спине, взволнованности, возбуждения, головной боли, головокружения, дискомфорта, длительности переживания неприятности, забывания, импульсивности, контроля собственных настроений и поступков, концентрации внимания, напряженности, недомогания, непоседливости, нерешительности, нехватки времени, обдумывания идей, обеспокоенности, отключения от учебно-профессиональных заданий, ощущения кома в горле, перегруженности заданиями, поглощенности негативными мыслями, проблем пищеварения, резкой смены настроения, решительности, сонливости, сосредоточенности, спазмов в желудке, спокойствия, спутанности мыслей, страха, сухости во рту, тревожности, тревожных состояний, трудностей дыхания, чувства одиночества (403 чел., 64,58%, 130,29 САЗ) (табл. 2);

3) *выше среднего уровень монотонии как стресс-состояния*, гиподинамии, дремотного состояния, нарушения цикла бодрствования и сна, неповоротливости, непоседливости, ощущения остановки времени, ощущения скуки, потери самоконтроля, скорости двигательных реакций, слабой дифференциации раздражителей, снижения порогов восприятия, сонливости, стремления к разнообразным заданиям, сужения контактов и поля внимания (417 чел., 66,83%, 27,66 САЗ) (табл. 2);

4) *ниже среднего показатель пресыщения как стресс-состояния*, аффективности, безрадостности, беспокойства, вялости, желания сменить деятельность, напряженности, неохоты учиться, нервозности, отвращения к учебно-профессиональной деятельности, ощущения скуки, раздражения, снижения активности, работоспособности и трудового интереса, сонливости, стремления изменить способы выполнения заданий, тяготения заданиями, удовлетворенности результатами учебы (398 чел., 63,78%, 18,23 САЗ) (табл. 2).

Таблица 2 - Выраженность уровней особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки

DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.5.2

Аббревиатуры опросников и особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний		Уровни особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки										САЗ	У
		низкий		ниже среднего		средний		выше среднего		высокий			
		чел	%	чел	%	чел	%	чел	%	чел	%		
ДССП	∑ДССП	27	4,33	84	13,46	428	68,59	72	11,54	13	2,08	4,85	С
ДДССРСЛВ	Ут	4	0,64	187	29,97	329	52,73	95	15,22	9	1,44	22,08	С
	Мо	11	1,76	70	11,22	94	15,06	417	66,83	32	5,13	27,66	ВС
	Пр	75	12,02	398	63,78	107	17,15	38	6,09	6	0,96	18,23	НС
	Ст	21	3,37	106	16,99	388	62,18	97	15,54	12	1,92	25,48	С
	∑ДДССРСЛВ	28	4,49	190	30,45	230	36,86	162	25,96	14	2,24	93,45	С
ШПСЛТФ	∑ШПСЛТФ	2	0,32	114	18,27	403	64,58	102	16,35	3	0,48	130,29	С*

*Примечание: аббревиатуры опросников и особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний смотри в примечании таблицы 1, САЗ – среднее арифметическое значение, У – уровень, Н – низкий, НС – ниже среднего, С – средний, ВС – выше среднего, В – высокий, * – тенденция к выше среднего уровню*

Результаты установления взаимосвязи между особенностями учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки показали наличие:

1) *весьма высокой связи между монотонией и стрессовыми ощущениями* (0,917), то есть чем выше монотония, тем выше ощущение учебно-профессиональных стрессовых ситуаций и стресс-состояния (табл. 3);

2) *высокой связи между*:

· *монотонией и учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки* (0,738), *и утомлением* (0,770), *и учебным стрессом* (0,752), *и общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний* (0,795), то есть чем выше монотония, тем выше общий показатель учебно-профессиональных стресс-состояний, утомление, учебно-профессиональное стресс-состояние в стресс-ситуациях профессиональной подготовки и учебный стресс;

· *стрессовыми ощущениями и учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки* (0,805), *и утомлением* (0,833), *и учебным стрессом* (0,823), *и общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний* (0,839), то есть чем выше стрессовые ощущения, тем выше общий показатель учебно-профессиональных стресс-состояний, утомление, учебно-профессиональное стресс-состояние в стресс-ситуациях профессиональной подготовки и учебный стресс (табл. 3);

3) *заметной связи между*:

· *пресыщением и монотонией* (0,594), *и стрессовыми ощущениями* (0,608), то есть чем выше пресыщение, тем выше монотония и стрессовые ощущения;

· *утомлением и учебным стрессом* (0,613), *и общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний* (0,597), то есть чем выше утомление, тем выше общий показатель учебно-профессиональных стресс-состояний и учебный стресс;

· *учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки и утомлением* (0,583), *и учебным стрессом* (0,591), *и общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний* (0,605), то

есть чем выше учебно-профессиональное стресс-состояние в стресс-ситуациях профессиональной подготовки, тем выше общий показатель учебно-профессиональных стресс-состояний, утомление и учебный стресс;

· *учебным стрессом и общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний* (0,625), то есть чем выше учебный стресс, тем выше общий показатель учебно-профессиональных стресс-состояний (табл. 3);

4) *умеренной связи между пресыщением и учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки* (0,394), *и утомлением* (0,355), *и учебным стрессом* (0,372), *и общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний* (0,401), то есть чем выше пресыщение, тем выше общий показатель учебно-профессиональных стресс-состояний, утомление, учебно-профессиональное стресс-состояние в стресс-ситуациях профессиональной подготовки и учебный стресс (табл. 3).

Таблица 3 - Взаимосвязь особенностями учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки

DOI: https://doi.org/10.18454/PSY.2024.2.5.3

Аббревиатуры опросников и особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний		ДСС П	ДДССРС ЛВ					ШПС Л ТФ
		∑ДСС П	Ут	Мо	Пр	Ст	∑ДДССРС ЛВ	∑ШПС ЛТФ
ДСС П	∑ДСС П	1	0,583	0,738	0,394	0,591	0,605	0,805
ДДССРС ЛВ	Ут	0,583	1	0,770	0,355	0,613	0,597	0,833
	Мо	0,738	0,770	1	0,594	0,752	0,795	0,917
	Пр	0,394	0,355	0,594	1	0,372	0,401	0,608
	Ст	0,591	0,613	0,752	0,372	1	0,625	0,823
	∑ДДССРС ЛВ	0,605	0,597	0,795	0,401	0,625	1	0,839
ШПС Л ТФ	∑ШПС ЛТФ	0,805	0,833	0,917	0,608	0,823	0,839	1

Примечание: аббревиатуры опросников и особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний смотри в примечании таблицы 1, p<0,01 – статистическая значимость корреляционной связи

Обсуждение

Результаты выявления особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки коррелируют с психодиагностическими и экспериментальными данными исследований педагогов, психологов, медиков и социологов, направленных:

1) на выявление особенностей профиля профессионального кризиса [13] и психосоматизации [14], [24];

2) на диагностику стресс-состояний [7], [8], [9], [18];

3) на изучение депрессивной симптоматики [20], самоконтроля как фактора профилактики стрессов [11] и симптомов нервно-психического напряжения [17];

4) на описание предпосылок асоциального поведения [19], конфликтности в стрессовых ситуациях [22], учебно-профессиональных деформаций [10], [21], стресса и его значения в учебном процессе [6], субъективного благополучия [23] и учебно-профессиональной мотивации [25];

5) на определение специфики жизнестойкости [15], различных видов стресса [16] и учебно-профессионального стресса [2], [4];

6) на рассмотрение малоадаптивных видов и форм вины [12], учебной деятельности [1], цифровизации образования [5] и эмоционального истощения [3] как факторов возникновения и развития невротических состояний и стресса.

Заключение

Выявлены особенности учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки: выше среднего уровень монотонии как стресс-состояния; ниже среднего показатель пресыщения как стресс-состояния; средняя степень общего показателя учебно-профессиональных стресс-состояний, учебного стресса как стресс-состояния, учебно-профессионального стресс-состояния в стресс-ситуациях профессиональной подготовки, учебно-профессионального утомления как стресс-состояния; средняя степень с тенденцией к выше средней степени стрессовых ощущений.

Установлены: весьма высокая связь между монотонией и стрессовыми ощущениями; высокая связь между: монотонией и стрессовыми ощущениями и учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки, утомлением, учебным стрессом, общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний; заметная связь между: пресыщением и монотонией, стрессовыми ощущениями; утомлением и

учебным стрессом, общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний; учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки и утомлением, учебным стрессом, общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний; учебным стрессом и общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний; умеренная связь между пресыщением и учебно-профессиональным стресс-состоянием в стресс-ситуациях профессиональной подготовки, утомлением, учебным стрессом, общим показателем учебно-профессиональных стресс-состояний.

Психолого-педагогическая профилактика особенностей учебно-профессиональных стресс-состояний студентов на первом этапе профессиональной подготовки должна быть направлена на нивелирование монотонии, пресыщения, стрессовых ощущений, утомления и учебного стресса путем включения в образовательный процесс профессиональной подготовки: интересных учебных заданий (глубоких эссе, жарких дискуссий, научных проектов, творческих конкурсов, трудных кроссвордов) и интересных внеучебных мероприятий (деловых переговоров, душевных встреч, музыкальных вечеров, познавательных экскурсий, спортивных соревнований, творческих споров).

Конфликт интересов

Не указан.

Рецензия

Все статьи проходят рецензирование. Но рецензент или автор статьи предпочли не публиковать рецензию к этой статье в открытом доступе. Рецензия может быть предоставлена компетентным органам по запросу.

Conflict of Interest

None declared.

Review

All articles are peer-reviewed. But the reviewer or the author of the article chose not to publish a review of this article in the public domain. The review can be provided to the competent authorities upon request.

Список литературы / References

1. Артюхова Т.Ю. Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов / Т.Ю. Артюхова, Т.И. Петрова, О.А. Бенькова и др. // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева (Вестник КГПУ). — 2020. — 2(52). — с. 145–155. — DOI: 10.25146/1995-0861-2020-52-2-208.
2. Бонкало Т.И. Специфика профессионального стресса медицинских работников в постковидный период / Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2023. — 31(s2). — с. 1197–1201. — DOI: 10.32687/0869-866X-2023-31-s2-1197-1201.
3. Бонкало Т.И. Эмоциональное истощение как фактор возникновения и развития невротических состояний медицинских работников / Т.И. Бонкало, О.Б. Полякова // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2020. — 28(S2). — с. 1208–1214. — DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-s2-1208-1214.
4. Димитрова Е.А. Исследование учебного стресса обучающихся современных российских ВУЗов и меры его профилактики / Е.А. Димитрова // Международный научно-исследовательский журнал. — 2023. — 7(133). — с. 59. — DOI: 10.23670/IRJ.2023.133.68.
5. Карелина Н.Н. Цифровизация образования как фактор учебного стресса студентов / Н.Н. Карелина // Современная наука: актуальные проблемы теории и практики. — 2023. — 2-2. — с. 78–83. — DOI: 10.37882/2223-2982.2023.2-2.14.
6. Колиснык Ю.С. Стресс и его значение в учебном процессе для студентов ВУЗа МВД России / Ю.С. Колиснык // Право и государство: теория и практика. — 2023. — 4(220). — с. 187–189. — DOI: 10.47643/1815-1337_2023_4_187.
7. Лемур Л. Шкала психологического стресса: опросник / Л. Лемур, Р. Тесье, Л. Филлион. — 2023. — URL: https://studfile.net/preview/2568795/page:5/ (дата обращения: 23.12.2023)
8. Леонова А.Б. Дифференциальная диагностика состояний сниженной работоспособности: опросник / А.Б. Леонова, С.Б. Величковская. — 2023. — URL: https://infourok.ru/metodika-differencialnaya-diagnostika-sostoyanij-snizhennoj-rabotosposobnosti-dors-4444560.html (дата обращения: 23.12.2023)
9. Корреляционно-регрессионный анализ (коэффициент Пирсона) // Медицинская статистика: сайт для аспирантов и молодых ученых, врачей-специалистов и организаторов, студентов и преподавателей. — 2013. — URL: https://medstatistic.ru/calculators/calccorrelation.html (дата обращения: 23.12.2023)
10. Полякова О.Б. Категория и структура профессиональных деформаций / О.Б. Полякова // Национальный психологический журнал. — 2014. — 1(13). — с. 55–62. — DOI: 10.11621/npj.2014.0106.
11. Полякова О.Б. Самоконтроль в общении как фактор преодоления состояний деперсонализации психологов и педагогов. / О.Б. Полякова // Вестник Томского государственного университета. — 2011. — 348. — С. 133–137.
12. Полякова О.Б. Особенности малоадаптивных форм и видов вины медицинских работников в постковидный период / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало // Здравоохранение Российской Федерации. — 2023. — 67(5). — с. 430–435. — DOI: 10.47470/0044-197X-2023-67-5-430-435.
13. Полякова О.Б. Особенности профиля профессионального кризиса медицинских работников с профессиональными деформациями в условиях пандемии COVID-19 / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало // Здравоохранение Российской Федерации. — 2022. — 66(6). — с. 521–528. — DOI: 10.47470/0044-197X-2022-66-6-521-528.
14. Полякова О.Б. Особенности психосоматизации медицинских работников с профессиональными деформациями / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало // Здравоохранение Российской Федерации. — 2020. — 64(5). — с. 278-286. — DOI: 10.46563/0044-197X-2020-64-5-278-286.
15. Полякова О.Б. Специфика жизнестойкости работников здравоохранения с профессиональными деформациями / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало // Здравоохранение Российской Федерации. — 2022. — 66(1). — с. 67–75. — DOI: 10.46563/0044-197X-2022-66-1-67-75.

16. Полякова О.Б. Специфика физиологического стресса населения, находящегося в самоизоляции из-за пандемии COVID-19 / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало // Здравоохранение Российской Федерации. — 2021. — 65(5). — с. 432–439. — DOI: 10.47470/0044-197X-2021-65-5-432-439.

17. Полякова О.Б. Физиологические симптомы нервно-психического напряжения у медицинских работников с профессиональными деформациями / О.Б. Полякова, Т.И. Бонкало // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. — 2020. — 28(S2). — с. 1195–1201. — DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-s2-1195-1201.

18. Прохоров А.О. Диагностика состояния стресса: опросник / А.О. Прохоров. — 2023. — URL: https://studfile.net/preview/5570943/page:11/ (дата обращения: 23.12.2023)

19. Bonkalo T.I. Development of Ethnic Social Identity among the Members of Ethnic Community Organizations as the Factor of Preventing the Spread of Nationalist in a Multicultural Society / T.I. Bonkalo, O.B. Polyakova, S.V. Bonkalo et al. // Biosci. Biotechnol. Res. Asia. — 2015. — 12(3). — p. 2361–2372. — DOI: 10.13005/bbra/1912.

20. Elshansky S.P. Positive Personal Qualities and Depression / S.P. Elshansky, A.F. Anufriev, O.B. Polyakova et al. // Prensa Medica Argentina. — 2018. — 104(6). — p. 1000322. — DOI: 10.41720032-745X.1000322.

21. Jafar Zade D.A. Features of Professional Deformation (Burnout) of Medical Workers Depending on Working Conditions / D.A. Jafar Zade, L.V. Senkevich, O.B. Polyakova et al. // Prensa Medica Argentina. — 2019. — 105(1). — p. 1000334. — DOI: 10.41720032-745X.1000334.

22. Mironova O.I. Psychological Health of Leaders with Professional Burnout in Compelled Contacts / O.I. Mironova, O.B. Polyakova, F.I. Ushkov; — Irkutsk: Irkutsk GU, 2018. — p. 801–807. — DOI: 10.15405/epsbs.2018.12.99.

23. Polyakova O.B. Features of Subjective Well-being of Leaders with Professional Deformations (burnout) / O.B. Polyakova, E.A. Petrova, O.I. Mironova; — Irkutsk: Irkutsk GU, 2018. — p. 958–965. — DOI: 10.15405/epsbs.2018.12.117.

24. Polyakova O.B. Specificity of Psychosomatization of Psychologist-leaders with Professional Deformations (burnout) / O.B. Polyakova, E.A. Petrova, O.I. Mironova et al. // Prensa Medica Argentina. — 2019. — 105(1). — p. 1–7. — DOI: 10.41720032-745X.1000326.

25. Sokolovskaya I.E. Educational and Professional Motivation of Students with Various Religious / I.E. Sokolovskaya, O.B. Polyakova, A.V. Romanova et al. // European Journal of Science and Theology. — 2020. — 16(4). — p. 169–180.

Список литературы на английском языке / References in English

1. Artjuhova T.Ju. Uchebnaja dejatel'nost' kak faktor vozniknovenija stressa u studentov [Educational Activity as a Factor of Stress in Students] / T.Ju. Artjuhova, T.I. Petrova, O.A. Ben'kova et al. // Bulletin of the Krasnoyarsk State Pedagogical University. V.P. Astafieva (Bulletin of KSPU). — 2020. — 2(52). — p. 145–155. — DOI: 10.25146/1995-0861-2020-52-2-208. [in Russian]

2. Bonkalo T.I. Spetsifika professional'nogo stressa meditsinskih rabotnikov v postkovidnyj period [Specifics of Professional Stress of Medical Workers in the Post-covid Period] / T.I. Bonkalo, O.B. Poljakova // Problems of Social Hygiene, Health Care and History of Medicine. — 2023. — 31(s2). — p. 1197–1201. — DOI: 10.32687/0869-866X-2023-31-s2-1197-1201. [in Russian]

3. Bonkalo T.I. Emotsional'noe istoschenie kak faktor vozniknovenija i razvitija nevroticheskih sostojanij meditsinskih rabotnikov [Emotional Exhaustion as a Factor in the Emergence and Development of Neurotic States in Medical Workers] / T.I. Bonkalo, O.B. Poljakova // Problems of Social Hygiene, Health Care and History of Medicine. — 2020. — 28(S2). — p. 1208–1214. — DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-s2-1208-1214. [in Russian]

4. Dimitrova E.A. Issledovanie uchebnogo stressa obuchajuschihsja sovremennyh rossijskih VUZov i mery ego profilaktiki [Study of Educational Stress among Students of Modern Russian Universities and Measures to Prevent It] / E.A. Dimitrova // International Research Journal. — 2023. — 7(133). — p. 59. — DOI: 10.23670/IRJ.2023.133.68. [in Russian]

5. Karelina N.N. Tsifrovizatsija obrazovanija kak faktor uchebnogo stressa studentov [Digitalization of Education as a Factor in Students' Educational Stress] / N.N. Karelina // Modern Science: Current Problems of Theory and Practice. — 2023. — 2-2. — p. 78–83. — DOI: 10.37882/2223-2982.2023.2-2.14. [in Russian]

6. Kolisnyk Ju.S. Stress i ego znachenie v uchebnom protsesse dlja studentov VUZa MVD Rossii [Stress and Its Importance in the Educational Process for Students of the University of the Ministry of Internal Affairs of Russia] / Ju.S. Kolisnyk // Law and State: Theory and Practice. — 2023. — 4(220). — p. 187–189. — DOI: 10.47643/1815-1337_2023_4_187. [in Russian]

7. Lemur L. Shkala psihologicheskogo stressa: oprosnik [Psychological Stress Scale: questionnaire] / L. Lemur, R. Tes'e, L. Fillion. — 2023. — URL: https://studfile.net/preview/2568795/page:5/ (accessed: 23.12.2023) [in Russian]

8. Leonova A.B. Differentsial'naja diagnostika sostojanij snizhennoj rabotosposobnosti: oprosnik [Differential Diagnosis of Conditions of Reduced Performance: questionnaire] / A.B. Leonova, S.B. Velichkovskaja. — 2023. — URL: https://infourok.ru/metodika-differencialnaya-diagnostika-sostoyanij-snizhennoj-rabotosposobnosti-dors-4444560.html (accessed: 23.12.2023) [in Russian]

9. Korreljacionno-regressionnyj analiz (kojefficient Pirsona) [Correlation and Regression Snalysis (Pearson coefficient)] // Medical Atatistics: website for graduate students and young scientists, medical specialists and organizers, students and teachers. — 2013. — URL: https://medstatistic.ru/calculators/calccorrelation.html (accessed: 23.12.2023) [in Russian]

10. Poljakova O.B. Kategorija i struktura professional'nyh deformatsij [Category and Structure of Professional Deformations] / O.B. Poljakova // National Psychological Journal. — 2014. — 1(13). — p. 55–62. — DOI: 10.11621/npj.2014.0106. [in Russian]

11. Polyakova O.B. Samokontrol' v obshhenii kak faktor preodoleniya sostoyanij depersonalizacii psixologov i pedagogov [Self-control in Communication as a Factor in Overcoming Depersonalization States of Psychologists and Teachers]. / O.B. Polyakova // Bulletin of Tomsk State University. — 2011. — 348. — P. 133–137. [in Russian]

12. Poljakova O.B. Osobennosti maloadaptivnyh form i vidov viny meditsinskih rabotnikov v postkovidnyj period [Features of Maladaptive Forms and Types of Guilt of Medical Workers in the Post-covid Period] / O.B. Poljakova, T.I. Bonkalo // Healthcare of the Russian Federation. — 2023. — 67(5). — p. 430–435. — DOI: 10.47470/0044-197X-2023-67-5-430-435. [in Russian]

13. Poljakova O.B. Osobennosti profilja professional'nogo krizisa meditsinskih rabotnikov s professional'nymi deformatsijami v uslovijah pandemii COVID-19 [Features of the Profile of the Professional Crisis of Medical Workers with Professional Deformations in the Context of the COVID-19 Pandemic] / O.B. Poljakova, T.I. Bonkalo // Healthcare of the Russian Federation. — 2022. — 66(6). — p. 521–528. — DOI: 10.47470/0044-197X-2022-66-6-521-528. [in Russian]

14. Poljakova O.B. Osobennosti psihosomatizatsii meditsinskih rabotnikov s professional'nymi deformatsijami [Features of Psychosomatization of Medical Workers with Professional Deformations] / O.B. Poljakova, T.I. Bonkalo // Healthcare of the Russian Federation. — 2020. — 64(5). — p. 278-286. — DOI: 10.46563/0044-197X-2020-64-5-278-286. [in Russian]

15. Poljakova O.B. Spetsifika zhiznestojkosti rabotnikov zdravoohranenija s professional'nymi deformatsijami [Specificity of Resilience of Healthcare Workers with Professional Deformations] / O.B. Poljakova, T.I. Bonkalo // Healthcare of the Russian Federation. — 2022. — 66(1). — p. 67–75. — DOI: 10.46563/0044-197X-2022-66-1-67-75. [in Russian]

16. Poljakova O.B. Spetsifika fiziologicheskogo stressa naselenija, nahodjaschegosja v samoizoljatsii iz-za pandemii COVID-19 [Specifics of Physiological Stress of the Population in Self-isolation due to the COVID-19 Pandemic] / O.B. Poljakova, T.I. Bonkalo // Healthcare of the Russian Federation. — 2021. — 65(5). — p. 432–439. — DOI: 10.47470/0044-197X-2021-65-5-432-439. [in Russian]

17. Poljakova O.B. Fiziologicheskie simptomy nervno-psihicheskogo naprjazhenija u meditsinskih rabotnikov s professional'nymi deformatsijami [Physiological Symptoms of Neuropsychic Stress in Medical Workers with Occupational Deformities] / O.B. Poljakova, T.I. Bonkalo // Problems of Social Hygiene, Health Care and History of Medicine. — 2020. — 28(S2). — p. 1195–1201. — DOI: 10.32687/0869-866X-2020-28-s2-1195-1201. [in Russian]

18. Prohorov A.O. Diagnostika sostojanija stressa: oprosnik [Diagnosis of Stress: questionnaire] / A.O. Prohorov. — 2023. — URL: https://studfile.net/preview/5570943/page:11/ (accessed: 23.12.2023) [in Russian]

19. Bonkalo T.I. Development of Ethnic Social Identity among the Members of Ethnic Community Organizations as the Factor of Preventing the Spread of Nationalist in a Multicultural Society / T.I. Bonkalo, O.B. Polyakova, S.V. Bonkalo et al. // Biosci. Biotechnol. Res. Asia. — 2015. — 12(3). — p. 2361–2372. — DOI: 10.13005/bbra/1912.

20. Elshansky S.P. Positive Personal Qualities and Depression / S.P. Elshansky, A.F. Anufriev, O.B. Polyakova et al. // Prensa Medica Argentina. — 2018. — 104(6). — p. 1000322. — DOI: 10.41720032-745X.1000322.

21. Jafar Zade D.A. Features of Professional Deformation (Burnout) of Medical Workers Depending on Working Conditions / D.A. Jafar Zade, L.V. Senkevich, O.B. Polyakova et al. // Prensa Medica Argentina. — 2019. — 105(1). — p. 1000334. — DOI: 10.41720032-745X.1000334.

22. Mironova O.I. Psychological Health of Leaders with Professional Burnout in Compelled Contacts / O.I. Mironova, O.B. Polyakova, F.I. Ushkov; — Irkutsk: Irkutsk GU, 2018. — p. 801–807. — DOI: 10.15405/epsbs.2018.12.99.

23. Polyakova O.B. Features of Subjective Well-being of Leaders with Professional Deformations (burnout) / O.B. Polyakova, E.A. Petrova, O.I. Mironova; — Irkutsk: Irkutsk GU, 2018. — p. 958–965. — DOI: 10.15405/epsbs.2018.12.117.

24. Polyakova O.B. Specificity of Psychosomatization of Psychologist-leaders with Professional Deformations (burnout) / O.B. Polyakova, E.A. Petrova, O.I. Mironova et al. // Prensa Medica Argentina. — 2019. — 105(1). — p. 1–7. — DOI: 10.41720032-745X.1000326.

25. Sokolovskaya I.E. Educational and Professional Motivation of Students with Various Religious / I.E. Sokolovskaya, O.B. Polyakova, A.V. Romanova et al. // European Journal of Science and Theology. — 2020. — 16(4). — p. 169–180.