

Научная статья  
УДК 379.8.092  
DOI 10.47438/2309-7078\_2022\_1\_68

# ВЛИЯНИЕ ДОСУГОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Павел Евгеньевич Герасимов<sup>1</sup>, Михаил Юрьевич Фролов<sup>2</sup>, Владимир Валерьевич Чучин<sup>3</sup>

*Саратовский государственный медицинский университет им. В.И. Разумовского<sup>1, 2, 3</sup>  
Саратов, Россия*

<sup>1</sup>Кандидат педагогических наук, преподаватель кафедры физического воспитания,  
e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>2</sup>Кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой физического воспитания,  
e-mail: sam28031985@mail.ru

<sup>3</sup>Доцент кафедры физического воспитания, e-mail: sam28031985@mail.ru

**Аннотация.** В статье анализируются различные подходы к понятию «стрессоустойчивость». Дается собственное представление данного понятия, которое рассматривается в контексте дальнейшего профессионального определения студентов вузов. Доказывается положительное воздействие досуговой деятельности на стрессоустойчивость студентов. Определяются формы досуговой деятельности, наиболее эффективно влияющие на стрессоустойчивость студентов вузов.

**Ключевые слова:** стрессоустойчивость, стресс, образование, дополнительное образование, студенты, вуз, досуговая деятельность.

**Для цитирования:** Герасимов П.Е., Фролов М.Ю., Чучин В.В. Влияние досуговой деятельности на стрессоустойчивость студентов вузов // Известия Воронежского государственного педагогического университета. 2022. № 1 (294). С. 68–72. DOI: 10.47438/2309-7078\_2022\_1\_68

## Введение

В Уставе ВОЗ сказано, что здоровье – это не только отсутствие болезней и каких-либо физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия. Также подчеркивается, что психическое здоровье является важнейшим компонентом здоровья и его неотъемлемой частью [1].

Психическое здоровье в свою очередь характеризуется способностью человека к реализации своих возможностей, продуктивной работе и умением противостоять жизненным стрессам, т.е. быть стрессоустойчивым. В этом русле психическое здоровье рассматривается как основа благополучия человека [1].

С учетом сказанного борьба со стрессом и укрепление стрессоустойчивости может рассматриваться как деятельность, имеющая важнейшее значение в жизни человека.

Не секрет, что в период обучения в вузе количество стресс-факторов значительно возрастает. Это и новая обстановка, новые предметы и знакомые, другие условия усвоения учебного материала, сдача зачетов и экзаменов, другой уровень самостоятельности, увеличение ответственности за принятие решений и т.д. Поэтому, на наш взгляд, задача педагога состоит ещё и в том, чтобы способствовать более быстрой и безболезненной адаптации студентов к новым условиям.

Мы рассматриваем стрессоустойчивость студентов как одно из значимых качеств личности, отражающих профессиональную пригодность и влияющих на дальнейший профессиональный выбор.

Прежде чем выявить возможности досуговой деятельности в сфере влияния на стрессоустойчи-

вость студентов, мы проанализировали имеющуюся в научной литературе информацию по данным феноменам.

В научных источниках понятию «досуговая деятельность» и его воздействию на различные сферы учебной и внеучебной деятельности уделяется достаточно пристальное внимание. С учётом представленной темы нас в большей степени интересовал подход к данной проблематике со стороны представителей педагогики и психологии, но, безусловно, для более полного и точного понимания данного понятия мы также изучили этот вопрос и со стороны других представителей научной среды.

В.Д. Шадриков доказывает, что в основе деятельности лежат индивидуальные качества личности [2]. Также деятельность рассматривается как самодостаточное явление, при правильной организации которого возможно стимулирование позитивного самоотношения [3]. Значимым для нас представляется подход Л.С. Выготского, который предполагает воздействие на психические процессы личности через вовлечение её в деятельность [4]. Данный подход означает, что в организованной досуговой деятельности возможно воздействие на мышление, поведение, эмоциональную устойчивость и т.д.

Досуговая деятельность обладает возможностями, оказывающими положительное влияние на усвоение социальных норм, как утверждает Б.Г. Мосалёв [5]. Также автор отмечает наиболее привлекательные формы досуговой деятельности для молодежи: музыка, танцы, шоу-программы, театральная деятельность, викторины, КВН. А.Д. Жарков и Р.И. Турханова также являются сторонниками данной идеи, рассматривая досуговую деятельность как явление многомерное, способствующее раскрытию

©Герасимов П.Е., Фролов М.Ю., Чучин В.В., 2022

творческого потенциала личности [6; 7]. М.В. Жиркова подчёркивает познавательную функцию досуга [8]. Мы рассматриваем ее как способность к пониманию внутриличностных процессов и желание в них разобраться. По нашему мнению, досуговая деятельность имеет также профессиональную ориентированность, проявляющуюся через приобретение определённых знаний и навыков. Данная идея находит подтверждение в работах О.И. Карпухина [9].

Ориентированность досуга на неформальное общение, способствующее самоутверждению личности, доказывает Л.П. Буева [10]

Важным для нас применительно к теме исследования представляется мнение А.А. Микулина и В.И. Павлова о психологической разгрузке во время активного досуга [11; 12]. Данная идея имеет принципиальное значение, так как психоэмоциональное напряжение студентов во время сдачи зачётов и экзаменов, безусловно, велико, что не может не отражаться на уровне их стрессоустойчивости. Особенно это касается студентов-первокурсников, на которых сказывается смена обстановки, новые условия, современные требования и т.д.

В числе прочих одной из возможных причин стресса является неспособность удовлетворения эмоциональных, социальных, физических потребностей. Досуговая деятельность способствует решению данных проблем и созданию атмосферы комфорта [13].

На выбор деятельности оказывают влияние когнитивный, деятельностно-творческий, рефлексивно-оценочный компоненты [14]. То есть при выборе формы досуга следует учитывать его возможности для удовлетворения когнитивных, творческих и ценностных потребностей. Одной из таких форм организации досуговой деятельности считается студенческий КВН. Продуктивное использование особенностей работы внутри клубной деятельности с точки зрения психологического воздействия на студентов будет иметь важное значение для достижения поставленных задач.

Изучив понятие «досуговая деятельность» на междисциплинарном уровне и определив необходимую для дальнейшего исследования форму её организации, мы переходим к анализу феномена «стрессоустойчивость».

Изучение понятия «стресс» мы начали с анализа работ его основоположника Г. Селье, который определял исследуемый феномен как реакцию, мобилизующую внутренние резервы организма и помогающую человеку выжить в сложных условиях [15].

Мы, безусловно, принимаем данную позицию и тот факт, что стресс бывает как положительный – эустресс, так и отрицательный – дистресс. Данная статья посвящена вопросу о стрессоустойчивости, следовательно, наше внимание направлено, в первую очередь, на изучение противодействия проблеме дистресса.

Исследованию стрессоустойчивости в научной литературе уделяется достаточно значительное внимание (Л.М. Аболин, В.А. Бодров, А.П. Акимов, А.А. Баранов, Л.В. Карапетян, С.В. Субботин и др.), что подчёркивает актуальность и перспективу выбранной нами темы. Однако большинство из них направлены в основном на изучение устойчивости к стрессу у педагогов.

Таблица 1 – Интерпретация результатов теста С. Коухена, Г. Виллиансона для возрастной категории 18–29 лет

Оценка стрессоустойчивости	Баллы
Отлично	0,5
Хорошо	6,8
Удовлетворительно	14,2
Плохо	24,2
Очень плохо	34,2

В силу специфики выбранной темы мы в большей степени уделили внимание изучению стрессоустойчивости у студентов, которому стоит отметить также посвящено достаточное количество исследований (О.В. Лозгачева, Е.Г. Щукина, Т.В. Серёда, А.О. Прохоров, А.А. Андреева, Ю.Е. Сосновикова, А.Н. Глушко и др.).

В учебной деятельности А.А. Андреева определяет устойчивость к стрессу студентов, как комплексное качество личности, объединяющее в себе реальное оценивание своих способностей, низкий уровень тревожности, эмоциональную стабильность и высокую работоспособность [16].

М.Л. Хуторная доказывает, что стрессоустойчивость студентов – это психологическое свойство человека, формирующееся при взаимодействии личностного и поведенческого компонентов [17].

Как качество субъекта деятельности, способное обеспечить комплексное и гармоничное приспособление организма человека к воздействию экстремальных условий, профессиональную стрессоустойчивость рассматривает на примере будущих специалистов по адаптивной физической культуре Р.Э. Попова. Автор также подчёркивает взаимозависимость становления стрессоустойчивости и успешности учебной деятельности [18].

В данных определениях мы отмечаем для себя возможность влияния на стрессоустойчивость студентов через воздействие на их личностные качества.

О важности адаптации к стресс-факторам на стадии профессионализации, способствующей профессиональному становлению будущего специалиста, говорится и в работах О.В. Лозгачёвой [19].

Проанализировав различные подходы к стрессоустойчивости, мы можем определить данное понятие как качество личности, обеспечивающее адекватное реагирование в нестандартной, эмоционально сложной ситуации.

#### Результаты

Для выявления влияния досуговой деятельности на стрессоустойчивость студентов мы провели эмпирическое исследование. В качестве форм организации досуговой деятельности были выбраны студенческий КВН и танцы. Наш выбор связан в первую очередь с популярностью данных видов деятельности среди студентов вузов.

В исследовании приняли участие 132 студента 1–4 курсов Саратовского государственного медицинского университета. В экспериментальную группу вошли 44 студента, занимающихся в кружке КВН и 44 студента из танцевального кружка. В контрольную группу вошли 44 студента, не занимающиеся в кружках дополнительного образования.

Проверенным и удобным, с точки зрения обработки данных, методом определения уровня стрессоустойчивости является тест, разработанный С. Коухеном, Г. Виллиансоном [20].

При ответе на вопросы теста респондент набирает баллы. Чем меньше испытуемый набирает баллов, тем выше уровень его стрессоустойчивости. Интерпретация теста для интересующей нас возрастной группы представлена в таблице 1. Результаты исходной и итоговой диагностики уровня стрессоустойчивости студентов представлены в таблице 2 и 3 соответственно.

Таблица 2 – Исходная диагностика уровня стрессоустойчивости студентов

Оценка стрессоустойчивости студентов	Экспериментальная группа – КВН	Экспериментальная группа – «Танцы»	Контрольная группа
Отлично	14	9	6
Хорошо	18	16	12
Удовлетворительно	12	19	22
Плохо	–	–	4
Очень плохо	–	–	–

Таблица 3 – Итоговая диагностика уровня стрессоустойчивости студентов

Оценка стрессоустойчивости студентов	Экспериментальная группа – КВН	Экспериментальная группа – «Танцы»	Контрольная группа
Отлично	28	10	8
Хорошо	16	32	11
Удовлетворительно	–	2	24
Плохо	–	–	1
Очень плохо	–	–	–

Исходя из вышеизложенных значений, мы можем говорить о том, что во всех группах произошли положительные изменения уровня стрессоустойчивости студентов. Но это не означает, что для повышения уровня стрессоустойчивости студентов нет необходимости в специальной организации досуговой деятельности. Анализируя результаты исследований, необходимо обратить внимание на существенное изменение значений в экспериментальных группах по сравнению с контрольной. Очевидно, что в контрольной группе изменения незначительны и, по нашему мнению, связаны с взрослением студентов, их адаптацией к новым условиям, сдачей сессии и т.д., то в экспериментальных группах наблюдается явная положительная динамика оценки стрессоустойчивости студентов.

#### Выводы

Специально организованная досуговая деятельность способствует положительному воздействию на стрессоустойчивость студентов. В процессе исследования мы выявили ещё один занимательный факт. В экспериментальной группе «Танцы» основные

изменения произошли по показателю «хорошо», а в группе КВН по показателю «отлично». Это значит, что досуговая деятельность КВН обладает большим положительным воздействием на стрессоустойчивость студентов, чем танцы. Мы считаем, что это связано с такими особенностями игры КВН как театрално-юмористическая направленность, более эмоциональный эффект результата своей деятельности во взаимодействии со зрителем, изменчивость игровой ситуации, возможность проявления творческой инициативы в нестандартных ситуациях.

При дальнейшем исследовании вопроса стрессоустойчивости студентов было бы полезно сравнить КВН с другими театральными формами организации досуговой деятельности в вузе, по их влиянию на изучаемый феномен, а также проанализировать стрессоустойчивость студентов в различные периоды их жизни (каникулы, учеба, сессия).

#### Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

#### Библиографический список

1. Психическое здоровье // ВОЗ. URL: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (дата обращения: 15.09.2021).
2. Шадриков В.Д. Психология деятельности и способности человека : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Логос, 1996. 320 с.
3. Герасимов П.Е. Стимулирование позитивного самоотношения подростков в досуговой деятельности : дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2016. 191 с.
4. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М. : Астрель, 2008. 672 с.
5. Мосалев Б.Г. Досуг: методология и методика социологических исследований : учеб. пособие. М. : МГИК, 1995. 144 с.
6. Жарков А.Д. Технология культурно-досуговой деятельности. М. : Изд-во МГУК, Профиздат, 2002. 288 с.
7. Турханова Р.И. Игровая досуговая деятельность как средство творческого развития личности : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2006. 185 с.
8. Жиркова М.В. Социально-педагогические основы организации досуга школьников в муниципальном образовании мегаполиса : дис. ... канд. пед. наук. М., 2009. 199 с.
9. Карпунин О.И. Молодежь России: особенности социализации и самоопределения // Социс. 2000. № 3. С. 124–128.
10. Буюева Л.П. Социальная среда и сознание личности. М. : Изд-во МГУ, 1968. 268 с.
11. Микулин А.А. Активное долголетие: Моя система борьбы со старостью. М. : Физкультура и спорт, 1977. 112 с.
12. Павлов В.И. Формирование здорового образа жизни студенческой молодёжи // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2011. №3 (73). С. 154–158.
13. Герасимов П.Е. Стимулирование позитивного самоотношения подростков в досуговой деятельности : дис. ... канд. пед. наук. Саратов, 2016. 191 с.
14. Тихоненков Н.И. Педагогические условия личностного роста подростков в досуговой деятельности : дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2002. 188 с.
15. Селье Г. Стресс без дистресса. М. : Прогресс, 1979. 126 с.

16. Андреева А.А. Стрессоустойчивость как фактор развития позитивного отношения к учебной деятельности у студентов : дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2009. 277с.
17. Хуторная М.Л. Развитие стрессоустойчивости студентов в условиях интеллектуальных испытаний : дис. ... канд. психол. наук. Тамбов, 2007. 182 с.
18. Попова Р.Э. Педагогические условия становления профессиональной стрессоустойчивости будущего специалиста по адаптивной физической культуре : дис. ... канд. пед. наук. Чита, 2009. 222 с.
19. Лозгачёва О.В. Формирование стрессоустойчивости на этапе профессионализации: На примере юридического вуза : дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2004. 222 с.
20. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб. : Питер, 2006. 348 с.

#### References

1. *Psikhicheskoe zdorov'e* [Mental health]. Available at: <https://www.who.int/ru/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> (accessed 15.09.2021).
2. Shadrikov, V.D. (1996) *Psikhologiya deyatel'nosti i sposobnosti cheloveka* [Psychology of activity and human ability]. Moscow. 320 p. (in Russian)
3. Gerasimov, P.E. (2015) *Stimulirovanie pozitivnogo samootnosheniya podrostkov v dosugovoi deyatel'nosti*. Diss. kand. ped. nauk [Stimulation of positive self-attitude of adolescents in leisure activities. Cand. ped. sci. diss.]. Saratov. 191 p. (in Russian)
4. Vygotskii, L.S. (2008) *Pedagogicheskaya psikhologiya* [Educational psychology]. Moscow, 2008. 672 p. (in Russian)
5. Mosalev, B.G. (1995) *Dosug: metodologiya i metodika sotsiologicheskikh issledovaniy* [Leisure: methodology and methods of sociological research]. Moscow. 144 p. (in Russian)
6. Zharkov, A.D. (2002) *Tekhnologiya kul'turno-dosugovoi deyatel'nosti* [Technology of cultural and leisure activities]. Moscow. 288 p. (in Russian)
7. Turkhanova, R.I. (2006) *Igrovaya dosugovaya deyatel'nost' kak sredstvo tvorcheskogo razvitiya lichnosti*. Diss. kand. ped. nauk [Game leisure activity as a means of creative development of personality. Cand. ped. sci. diss.]. St. Petersburg. 185 p. (in Russian)
8. Zhirkova, M.V. (2009) *Sotsial'no-pedagogicheskie osnovy organizatsii dosuga shkol'nikov v munitsipal'nom obrazovanii megapolisa*. Diss. kand. ped. nauk [Social and pedagogical foundations of organizing the leisure of schoolchildren in the municipal formation of a megapolis. Cand. ped. sci. diss.]. Moscow. 199 p. (in Russian)
9. Karpukhin, O.I. (2000) *Molodezh' Rossii: osobennosti sotsializatsii i samoopredeleniya* [Youth of Russia: features of socialization and self-determination]. *Sotsis.* (3), 124–128. (in Russian)
10. Bueva, L.P. (1968) *Sotsial'naya sreda i soznanie lichnosti* [Social environment and consciousness of personality]. Moscow. 268 p. (in Russian)
11. Mikulin, A.A. (1977) *Aktivnoe dolgoletie: Moya sistema bor'by so starost'yu* [Active longevity: My system of struggle with old age]. Moscow. 112 p. (in Russian)
12. Pavlov, V.I. (2011) *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni studencheskoi molodezhi* [Formation of a healthy lifestyle of student youth]. *Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta.* 3 (73), 154–158. (in Russian)
13. Gerasimov, P.E. (2015) *Stimulirovanie pozitivnogo samootnosheniya podrostkov v dosugovoi deyatel'nosti*. Diss. kand. ped. nauk [Stimulation of positive self-attitude of adolescents in leisure activities. Cand. ped. sci. diss.]. Saratov. 191 p. (in Russian)
14. Tikhonenkov, N.I. (2002) *Pedagogicheskie usloviya lichnostnogo rosta podrostkov v dosugovoi deyatel'nosti*. Diss. kand. ped. nauk [Pedagogical conditions of personal growth of adolescents in leisure activities. Cand. ped. sci. diss.]. Volgograd. 188 p. (in Russian)
15. Sel'e G. (1979) *Stress bez distressa* [Stress without distress]. Moscow. 126 p. (in Russian)
16. Андреева, А.А. (2009) *Stressoustoichivost' kak faktor razvitiya pozitivnogo otnosheniya k uchebnoi deyatel'nosti u studentov*. Diss. kand. psikhol. nauk [Stress resistance as a factor in the development of a positive attitude to learning activity among students. Cand. psychol. sci. diss.]. Tambov. 277 p. (in Russian)
17. Khutornaya, M.L. (2007) *Razvitie stressoustoichivosti studentov v usloviyakh intellektual'nykh ispytaniy*. Diss. kand. psikhol. nauk [Development of stress resistance of students in conditions of intellectual tests. Cand. psychol. sci. diss.]. Tambov. 182 p. (in Russian)
18. Popova, R.E. (2009) *Pedagogicheskie usloviya stanovleniya professional'noi stressoustoichivosti budushchego spetsialista po adaptivnoi fizicheskoi kul'ture*. Diss. kand. ped. nauk [Pedagogical conditions for the formation of professional stress resistance of a future specialist in adaptive physical culture. Cand. ped. sci. diss.]. Chita. 222 p. in Russian)
19. Lozgacheva, O.V. (2004) *Formirovanie stressoustoichivosti na etape professionalizatsii: Na primere yuridicheskogo vuza*. Diss. kand. psikhol. nauk [Formation of stress resistance at the stage of professionalization: On the example of a legal university. Cand. psychol. sci. diss.]. Kazan'. 222 p. (in Russian)
20. Shcherbatykh, Yu.V. (2006) *Psikhologiya stressa i metody korrektsii* [Psychology of stress and methods of correction]. St. Petersburg. 348 p. (in Russian)

Поступила в редакцию 13.01.2022  
Подписана в печать 28.03.2022

Original article  
UDC 379.8.092  
DOI 10.47438/2309-7078\_2022\_1\_68

## INFLUENCE OF LEISURE ACTIVITIES ON STRESS TOLERANCE OF UNIVERSITY STUDENTS

Pavel E. Gerasimov<sup>1</sup>, Mihail Yu. Frolov<sup>2</sup>, Vladimir V. Chuchin<sup>3</sup>

*Saratov State Medical University named after V.I. Razumovsky<sup>1, 2, 3</sup>  
Saratov, Russia*

---

<sup>1</sup>*Cand. Pedagog. Sci., Teacher of the Department of Physical Culture, e-mail: sam28031985@mail.ru*

<sup>2</sup>*Cand. Pedagog. Sci., Docent, Head of the Department of Physical Culture, e-mail: sam28031985@mail.ru*

<sup>3</sup>*Docent of the Department of Physical Culture, e-mail: sam28031985@mail.ru*

---

**Abstract.** The article presents the analysis of various approaches to stress tolerance concept. The authors give their own idea of this concept, which is considered in the context of further professional definition of university students. The positive impact of leisure activities on students' stress tolerance is substantiated. It was determined that there are forms of leisure activities which effectively influence on stress tolerance of university students.

**Key words:** stress tolerance, stress, education, additional education, students, university, leisure activities.

**Cite as:** Gerasimov, P.E., Frolov, V.Yu., Chuchin, V.V. (2022) Influence of leisure activities on stress tolerance of university students. *Izvestia Voronezh State Pedagogical University*. (1), 68–72. (In Russ., abstract in Eng.). DOI: 10.47438/2309-7078\_2022\_1\_68

Received 13.01.2022

Accepted 28.03.2022