**Профилактика стресса в повседневной жизни студентов**

***Шрам Алина Игоревна,  
Певнева Анастасия Николаевна***

*Студенты  
Алтайский государственный университет  
 Институт гуманитарных наук Барнаул, Россия  
E-mail:* *alina\_shram@mail.ru, aa\_p\_03@mail.ru*

Стресс является частью повседневной жизни человека, но далеко не каждый может с ним совладать. Студенты сталкиваться с большими нагрузками, требующими быть ответственными и организованными. студентам имеющие трудности саморегуляции, довольно сложно приспособиться к учебе и совмещать ее с другими видами деятельности. [1;3]Интенсивность развития стресса, совладение с ним зависит не только от его характера, но и от индивидуального отношения к происходящему. Одна и та же стрессовая ситуация, которая возникает в процессе обучения, индивидуально сказывается на студентах [2].

\*\*\*

Исследование показало, что студентов-психологов 2 курса показало достаточно высокий уровень стрессоустойчивости личности, несмотря на то, что им приходится сталкиваться с трудностями они способны совладать со стрессом. Только 5% имеют низкий уровень стрессоустойчивости - чуть выше среднего 22%, 38% имеют высокий и 5% очень высокий.

**Список литературы**

1. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса [Текст] / Н. Е. Водопьянова. СПб. : Питер, 2009.

2. Выходцева, В. Е. Стресс в студенческом возрасте / В. Е. Выходцева. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2019. — № 16 (254). — С. 236-237.

3. Киселева, Е. В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина. — Текст : непосредственный // Молодой ученый. — 2017. — № 6 (140). — С. 417-419.

4. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. В. Р. Бильданова, Г. К. Бисерова, Г. Р. Шагивалеева. — Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2015. — 142 с

5. Кутбиддинова, Р. А. Психология стресса (виды стрессовых состояний, диагностика, методы саморегуляции) : учебнометодическое пособие / Р. А. Кутбиддинова. – Южно-Сахалинск : СахГУ, 2019. – 124 с