

DOI 10.26105/SSPU.2023.86.5.007

УДК 316.346.32-053.6: 378.178

ББК 60.543.172в686

Т.Д. КОСИНЦЕВА

**ВЛИЯНИЕ АКАДЕМИЧЕСКОГО СТРЕССА  
НА СТУДЕНТОВ**

T.D. KOSINTSEVA

**THE IMPACT OF ACADEMIC STRESS ON  
STUDENTS**

**С**туденты являются активной общественной группой молодежи, адаптирующейся к факторам социального окружения. Поступив в высшее учебное заведение, студенты сталкиваются с определенными трудностями: интеграция в студенческую среду; разработка стиля поведения; молодые люди проходят социальную, психологическую, академическую адаптацию. В период обучения в вузе (особенно в первые годы обучения) существенным образом изменяются личностные качества индивида. Учебный процесс является одним из факторов нарушения психолого-эмоционального состояния здоровья многих студентов-первокурсников: они испытывают трудности в обучении, у них отсутствует система работы в течение семестра, они не могут эффективно распределять свое время. Актуальность темы обусловлена тем, что исследование психического здоровья студентов определяется наличием факторов, создающих стрессовые ситуации в студенческой среде. Важным является изучение научных источников по теме, определение основных причин возникновения учебного стресса у группы студентов, его проявления, способы преодоления стрессовых ситуаций до и после сессии. Методом исследования является анализ научной литературы по данной тематике, тестирование, анализ данных тестирования. Проведенное исследование позволило определить причины, проявления учебного стресса, способы снятия стресса.

Students are an active social group of young people adapting to the factors of the social environment. Having entered a higher educational institution, students face certain difficulties: integration into the student environment; development of a style of behavior; young people undergo social, psychological, academic adaptation. During the period of study at the university (especially in the first years of study), the personal qualities of an individual change significantly. The educational process is one of the factors of the violation of the psychological and emotional state of health of many first-year students: they have learning difficulties, they do not have a system of work during the semester, they cannot effectively allocate their time. The relevance of the topic is due to the fact that the study of students' mental health is determined by the presence of factors that create stressful situations in the student environment. It is important to study scientific sources on the topic, identify the main causes of educational stress in a group of students, its manifestations, ways to overcome stressful situations before and after the session. The research method is the analysis of scientific literature on this topic, testing, analysis of testing data. The conducted research made it possible to determine the causes, manifestations of educational stress, and ways to relieve stress.

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** стресс, студенты, учебный стресс, проявления, причины стресса

**KEY WORDS:** students, educational stress, stress, manifestations, causes of stress

**ВВЕДЕНИЕ.** В современных условиях возрастают требования к обучающимся в высшем учебном заведении. Объем и напряженность учебной нагрузки сегодняшних студентов достигает уровень, который может привести к настоящим нарушениям физического

и психологического здоровья. Безусловно, человек, обладающий хорошим самочувствием, стрессоустойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать сложности и достигать цели. Как показывают исследования, студенты подвержены депрессивному, стрессогенному влиянию. Для многих студентов обучение в вузе может быть стрессовым. Студенты должны преодолевать трудности, осваивать новые роли, модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Они должны научиться эффективно управлять своим временем, порой балансируя занятиями, общественной деятельностью, личной жизнью. Кроме того, существуют другие проблемы, с которыми студенты могут столкнуться — это финансовые трудности, проблемы здоровья, а также социальные проблемы. У студентов может возникнуть ощущение одиночества, ощущение оторванности от своих близких, друзей. Студенты сталкиваются с трудностями, которые вызывают стресс.

Существует множество исследований, подтверждающих, что хронический стресс является неотъемлемой частью студенческой жизни. Ученые указывают на факты, вызывающие стресс у студентов: финансы, жилье, безопасность и другие. Стресс, испытываемый студентами, может оказывать негативное воздействие на процесс обучения, затруднять усвоение, применение знаний, что отрицательно сказывается на академической успеваемости. Трудности с успеваемостью также является источником дискомфорта, что приводит к увеличению общего уровня стресса.

Вопросами изучения учебного стресса в студенческой среде посвящены исследования К. Вильямса, Дж. Гринберга, У. Кэннона, Р.С. Немова, А.Г. Маклакова, Ю.В. Щербатых, Е.Д. Красик, Б.С. Положий и другие.

«Стресс» в переводе с английского языка означает «давление, нагрузки, напряженность, напряженное состояние, усилие». Г. Селье определил стресс как «универсальную реакцию организма на различные по своему характеру раздражители» [6, с. 258], так как независимо от причины стресса, организм всегда реагирует на стрессовую ситуацию. Стресс делится на два типа: эустресс (eustress — англ.) и дистресс. Эустресс — это положительная сторона стресса, которая делает нас более продуктивными, творческими и активными [10, с.629;11с.530]. Дистресс — это отрицательная сторона стресса, она может вызвать депрессию, выгорание и соматические жалобы. Многими исследованиями подтверждено, что студентов в течение учебы сопровождает хронический стресс. Если студент испытывает трудности, вызванные учебной нагрузкой, общением с сокурсниками, экзаменационной сессией в течение долгого периода времени, то это может привести к появлению эмоционального стресса, что приведет к ухудшению его здоровья.

Согласно исследованиям ученых, экзаменационный стресс является основной причиной, вызывающий психическое напряжение у студентов, он оказывает негативное влияние на нервную и иммунную систему организма [1, с. 9;9, с. 139]. Современные исследования подтверждают, что стресс является неизбежным атрибутом учебного процесса для студентов. Дистресс может привести к депрессивным состояниям, выгоранию, а также соматическим жалобам. Особое внимание ученых привлекает экзаменационный стресс, который играет важную роль в формировании негативной психической напряженности у студентов [1, с. 7;9, с. 140].

Интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в течение экзаменационного процесса влияют на уровень стрессоустойчивости студентов. От студента зависит продолжительность нахождения в стрессовой ситуации. Поэтому умение справляться со стрессом является очень важным навыком, поскольку он может помочь студенту в психосоциальной адаптации во время стрессовых событий. Неспособность справиться со стрессом может привести к различным заболеваниям [2, с. 132;3], в результате стресса может развиться состояние тревожности и эмоциональной неустойчивости.

В связи с этим, важным навыком для студента является умение справляться со стрессом, что помогает в адаптации к стрессовым событиям в учебной жизни. Как уже отмечалось, стресс может вызвать различные заболевания, в результате которых могут возникнуть тревожные состояния и эмоциональная неустойчивость. Поэтому для сохранения психического здоровья и повышения эффективности учебы необходимо развивать навыки управления стрессом у студентов [2, с. 131; 3, с. 120].

**ЦЕЛЬ** статьи — изучение влияния академического стресса на студентов.

Материалы и методы исследования. Объект исследования: студенты 1–2 курса лечебного, фармацевтического факультетов Тюменского государственного медицинского университета. Предмет исследования: причины и проявления учебного стресса, приемы снятия стресса.

Методы исследования: теоретический анализ источников научной литературы. Использовалась методика определения учебного стресса и тест «Исследование учебного стресса», разработанного Ю.В. Щербатых.

### **РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.**

#### **Причины возникновения учебного стресса**

Как показывает анализ тестирования, наиболее распространенными причинами учебного стресса у студентов являются: большая учебная нагрузка (92%), неумение правильно организовать свой режим дня (64%), нерегулярное питание (56%). Также студенты указали на то, что они излишне серьезно относятся к учебе (44%), у них присутствует страх перед будущим (32%). Студенты отмечали, что причиной стресса могут быть строгие преподаватели (16%), а также жизнь вдали от родителей (16%).

Таким образом, опрос студентов показал, что причинами, вызывающими стресс в период обучения, является большая учебная нагрузка, что отметили практически все опрошенные, затем — неумение правильно организовать свой рабочий день (больше половины респондентов указали эту причину), третья причина — нерегулярное питание.

#### **Проявление стресса**

Студенты отмечают, что наиболее часто встречаемыми проявлениями стресса являются: ощущение постоянной нехватки времени (92%), плохой сон у 68% опрошенных, низкая работоспособность у 56% студентов. 48% респондентов испытывают страх и тревогу. Стресс проявляется в невозможности избавиться от посторонних мыслей (47% — почти половина опрошенных), плохое настроение бывает у 44% студентов, 40% обучающихся отмечают плохую концентрацию внимания, потеря уверенности в свои силы у 36% опрошенных, снижение самооценки отмечают 28% респондентов.

Чаще всего учебный стресс у студентов проявляется в виде головной и иных болей (80%), в затрудненном дыхании признались 47%, учащенном сердцебиении — 48% студентов, сухость во рту — 44%, скованность — 40%.

Таким образом, что почти все студенты — первокурсники ощущают нехватку времени, у них плохой сон и низкая работоспособность. Стресс проявляется почти у всех студентов в виде головной боли, затрудненном дыхании, скованностью и т.д.

#### **Приемы снятия учебного стресса**

Для снятия учебного стресса 84% респондентов используют сон. 92% опрошенных предпочитают общение с друзьями. Прогулки на свежем воздухе помогают снизить последствия учебного стресса у 76% опрошенных, 40% респондентов назвали физическую нагрузку как прием снятия стресса. На поддержку родителей рассчитывают 60% студентов. 68% считают, что перерыв в учебе является хорошим помощником в снятии стресса. Наименьшей популярностью для снятия стресса пользуется просмотр ТВ-программ (16%), чтение художественной литературы помогает 28% студентов. Таким образом, сон, обще-

ние с друзьями, прогулки на свежем воздухе, поддержка родителей — основные приемы снятия учебного стресса у студентов.

### **Психологическое состояние студентов в периоды до и после сессии**

Длительное эмоциональное напряжение, связанное с экзаменационной сессией, приводит к нарушению вегетативной нервной системы. Данные показали, что к неблагоприятным факторам подготовки к экзаменам можно отнести нарушение сна (92%), признаки усталости, сомнение в успешной сдаче экзаменов у 96% обучающихся, у 80% респондентов — пессимистические мысли, только 20% студентов оптимистично настроены на сдачу сессии. После экзаменационной сессии студентам требуется несколько дней, чтобы вернуться к «норме». После сессии у большей части студентов отмечается хорошее настроение и вера в собственные силы (68% респондентов).

**ВЫВОДЫ.** С одной стороны, психологическое напряжение в течение учебы может иметь стимулирующее значение, оно помогает студентам сконцентрировать свои силы, волю на успешное выполнение поставленных учебных задач. С другой стороны, коррекция уровня учебного стресса в вузе играет важную роль в рациональном планировании рабочего времени. Учебный стресс могут уменьшить предсказуемость обстоятельств, возможность заранее подготовиться к ним, контроль над событиями и волевые качества студента, которые используются для переключения внимания на поддержание качественной деятельности [4, с. 35].

Также важно расставить приоритеты в учёбе, соблюдать режим дня и выполнять физические упражнения, заниматься спортом, медитацией, дыхательной гимнастикой [3, с. 121;7, с. 172]. В университетах должны приниматься меры по улучшению психического состояния студентов. Для этого можно проводить консультирование в первые три года обучения и мероприятия по снижению стресса. Но, самое главное, университеты должны создать культуру, которая нормализует необходимость заботы о себе [1, с. 9]. Таким образом, для того чтобы облегчить жизнь студентов и успешно реализоваться в образовательном процессе, необходимо уделить внимание созданию социально-поддерживающей среды в высших учебных заведениях.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Аветисян Р.Р. Влияние стресса на здоровье личности студента. Перспективы науки. 2015. № 8 (53). С. 7-10.
2. Беляева Ю.Н., Шеметова Г.Н., Достов С.Б., Дудыкина И.В. Психологический профиль студенческой молодежи: уровень стресса и возможности его коррекции // Современные наукоемкие технологии. 2019. № 6. С. 131-132.
3. Мельникова Е.В. Влияние стрессовых ситуаций на здоровье человека // Вестник магистратуры. 2022. № 4-4 (127). С. 120-121.
4. Новгородцева И.В., Мусихина С.Е., Пьянкова В.О. Учебный стресс у студентов-медиков: причины и проявления, Вятский медицинский вестник. 2014. № 3-4. С. 34-37.
5. Нурадилов С., Рахимов А., Рослякова Е.Н. Воздействие стресса на студентов // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 4 (часть 1). С. 36-37
6. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме. М.: Медгиз, 1960, 258 с.
7. Щербакова Н.А. Профилактика стресса у студентов педагогического вуза. Материалы Всероссийского практического семинара. М., 2018. С. 171-173
8. Чудайкин А.М. Психолого-педагогические аспекты проблемы стрессоустойчивости обучающихся //Издательство Саратовского университета. Психология развития. 2019. Т. 8, вып. 2(30). С. 183-184.
9. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. СПб.: Питер, 2007. С. 139-143.

10. Christopher Thomas Veal «We burn out, we break, we die: medical schools must change their culture to preserve medical student mental health», *Academic Medicine*. Vol.96. № 5. May 2021. P. 629-631.
11. Leta Melaku and Guta Bulcha «Evaluation and Comparison of Medical Students Stressors and Coping Strategies among Undergraduate Preclinical and Clinical Year Students Enrolled in Medical School of Arsi University, Southeast Ethiopia», *The Scientific World Journal*, Vol.2014. P. 530-531.

## REFERENCES

1. Avetisyan R.R. Vliyanie stressa na zdorov'e lichnosti studenta [The impact of stress on the health of a student's personality] // *Perspektivy nauki*. 2015. № 8 (53). S.7-10. (In Russian).
2. Belyaeva YU.N., SHemetova G.N., Dostov S.B., Dudykina I.V. Psihologicheskij profil' studencheskoj molodezhi: uroven' stressa i vozmozhnosti ego korrekcii [Psychological profile of student youth: stress level and possibilities of its correction] // *Sovremennye naukoemkie tekhnologii*. 2019. № 6. S.131-132. (In Russian).
3. Mel'nikova E.V. Vliyanie stressovyh situacij na zdorov'e cheloveka [Influence of stressful situations on human health] // *Vestnik magistratury*. 2022. № 3-4 (127). S. 120-121. (In Russian).
4. Novgorodceva I.V., Musihina S.E, P'yankova V.O. Uchebnyj stress u studentov-medikov: prichiny i proyavleniya [Educational stress in medical students: causes and manifestations] // *Vyatskij medicinskij vestnik*. 2014. № 3-4. S. 34-37. (In Russian).
5. Nuradilov S., Rahimov A., Roslyakova E.N. Vozdejstvie stressa na studentov [Educational stress in medical students: causes and manifestations] // *Mezhdunarodnyj studencheskij nauchnyj vestnik*. 2016. № 4 (chast' 1). S.36-37. (In Russian).
6. Sel'e G. Ocherki ob adaptacionnom syndrome [Essays on the adaptation syndrome]. M.: Medgiz, 1960. 258 s. (In Russian).
7. Shcherbakova N.A. Profilaktika stressa u studentov pedagogicheskogo vuza [Stress prevention in pedagogical university students]. *Materialy Vserossijskogo prakticheskogo seminara*, M., 2018. S. 171-173. (In Russian).
8. Chudajkin A.M. Psihologo-pedagogicheskie aspekty problemy stressoustojchivosti obuchayushchihhsya [Psychological and pedagogical aspects of the problem of stress tolerance of students] // *Izdatel'stvo Saratovskogo universiteta. Psihologiya razvitiya*. 2019. T.8. Vyp.2(30). S.183-184. (In Russian).
9. Shcherbatyh YU.V. Psihologiya stressa i metody korrekcii [Psychology of stress and methods of correction]. SPb.: Piter, 2007. S. 139-143. (In Russian).
10. Christopher Thomas Veal «We burn out, we break, we die: medical schools must change their culture to preserve medical student mental health», *Academic Medicine*. Vol.96. № 5. May 2021. P. 629-631. (In English).
11. Leta Melaku and Guta Bulcha «Evaluation and Comparison of Medical Students Stressors and Coping Strategies among Undergraduate Preclinical and Clinical Year Students Enrolled in Medical School of Arsi University, Southeast Ethiopia», *The Scientific World Journal*. Vol.2014. P. 530-534. (In English).