

УДК 159.9

Влияние стресса на учебно-профессиональную деятельность студентов вуза

Накохова Рида Рашидовна¹, доктор психологических наук, профессор

Чербиева Саидат Висрадиевна²

¹*Северо-Кавказская государственная академия, г. Черкесск*

²*Карачаево-Черкесский государственный университет имени У. Д. Алиева, г. Карачаевск*

Аннотация. В статье рассмотрена проблема влияния фактора стресса на студентов вуза. Приведены определения понятия стресса, детерминанты его возникновения, проявления и последствий у обучающихся в условиях образовательной среды университета. Дано теоретическое обоснование разновидностей стресса в научных трудах ведущих зарубежных и российских ученых. Приведены результаты исследования по выявлению уровня психологического стресса, нервно-психологического напряжения обучающихся и их эмоционального самочувствия. Предложен комплекс мер по улучшению психологического состояния студентов вуза.

Ключевые слова: стресс, учебный процесс, самооценка, адаптация, студенты.

The impact of stress on the academic and professional activities of university students

Nakokhova Rida Rashidovna¹, doctor of psychological sciences, professor

Cherbieva Saidat Visradievna²

¹*North Caucasus State Academy, Cherkessk*

²*U.D. Aliyev Karachai-Cherkess State University, Karachaevsk*

Abstract. The article discusses the problem of the impact of stress on university students. It provides definitions of stress, determinants of its occurrence, manifestations, and consequences for students in the educational environment of the university. Theoretical justifications for different types of stress are presented based on the works of leading foreign and Russian scientists. The research results on identifying the level of psychological stress, nervous-psychological tension among students, and their emotional well-being are also presented. A set of measures to improve the psychological state of university students is proposed.

Keywords: stress, educational process, self-esteem, adaptation, students.

ВВЕДЕНИЕ. Учебный процесс в вузе — главная ступень адаптации студентов в социуме. Процессы учебно-профессиональной деятельности сопровождаются проявлениями ситуативной тревожности, стрессами разнообразной этиологии и субъективными переживаниями. Успешность учебной деятельности студентов связана с динамикой внутриличностных трансформаций, с изменениями в системе ценностных ориентаций, а также с реализацией субъектности и мировоззренческих особенностей, самоактуализацией и самоидентификацией в процессе обучения в вузе.

Обучение в вузе для студентов юношеского возраста - стрессы, проблемы межличностных контактов, экзаменационные и бытовые стрессовые ситуации, особенно для первокурсников в период адаптации к условиям образовательной деятельности в вузе. Все это влияет на мотивацию обучения, самооценку, личностный рост.

Стресс – постоянный спутник студенческой жизни, который проявляется индивидуально и в разной степени. В стрессогенной ситуации возможна отрицательная динамика в учебно-профессиональной деятельности, приводящая к снижению учебной мотивации и показателей успеваемости, что систематически подвергает студента в более глубокий стресс. Помимо перечисленных факторов, необходимо отметить и социально-бытовые проблемы, с которыми сталкиваются обучающиеся постоянно, что также усугубляет стрессовое состояние личности. Чтобы избежать стрессогенных факторов, молодёжи необходимо усваивать новые социальные роли,

научиться справляться с трудностями и пересмотреть жизненные позиции, повышать уровень стрессоустойчивости, применять результативные копинг – стратегии в сложных жизненных ситуациях [1].

Стресс в психологии рассматривали многие ученые (Г. Селье, Р. Лазарус, Дж. Гринберг, У. Кэннон, С.Л. Рубенштейн, В.Ю. Щербатых, Б.Г. Ананьев, М.М. Козловская, Т.С. Кабаченко, О.В. Лозгачева, О.С. Медведев, В.В. Сурова, В.М. Смирнов, А. Адлер, П.Д. Горизонтов и другие авторы). Согласно позиции В.В. Суворовой, стресс представляет собой «функциональное состояние организма, возникающее в результате внешнего отрицательного воздействия на его психические функции, нервные процессы или деятельность периферических органов» [2]. Мы согласны с трактовкой понятия стресса, предложенной П.Д. Горизонтовым, как «общей адаптивной реакции организма, развивающейся в ответ на угрозу нарушения гомеостаза». Мы считаем, что стрессогенная ситуация всегда наполнена напряжением, возникающим при воздействии различных угрожающих внешних или внутренних факторов на конкретную картину жизненного пути субъекта. Следует отметить, что это лишь один из видов стресса. Существует также положительный стресс, возникающий вследствие приятных событий и эмоций [3].

В современном российском мире развитие системы высшего образования неразрывно связано с саморазвитием и самоактуализацией человека как субъекта деятельности и социальной коммуникации. Каждый студент вуза обладает уникальным внутриличностным потенциалом для развития личности на всех этапах обучения [4]. Однако существуют индивидуально-психологические характеристики, которые не помогают, а напротив, препятствуют решению индивидуально-личностных задач – низкая стрессоустойчивость, заниженная или завышенная самооценка, отсутствие самоанализа и рефлексии, неумение выбирать действенные копинг-стратегии. Такие особенности приводят к противоречиям в процессе адаптации студентов к новой жизненной реальности, и поэтому столь необходимо целенаправленно повышать стрессоустойчивость студентов на всех этапах учебно-профессиональной деятельности вместе с социализацией в вузе. Исходя из этого, можно сказать, что данная тема еще долгое время будет актуальна, поскольку проблема взаимосвязи уровня стресса студентов и их учебно-профессиональной деятельности остается малоизученной.

Студенческий возраст – это время интенсивного развития физических и умственных способностей обучающегося. Но этот период имеет свои границы и пределы. Общее психологическое развитие характеризуется активной социализацией, развитием высших психологических функций и формированием целостной личности [5].

Касательно нравственного аспекта юношеский возраст характеризуется углублением и усилением осмысленных мотивов поведения. Целеустремленность и самостоятельность, инициатива и упорство, сила воли и самообладание – важнейшие качества развивающейся личности в юношеском возрасте. В данном возрасте юноши и девушки также обладают альтруистическими чувствами и чувством полной самоотдачи. Студенческая деятельность позволяет применять учебные и общепрофессиональные компетенции в процессе обучения и на практике, одновременно развивая индивидуальные способности, познавательные мнемические процессы,

творческое воображение и логическое мышление. Постоянный рост требований к способностям молодежи влияет на управление образовательной деятельностью и волевой направленностью. Поочередно присутствуют периоды подъема и упадка психологического развития и формирования студенческого контингента, которые связаны с определенными противоречиями, самовыражением, самодвижением и активным образом жизни [6].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В соответствии с актуальностью темы целью нашего исследования является изучение влияния стресса на учебно-профессиональную деятельность студентов с первого курса.

Гипотеза нашего исследования: академическая успеваемость как компонент учебно-профессиональной деятельности зависит от уровня стресса студентов.

В экспериментальной части исследования респондентами выступили 68 студентов: 34 респондента 1 курса и 34 респондента 3-4 курсов в возрасте 18-23 лет.

Исследование влияния стресса на учебно-профессиональную деятельность мы проводили с помощью следующих методов и методик:

➤ Опросник «Определение нервно-психического напряжения» Т.А. Немчина;

➤ Шкала психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона.

В ходе исследования нами были получены следующие данные (табл. 1-4).

Таблица 1 – Результаты шкалы нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин) – 1 курс

№	Нервно-психическое напряжение	Количество респондентов %
1	Чрезмерное	21%
2	Умеренное	38%
3	Слабое	41%

По результатам диагностики нервно-психического напряжения у студентов первого курса были получены следующие результаты: у 41% (14 человек) респондентов низкий уровень нервно-психического напряжения, у 38% (13 человек) — уровень нервно-психического напряжения на среднем уровне и у 21% (7 человек) респондентов — высокий уровень напряжения.

Таблица 2 – Результат по методике определения психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона – 1 курс

№	Уровень психологического стресса	Количество респондентов %
1	Высокий уровень стресса	18%
2	Средний уровень стресса	29%
3	Низкий уровень стресса	53%

По результатам диагностики шкалы психологического стресса были получены следующие результаты: у 53% (18 человек) респондентов низкий уровень психологического стресса, у 29% (10 человек) респондентов уровень стресса на среднем уровне и у 18% (6 человек) респондентов высокий уровень психологического стресса.

Таблица 3 – Результаты шкалы нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин) – 3, 4 курсы

№	Нервно-психическое напряжение	Количество респондентов %
1	Чрезмерное	6%
2	Умеренное	24%
3	Слабое	70%

По результатам диагностики старших курсов (3-4 курсы) были выявлены следующие результаты: у 70% (24 человека) респондентов низкий уровень нервно-психического напряжения, у 24% (8 человек) респондентов уровень нервно-психического напряжения на среднем уровне и у 6% (2 человека) респондентов высокий уровень напряжения.

Таблица 4 – Результаты по методике для определения психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона – 3, 4 курсы

№	Уровень психологического стресса	Количество респондентов %
1	Высокий уровень стресса	6%
2	Средний уровень стресса	15%
3	Низкий уровень стресса	79%

В результате диагностики шкалы психологического стресса были получены следующие результаты: у 79% (27 человек) респондентов низкий уровень психологического стресса, у 15% (5 человек) респондентов уровень стресса на среднем уровне и у 6% (2 человека) респондентов высокий уровень психологического стресса.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. По результатам эмпирического исследования было выявлено, что 38% респондентов первых курсов и 24% старших курсов имеют средний уровень нервно-психического напряжения; 21% студентов первых курсов и 6% старших курсов имеют повышенный уровень нервно-психического напряжения, что может свидетельствовать о выраженном чувстве дискомфорта, тревоги и переживания страха.

Также по результатам Шкалы психологического стресса PSM-25 Лемура-Тесье-Филлиона было установлено, что 29% респондентов первых курсов и 15% респондентов старших курсов имеют средний уровень стресса, а 18% респондентов-первокурсников и 6% студентов старших курсов имеют повышенный уровень стресса.

Таким образом, по данным исследования можно проследить, что в старших курсах повышенный уровень нервно – психического напряжения и психологического стресса намного меньше в связи с тем, что организованное нами психологическое сопровождение стрессоустойчивости при адаптации в вузе, в умении регулировать эмоциональную и волевую сферу личности, уверенность в себе, в свой потенциал, высокий уровень мотивации, самоактуализации определяет сформированность стрессоустойчивости личности.

При анализе академической успеваемости было отмечено, что студенты с повышенным уровнем нервно-психического напряжения демонстрируют низкую успеваемость и плохую посещаемость. Отсюда следует, что уровень нервно-психического напряжения студентов и уровень их академической успеваемости и мотивации взаимосвязаны.

Таким образом, мы пришли к заключению, что повышенный уровень стресса и нервно-психического напряжения у студентов влияет на учебно-профессиональную деятельность. Можно утверждать, что повышенный уровень стресса негативно сказывается на обучении, ведь именно в познавательной деятельности студентов в большей степени проявляется влияние стрессоров: могут пострадать функции внимания (устойчивость, концентрация и распределение), нарушаются

процессы запоминания и воспроизведения учебной информации. Студенты младших курсов часто отмечают периоды высокого эмоционального напряжения в стрессогенных условиях, а также девиации в мыслительной деятельности (трудности выбора позиции и принятия решений, уменьшение творческих проявлений, нарушения логического мышления).

ВЫВОДЫ. Стрессовое состояние у человека – это довольно распространенное явление, которому подвержены абсолютно все, но в разной степени. В студенческой жизни стресс выражается в повседневных перегрузках, связанных с процессом обучения в вузе, оказывает своеобразные эффекты на самочувствие человека и его психосоматическое состояние. Для современного студента стресс – это реакция на накопившиеся сложности и трудности повседневной и учебной жизни.

В результате нашего исследования мы выяснили, что уровень нервно-психического напряжения и уровень стрессового состояния взаимосвязаны с учебно-профессиональной деятельностью студентов. Стресс чаще встречается у первокурсников из-за неготовности к повышенным умственным нагрузкам и изменений в системе обучения в вузе, а также редко проявляется у студентов 3-4 курсов. Более того, результаты эмпирического исследования показывают, что повышенный уровень стресса негативно сказывается на их академической успеваемости. В связи с этим необходимо психологическое сопровождение при формировании стрессоустойчивости у студентов юношеского возраста на этапе обучения в вузе.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Бостанова Л. Ш., Богатырева А. С. Особенности профилактики развития посттравматического стрессового расстройства // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 10 (176). С. 407–411.
2. Горизонтов П. Д. Стресс // БМЭ. Москва, 1963. Т. 31. С. 608–628.
3. Накохова Р. Р. Социальная психология. Психология общения. Москва : Изд-во «Перо», 2022.
4. Суворова В. В. Психофизиология стресса. Москва : Педагогика, 1985. 208 с.
5. Чербиева С. В. Особенности влияния учебного стресса на студенческую жизнь обучающихся разных курсов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 4 (206). С. 607–615.
6. Урусова А. М., Бостанова С. Н. Психологические механизмы управления учебным стрессом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2020. № 2 (180). С. 529–533.

REFERENCES

1. Bostanova L. Sh. and Bogatyreva A. S. (2019), "Features of prevention of the development of post-traumatic stress disorder", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 10, pp. 407–411.
2. Horizons P. D. (1963), *Stress, BME*, V. 31, pp. 608–628.
3. Nakokhova R. R. (2022), "Social psychology. Psychology of communication", Moscow, Pero.
4. Suvorova V. V. (1985), "Psychophysiology of stress", Moscow, Pedagogy, 208 p.
5. Cherbieva S. V. (2022), "Features of the influence of educational stress on the student life of students of different courses", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4, pp. 607–615.
6. Urusova A. M. and Bostanova S. N. (2020), "Psychological mechanisms of educational stress management", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2, pp. 529–533.

Информация об авторах:

Р.Р. Накохова, профессор кафедры «Гуманитарных дисциплин», rid_r_nakoh@list.ru, <https://orcid.org/0000-0002-1599-5296>

С.В. Чербиева, аспирант кафедры общей и педагогической психологии, cherbieva@inbox.ru, <https://orcid.org/0000-0001-5741-2127>

Поступила в редакцию 27.03.2024.

Принята к публикации 19.04.2024.