

УДК 159.9

DOI: 10.34670/AR.2023.55.64.040

## К вопросу о стрессах студенческой жизни

**Романова Анастасия Алексеевна**

Студент,  
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,  
677000, Российская Федерация, Якутск, ул. Кулаковского, 34;  
e-mail: romanovanastya2004@icloud.com

**Осинская Алена Александровна**

Кандидат медицинских наук, доцент,  
Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова,  
677000, Российская Федерация, Якутск, ул. Кулаковского, 34;  
e-mail: osin\_alen@mail.ru

### Аннотация

Цель: выявить основные факторы, влияющие на возникновение стрессовых ситуаций у студентов 1 курса медицинского института. Методы: методом анонимного анкетирования 120 студентов были опрошены первого курса медицинского института СВФУ им М.К. Аммосова. Возраст респондентов составил от 17 до 22 лет. Среди опрошенных было 78 девушек и 42 юношей. Результаты анкетирования были проанализированы. Математическую обработку результатов проводили с помощью программы Microsoft Excel 2016. Результаты: в результаты исследования показали, что 49 % девушек и 21 % юношей считают себя сильно подверженным стрессам. Основными причинами возникновения стрессов юноши (68 %) и девушки (74%) назвали зачеты и экзамены. Среди методов борьбы со стрессовыми ситуациями лидирующие позиции занимают: «заедаю едой», «физические упражнения (фитнес, спортзал)». Незначительное количество студентов (5 %) для борьбы со стрессом обращаются за профессиональной помощью к психологам. Выводы: Определенный объем, и уровень стрессов является естественным и даже необходимым для мобилизации организма к достижению поставленных целей. Однако, низкий уровень информации об эффективных методах борьбы со стрессом, может привести не только к усугублению стрессовых ситуаций, но и может нанести вред здоровью.

### Для цитирования в научных исследованиях

Романова А.А., Осинская А.А. К вопросу о стрессах студенческой жизни // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2023. Т. 12. № 10А. С. 369-374. DOI: 10.34670/AR.2023.55.64.040

### Ключевые слова

Студенты; стресс; экзаменационная сессия; профилактика стресса; методы борьбы со стрессом.

## Введение

В современном динамическом мире стрессы затрагивают все слои и категории населения, в том числе учащихся и студентов, которые очень чутко реагируют на экстремальные и тревожные обстоятельства. Это обусловлено тем, что учебная деятельность связана с переработкой большого объема информации, требует хорошей памяти, напряжения внимания, восприятия. Поэтому перегрузка основных психических функций повышает нервно-эмоциональное напряжение и приводит к возникновению стрессовых ситуаций, проявляющихся особенно ярко во время экзаменов и зачетов. Негативное воздействие стресса заключается в том, что он вызывает раздражение, переутомление, эмоциональные сдвиги, блокирует сознательный контроль, волевое поведение и даже провоцирует заболевания. Следовательно, изучение вопросов возникновения и методов борьбы со стрессами в студенческой жизни являются крайне актуальными.

В данной работе мы попытались выявить основные факторы, влияющие на возникновение стрессовых ситуаций у студентов 1 курса медицинского института. Для реализации данной цели перед нами были поставлены следующие задачи:

1. Ознакомиться с литературными данными, посвященных вопросам возникновения стрессовых ситуаций.
2. Провести анкетирование среди студентов первого курса медицинского института СВФУ им М.К. Аммосова.
3. Проанализировать полученные данные.
4. Рассмотреть практические способы борьбы со стрессом.

## Основное содержание

В настоящей работе на добровольной основе были опрошены методом анонимного анкетирования 120 студентов первого курса медицинского института СВФУ им М.К. Аммосова. В анкету были включены 4 вопроса с открытой формой ответов. Вопросы были сформулированы самостоятельно, опираясь на литературные данные. Возраст респондентов составил от 17 до 22 лет. Среди опрошенных было 78 девушек и 42 юношей. Анкетирование проводилось в утреннее время. Одним из условий участия в анкетировании было отсутствие у респондентов дополнительной трудовой деятельности для исключения влияния последней на развитие стрессовых ситуаций у студентов. Результаты анкетирования были проанализированы и на основании полученных данных сделаны выводы. Математическую обработку результатов проводили с помощью программы Microsoft Excel 2016. Были сформированы индивидуальные таблицы и индивидуальные графики, что позволило оценить полученные результаты.

Стресс (от англ. Stress - давление, напряжение) – состояние психического напряжения, возникающего в процессе деятельности в наиболее сложных и трудных условиях. Стресс может оказывать как положительное мобилизирующее (эустресс), так и отрицательное влияние (дистресс) на деятельность человека, вплоть до ее полной дезорганизации. В современной научной литературе термин «стресс» употребляется, по крайней мере, в трех значениях. Во-первых, понятие стресс может определяться как любые внешние стимулы либо действия, которые вызывают у человека напряжение либо возбуждение. Во-вторых, стресс может относиться к субъективной реакции и в этом значении он отражает внутреннее психическое состояние напряжения и возбуждения; это состояние интерпретируется как эмоции,

---

оборонительные реакции и процессы преодоления, происходящие в самом человеке [Авилов, Галиулина, 2019]. Такие процессы могут содействовать развитию и совершенствованию функциональных систем, а также вызывать психическое напряжение. Наконец, в-третьих, стресс может быть физической реакцией организма на предъявляемое извне требование либо вредное действие [Ашихмина, Назаренко, Фадеева, Юдина, 2018].

Стрессы студенческой жизни связаны с высокой эмоциональной напряженностью и сильной академической загруженностью. Изменение условий по сравнению, со школьной жизнью также служит для возникновения стрессовых ситуаций у студентов (особенно первокурсников). Кроме того, возникает необходимость справляться с возрастными особенностями переходного периода, что увеличивает предрасположенность к развитию эмоционального стресса [Илькевич, Илькевич, Гусев, Афонина, 2022].

Во время стресса в коре головного мозга формируется интенсивный стойкий очаг возбуждения, так называемая доминанта, которая подчиняет себе всю деятельность организма, все поступки и помыслы человека. Следовательно, для успокоения необходимо ликвидировать эту доминанту или создать новую, конкурирующую. А это значит, что все методы борьбы со стрессом направлены на формирование конкурирующей доминанты [Авилов, Галиулин а, 2021]. Основными известными методами борьбы со стрессом являются:

1. Методы «замены» (алкоголь, табакокурение, кофеин, медикаменты, еда и т.д.)
2. Физические методы (упражнения, прогулки, танцы и т.д.)
3. Психологические методы (аутотренинг, релаксация, посещение психолога и т.д.)

Наиболее эффективными являются физические и психологические методы борьбы со стрессом, однако, к сожалению люди чаще всего прибегают к методам «замены», которые считаются более доступными и «легкими» [Чудайкин, 2017].

Каждому респонденту было предложено ответить на 4 вопроса:

1. Считаете ли Вы себя человеком склонным к возникновению стрессовых ситуаций?
2. Назовите, какие стрессовые ситуации встречаются в студенческой жизни?
3. Кто, по вашему мнению, чаще влияет на возникновение стрессов у студентов?
4. Какие методы Вы используете в борьбе со стрессом?

В результате исследования мы выяснили, что 49 % девушек считают себя сильно подверженным стрессам, у юношей этот показатель намного ниже (21 %). Мы предполагаем, что это связано с большей природной эмоциональностью женского пола и не желанием юношей признавать свою «слабость». Основными причинами возникновения стрессов, встречаемых в студенческой жизни и у юношей (68 %), и у девушек (74%) стоят зачеты и экзамены. Большое количество студентов высказало мнение, что на возникновение стрессовых ситуаций чаще всего влияют преподаватели, что вполне объяснимо, тем, что основными причинами стрессов являются зачеты и экзамены. Однако у юношей, в 15 % случаев на возникновение стрессов влияют родители и одногруппники.

Среди методов борьбы со стрессовыми ситуациями лидирующие позиции занимают: «заедаю едой», «физические упражнения (фитнес, спортзал)». Однако необходимо отметить, что 15 % юношей и 6 % девушек борются со стрессом используя вредные привычки. Заслуживает внимание тот факт, что очень незначительное количество студентов (5 %) для борьбы со стрессом обращаются за профессиональной помощью к психологам.

Полученные данные свидетельствуют о том, что студенты, несомненно, испытывают стресс и преодолевают его по-разному. Основным стрессовым фактором являются зачеты и экзамены. Таким образом, дважды в год студенты переживают значительный эмоциональный стресс –

период экзаменационных сессий. В этот период студент испытывает высокое чувство тревоги и переносит значительные моральные и физические (отсутствие отдыха, плохой сон и т.д.) перегрузки, что несомненно приводит к истощению его энергетических ресурсов [Газиева, 2018]. Однако необходимо отметить, что в большей части случаев такой стресс спровоцирован самим студентами. Нерегулярная подготовка, наличие пробелов в знаниях, скопление долгов по дисциплинам приводят к возникновению более сильного стрессового фактора. Ведь 32% юношей и 26% девушек ставили «стресс от зачетов и экзаменов» не на первое место. Также реакция на экзаменационную сессию зависит от личностных характеристик самого студента [Газиева, 2018].

Основные методы борьбы со стрессами, выбранные студентами не являются достаточно эффективными. Выбранные способы борьбы со стрессом в первую очередь обусловлены «неприятием» студентом своего собственного состояния, а также боязнью или стеснением обратиться за помощью как к родителям, так и к наставникам, преподавателям. Даже при наличии доступной в настоящее время психологической помощи в любом ВУЗе. Однако следует отметить, что 5% респондентов обращались к специалистам для решения своих проблем.

### Заключение

Определенный объем, и уровень стрессов является естественным и даже необходимым для мобилизации организма к достижению поставленных целей. Необходимо лишь избегать неэффективных способов борьбы со стрессами, которые могут его усугубить и даже принести несчастье.

Таким образом, мы пришли к выводу, что низкий уровень информации об эффективных методах борьбы со стрессом, может привести не только к усугублению стрессовых ситуаций, но и может нанести вред здоровью. Мы считаем, что необходимо широко привлекать специалистов – психологов, для профессиональных консультаций по вопросам возникновения и грамотной нейтрализации стрессовых ситуаций, возникающих в студенческой жизни.

### Библиография

1. Авилов О.В., Галиулина К.Ю. Основные причины эмоционального стресса у студентов-медиков и определение подходов к его коррекции // Вестник психофизиологии. 2019. № 4. С. 42-51.
2. Авилов О.В., Галиулина К.Ю. Студенты и стресс: влияние направления подготовки // Вестник психофизиологии. 2021. № 2. С. 26-38.
3. Ашихмина Е.П., Назаренко Е.В., Фадеева А.В., Юдина А.А. Хронобиологические аспекты прогнозирования экзаменационного стресса у студентов // Современные вопросы биомедицины. 2018. Т. 2. № 3 (4). С. 4-12.
4. Газиева М.З. Особенности психологического стресса студенческой молодежи // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 59-1. С. 442-445.
5. Илькевич Т.Г., Илькевич К.Б., Гусев А.В., Афонина Г.С. Применение средств здоровьесберегающих технологий в профилактике информационного стресса у студентов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2022. № 12 (214). С. 235-240.
6. Судаков Д.В., Якушева Н.В., Шевцов А.Н., Поспелова Е.С. Стресс в жизни студентов медицинского вуза // Прикладные информационные аспекты медицины. 2020. Т. 23. № 1. С. 103-108.
7. Чудайкин, А. М. Педагогический подход к рассмотрению проблемы стрессоустойчивости у обучающихся / А. М. Чудайкин. — Текст: непосредственный // Актуальные задачи педагогики: материалы VIII Междунар. науч. конф. (г. Москва, ноябрь 2017 г.). — Москва: Буки-Веди, 2017. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/272/13130/> (дата обращения: 20.09.2023).
8. Gadzella B. M. et al. Evaluation of the student life-stress inventory-revised // Journal of Instructional Psychology. – 2012. – Т. 39. – №. 2.
9. Gadzella B. M. Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors // Psychological reports. – 1994.

– T. 74. – №. 2. – C. 395-402.

10. Gadzella B. M., Baloglu M. Confirmatory factor analysis and internal consistency of the Student-life Stress Inventory //Journal of Instructional Psychology. – 2001. – T. 28. – №. 2. – C. 84-84.

## To the question of the stresses of student life

**Anastasiya A. Romanova**

Student  
North-Eastern Federal University,  
677007, 42, Kulakovskogko str., Yakutsk, Russian Federation;  
e-mail: romanovanastya2004@icloud.com

**Alena A. Osinskaya**

PhD in Medical science  
Associate professor  
North-Eastern Federal University,  
677007, 42, Kulakovskogko str., Yakutsk, Russian Federation;  
e-mail: osin\_alen@mail.ru

### Abstract

Objective: to identify the main factors influencing the occurrence of stressful situations in 1st year students of the medical institute. Methods: 120 first-year students of the M.K. Ammosov NEFU Medical Institute were interviewed by anonymous questionnaire. The age of the respondents ranged from 17 to 22 years. There were 78 girls and 42 boys among the respondents. The results of the survey were analyzed. Mathematical processing of the results was carried out using the Microsoft Excel 2016 program. Results: the results of the study showed that 49% of girls and 21% of boys consider themselves highly stressed. The main causes of stress are boys (68%) and girls (74%) called tests and exams. Among the methods of dealing with stressful situations, the leading positions are occupied by: "I eat food", "physical exercises (fitness, gym)". A small number of students (5%) seek professional help from psychologists to deal with stress. Conclusions: A certain amount and level of stress is natural and even necessary to mobilize the body to achieve its goals. However, a low level of information about effective methods of dealing with stress can lead not only to aggravation of stressful situations, but can also harm health.

### For citation

Romanova A.A., Osinskaya A.A. (2023) K voprosu o stressakh studencheskoi zhizni [To the question of the stresses of student life]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 12 (10A), pp. 369-374. DOI: 10.34670/AR.2023.55.64.040

### Keywords

Students; stress; examination session; stress prevention; stress management methods;

## References

1. Avilov O.V., Galiulina K.Yu. The main causes of emotional stress in medical students and the definition of approaches to its correction // *Bulletin of Psychophysiology*. 2019. No. 4. pp. 42-51.
2. Avilov O.V., Galiulina K.Yu. Students and stress: the influence of the direction of training // *Bulletin of Psychophysiology*. 2021. No. 2. pp. 26-38.
3. Ashikhmina E.P., Nazarenko E.V., Fadeeva A.V., Yudina A.A. Chronobiological aspects of predicting exam stress in students // *Modern issues of biomedicine*. 2018. Vol. 2. No. 3 (4). pp. 4-12.
4. Gazieva M.Z. Features of psychological stress of student youth // *Problems of modern pedagogical education*. 2018. No. 59-1. pp. 442-445.
5. Ilkevich T.G., Ilkevich K.B., Gusev A.V., Afonina G.S. The use of health-saving technologies in the prevention of information stress in students // *Scientific notes of the P.F. Lesgaft University*. 2022. No. 12 (214). pp. 235-240.
6. Sudakov D.V., Yakusheva N.V., Shevtsov A.N., Pospelova E.S. Stress in the life of medical university students // *Applied information aspects of medicine*. 2020. Vol. 23. No. 1. pp. 103-108.
7. Chudaykin, A.M. Pedagogical approach to the consideration of the problem of stress tolerance in students / A.M. Chudaykin. — Text: direct // *Actual tasks of pedagogy: materials of the VIII International Scientific Conference (Moscow, November 2017)*. — Moscow: Buki-Vedi, 2017. URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/272/13130/> (accessed: 09/20/2023).
8. Gadzella B. M. et al. Evaluation of the student life-stress inventory-revised // *Journal of Instructional Psychology*. – 2012. – T. 39. – №. 2.
9. Gadzella B. M. Student-life stress inventory: Identification of and reactions to stressors // *Psychological reports*. – 1994. – T. 74. – №. 2. – C. 395-402.
10. Gadzella B. M., Baloglu M. Confirmatory factor analysis and internal consistency of the Student-life Stress Inventory // *Journal of Instructional Psychology*. – 2001. – T. 28. – №. 2. – C. 84-84.