

УДК 616.155

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА УЧЕБНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Халикова А. М.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Березкина Я. С.,

студентка,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Толмачёв Д.А.,

д.м.н., доцент,

ФГБОУ ВО «Ижевская государственная медицинская академия»,

Ижевск, Россия

Аннотация

Исследование посвящено изучению влияния стресса на организм студентов во время учебного процесса, поскольку его охрана и сохранение имеют большое значение для обучающихся. В рамках работы был проведен тест на уровень стресса, а также анкетирование, включающий вопросы о том как справляются студенты с ним, особенностях питания, физической активности и уровня их успеваемости. Анализ собранных данных выявил, что почти у половины обучающихся средний уровень стресса. На основании полученных данных предложены рекомендации по профилактике и коррекции стрессоустойчивости, направленные на улучшение питания и повышение уровня физической активности.

Ключевые слова: Стресс, студенты, успеваемость, питание, физическая активность.

THE IMPACT OF STRESS ON EDUCATIONAL ACTIVITIES.

Khalikova A.M.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Berezkina Y.S.,

student,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Tolmachev D.A.,

MD, Associate Professor,

Izhevsk State Medical Academy,

Izhevsk, Russia

Annotation. The study is devoted to the study of the impact of stress on the body of students during the educational process, since its protection and preservation are of great importance for students. As part of the work, a test on the level of stress was conducted, as well as a survey, including questions about how students cope with it, nutrition, physical activity and their level of academic performance. Analysis of the collected data revealed that almost half of the students have an average level of stress. Based on the data obtained, recommendations for the prevention and correction of stress resistance aimed at improving nutrition and increasing the level of physical activity have been proposed.

Key words: Stress, students, academic performance, nutrition, physical activity.

Актуальность. Проблема стресса особенно заметна в сфере высшего образования. Учебная деятельность студентов всегда была связана с высоким уровнем стрессовых нагрузок, а влияние стресс-факторов современной среды усугубляет эту ситуацию. Часто наблюдается недостаточная психофизиологическая адаптация к учебному процессу у студентов первых трех курсов. Медицинские обследования, проведенные в последние годы, показывают устойчивый рост заболеваемости среди студентов. Также у них часто отмечаются нарушения в эмоциональной сфере, что, по мнению ряда исследователей, связано с повышенным уровнем стресса и низкой стрессоустойчивостью.

Стрессоустойчивость является сложной системной характеристикой личности, отражающей ее способность эффективно функционировать в сложных и экстремальных условиях. [1,9]. Именно этот аспект мы решили изучить в нашей работе. Стрессоустойчивость является одним из ключевых факторов, влияющих на здоровье населения. Умение управлять своим стрессом способствует продлению жизни и повышению работоспособности людей.

Стресс (от англ. stress – давление, нагрузка) представляет собой неспецифическую реакцию организма на физические или психологические воздействия, которые нарушают его гомеостаз, а также состояние нервной системы в целом. [2,3,5]. Он затрагивает каждого человека, независимо от его индивидуальных особенностей. Влияние стрессоров на организм может варьироваться от легкого возбуждения до серьезных психосоматических расстройств, таких как посттравматический стресс. В любом случае проявления стресса оказывают воздействие на все аспекты личности. Существует множество доказательств того, что учебный стресс является неотъемлемой частью студенческой жизни. Напряжение, испытываемое студентами, может негативно сказаться на процессе обучения (приобретении,

применении и переработке знаний), что в свою очередь препятствует академической успеваемости. Проблемы с успеваемостью создают дополнительный дискомфорт, что усиливает общий уровень стресса. [7,10,12] Для современного студента — это естественное явление, являющееся реакцией на накопившиеся проблемы и постоянную борьбу с повседневными трудностями, связанными как с учебой, так и с личной жизнью. Таким образом, учебный стресс — это нормальная реакция организма на повседневные реалии студенческой жизни. [4,6,8] От самого студента зависит, как часто и долго он будет находиться в этом состоянии и как это будет проявляться.

Цель. Определить влияние стресса на учебную деятельность студентов медиков.

Материалы и методы. Исследование проводилось на базе ИГМА и включало анкетирование 205 студентов ИГМА. Был проведен тест «ЕРІ», затем анкетирование, которое состояло из 11 вопросов, касающихся стрессоустойчивости, питания, физической активности и успеваемости. Вопросы были закрытыми, что обеспечило стандартизированный сбор данных. Для анализа использовались методы описательной статистики, что позволило выявить распространенность стресса и причины возникновения. На основе полученных результатов были сформулированы рекомендации по профилактике и коррекции стресса.

Полученные результаты. В ходе социологического опроса, в котором приняли участие 205 студентов, были исследованы аспекты их внутреннего состояния и уровень стресса. В выборке мужчин оказалось 35,7%, тогда как женщин — 64,3%. Участники представляли собой студентов различных курсов: 17,5% находились на первом курсе, 62,5% — на втором, 17,5% — на третьем, и лишь 2,5% — на четвертом. При проведении теста на уровень стресса было установлено, что почти

Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМІ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

половина респондентов (46,3%) испытывает средний уровень стресса. Высокий уровень стресса отметили 34,1% участников, в то время как только 19,5% заявили о низком уровне тревожности. Данные результаты подчеркивают реальность, с которой сталкиваются студенты в процессе обучения, и указывают на наличие значительного стресса в их жизни. Анализ анкет показал, что 30,6% студентов регулярно испытывают стресс. Остальные респонденты либо не ощущают его (14,3%), либо затрудняются с ответом (7,1%). Это демонстрирует разнообразие реакций на внешние обстоятельства и внутренние переживания. Несмотря на это, большинство участников (63,3%) уверены в своих силах и способны справиться со стрессом самостоятельно. Тем не менее, 19,0% студентов не находят в себе ресурсов для преодоления стресса, а 11,9% затрудняются ответить на этот вопрос. В поисках способов облегчить стресс, многие студенты находят утешение в домашних делах: 46,9% респондентов отмечают, что уборка и приготовление пищи помогают им справиться с напряжением. Физическая активность служит спасительным кругом для 26,2% опрошенных, а творчество является источником вдохновения для 19,1%. Некоторые студенты предпочитают «заедать» стресс (14,3%), в то время как лишь 2,3% остаются бездействующими в борьбе с тревогой. Тревожность перед занятиями наблюдается у 35,7% студентов, в то время как для 33,3% она становится постоянной. Лишь 19% респондентов утверждают, что сталкиваются со стрессом редко, а 11,9% никогда не испытывают этого чувства. В контексте экзаменационного периода почти половина участников опроса (47,6%) отметила высокий уровень тревожности, тогда как средний уровень стресса указали 38,1%, а низкий — только 14,3%. Эти цифры подчеркивают значимость экзаменационного периода для студентов. Результаты исследования также показали, что у 47,6% студентов уровень стресса влияет на их учебные результаты. У 42,9% этот фактор не оказывает значительного влияния, а 9,5% затрудняются с ответом. Интересно отметить, Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

что частота заболеваний среди студентов осталась неизменной после поступления в вуз у 45,2% опрошенных. Однако треть респондентов (35,6%) отметила увеличение заболеваемости, тогда как лишь 19,1% сообщили о том, что стали болеть реже.

В заключение нашего исследования мы задали вопрос о том, на какие сферы жизни преимущественно влияет стресс. Результаты показали, что почти половина студентов (48,8%) уверенно заявила о значительном влиянии стресса на их личную жизнь. Эта сфера оказывается уязвимой под давлением учебного процесса и экзаменов. Не менее значительное влияние стресс оказывает на учебную сферу — так считают 43,1% респондентов. Студенческая жизнь включает не только лекции и семинары, но и постоянную борьбу с дедлайнами и экзаменационными стрессами. Спортивная жизнь также не осталась вне внимания: 9,8% студентов отметили влияние стресса на свои достижения в спорте. Для них физическая активность является не только способом поддержания формы, но и возможностью уйти от избыточного стресса. Интересно отметить, что некоторые респонденты (4,8%) считают стресс влияющим на все сферы их жизни. Это свидетельствует о том, что для них нет четкой грани между личным, учебным и спортивным.

Лишь 4,8% студентов уверены, что стресс не затрагивает ни одну из сфер их жизни. Возможно, это те индивиды, которые сумели достичь гармонии и внутреннего покоя в условиях студенческих будней. В связи с этим важно отметить, что при планировании времени необходимо не только управлять стрессом, но и сохранять контроль над ситуацией. В качестве методов борьбы со стрессом можно использовать воображение, которое способствует психической релаксации. Небольшие прогулки на свежем воздухе, посещение культурных и развлекательных мероприятий (таких как театр, музей, выставка или кино) могут стать эффективными способами снятия напряжения. Общение

Дневник науки | www.dnevnika.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

с друзьями или приятной компанией также играет важную роль в снижении уровня стресса. Смех, в частности, является отличным средством против стресса: он активизирует множество мышц, облегчает головную боль, снижает артериальное давление и нормализует дыхание и сон. В процессе смеха в организм выделяются так называемые антистрессовые гормоны. В то же время, во время стресса вырабатываются гормоны, способствующие его усилению, такие как адреналин и кортизол.

Вывод. На основании результатов проведенного социологического исследования можно с уверенностью утверждать, что студенческая жизнь оказывается под тяжестью стресса. В ходе исследования было установлено, что в обычное время студенты в основном испытывают средний уровень напряжения, балансируя между учебной деятельностью и личной жизнью.

Однако, как только приближается время экзаменов и зачетов, уровень стресса резко возрастает. В эти моменты учащиеся погружаются в сильную тревогу, где все чувства обостряются. Из-за чего становится ещё сложнее пережить эти моменты жизни.

К сожалению, не все студенты могут избежать этого давления даже перед обычными занятиями. Средний уровень стресса становится их постоянным состоянием, создавая тревогу, которая проникает во все сферы жизни. Это состояние постоянного напряжения отражается не только на их физическом и психическом здоровье, но и на личных отношениях.

Таким образом, стресс является невидимым врагом студенческой жизни, оказывающим значительное влияние на психоэмоциональное благополучие студентов. Для успешной адаптации в образовательной среде необходимо развивать навыки управления временем и стрессом. Интеграция этих навыков

Дневник науки | www.dnevnikaui.ru | СМН ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

в учебный процесс может существенно улучшить качество жизни студентов и повысить их академическую успеваемость. Важно, чтобы образовательные учреждения осознали эту проблему и внедрили соответствующие программы поддержки для студентов.

Библиографический список.

1. Бодров В.А. Информационный стресс: Учебное пособие для вузов. - М.: ПЕР СЭ, 2008. - 352 с.
2. Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПБР СЭ, 2006. — 528 с
3. Гринберг Д. Управление стрессом. 7-е изд. - СПб.: Питер, 2002.
4. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. - М., 2007 . - 680 с.
5. Наймушина У.В., Бадертдинова Г.Р., Толмачев Д.А. Анализ эпидемической ситуации по клещевому вирусному энцефалиту и клещевому боррелиозу в республике Удмуртия за период 2017-2021 год // Студенческий: электрон. научн. журн. 2023. № 15(227). URL: <https://sibac.info/journal/student/227/286288> (дата обращения: 05.12.2024).
6. 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.
7. Психоэмоциональный стресс / под ред. К. В. Судакова. — М.: НИИ им. П. К. Анохина РАМН, 2012. — 148 с.
8. Суворова В. В. Психофизиология стресса. — М.: Педагогика, 1975. — 208 с.
9. Фазлыева А.А., Бадретдинов Р.А., Толмачев Д.А. Анализ уровня наркомании в Удмуртской республике 2018-2021 гг. наиболее значимые причины

возникновения// Студенческий: электрон. научн. журн. 2023. № 6(218). URL: <https://sibac.info/journal/student/218/281080> (дата обращения: 05.12.2024).

10. Щербатых Ю. В. Психология стресса и методы коррекции. — СПб.: Питер, 2006. — 256 с.

11. Яруллина Л.Р., Корчагин Е.А., Нигматулина Д.С. Учебные стресс-факторы студентов вуза и пути их предупреждения и преодоления. - Казань, 2013.

Оригинальность 76%