

активного участия, занимая позицию простого слушателя. Ему предлагают прослушать различные музыкальные композиции, либо вслушиваться в различные звучания, отвечающие состоянию его психического здоровья или этапу лечения. Активные методы музыкальной терапии основаны на активной работе с музыкальным материалом: инструментальная игра, пение. Интегративная музыкотерапия наряду с музыкой задействует возможности других видов искусства: рисование под музыку, музыкально-подвижные игры, пантомимика, пластическая драматизация под музыку, создание стихов, рассказов после прослушивания музыки и др. творческие формы. Чтобы проявилась терапевтическая ценность музыки, подбирают уникальный рецепт в каждом конкретном случае.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Брусиловский, Л.С. Музыкотерапия : руководство по психотерапии / Л.С. Брусиловский. – Ташкент: Медицина, 1979. – 275 с.
2. Ворожцова, О.А. (2004), Музыка и игра в детской психотерапии / О.А. Ворожцова. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2004. – 90 с.
3. Петрушин, В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Петрушин. – М. : ВЛАДОС, Москва, 1999. – 176 с.
4. Федоров, А.В. Медиаобразование: история, теория и методика / А.В. Федоров. – Ростов-на-Дону : Изд-во ЦВВР, 2001. – 708 с.
5. Шушарджан, С.В. Музыкотерапия и резервы человеческого организма / С.В. Шушарджан. – М. : Антидор, 1998. – 363 с.

#### REFERENCES

1. Brusilovsky, L.S. (1979), *Music therapy: guide to psychotherapy*, Medicine, Tashkent.
2. Vorozhtsova, O.A. (2004), *Music and play in child psychotherapy*, Publishing house of the Institute of Psychotherapy, Moscow.
3. Petrushin, V.I. (2000), *Musical psychotherapy: theory and practice: textbook for students of higher educational institutions*, VLADOS, Moscow.
4. Fedorov, A.B. (2001), *Media education: history, theory and methodology*, CVVR, Rostov-on-Don.
5. Shusharjan, S. V. (1998), *Music therapy and reserves of the human body*, Antidor, Moscow.

**Контактная информация:** [larisa\\_bostanova@mail.ru](mailto:larisa_bostanova@mail.ru)

*Статья поступила в редакцию 26.12.2019*

**УДК 159.94**

#### **ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ**

*Саидат Висрадиевна Чербиева, аспирант, Светлана Николаевна Бостанова, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой, Карачаево-Черкесский государственный университет имени У.Д. Алиева, г. Карачаевск*

#### **Аннотация**

В данной статье осуществлен теоретический анализ зарубежных и отечественных исследований проблемы стресса. Также здесь представлены результаты эмпирического исследования, в процессе которого выявлены особенности учебного стресса у студентов, являющегося актуальной проблемой современной психологической науки. Студенческая жизнь всегда наполнена переживаниями, напряжениями и волнительными ситуациями, которые препятствуют академической успеваемости и в перспективе могут привести не только к торможению личностного роста, но и к психосоматическим заболеваниям. На основе теоретического и эмпирического анализа, в статье рассматриваются факторы, влияющие на возникновение учебного стресса у студентов, развитие саморегуляции и применение методов управления стрессом. Делается вывод о недостаточной разработанности и необходимости глубокого исследования указанной проблемы, поскольку количество стрессогенных факторов, связанных с учебой в вузе, не уменьшается, и, что образ жизни студента и распределение времени зависит от него самого.

**Ключевые слова:** стресс, юношеский возраст, студент, экзаменационный стресс, учебный стресс, профессия, вуз, причины учебного стресса, стрессоустойчивость.

**DOI:** 10.34835/issn.2308-1961.2019.12.445-451

## **EMPIRICAL STUDY OF EDUCATIONAL STRESS AMONG THE STUDENTS**

*Saidat Visradieвна Cherbieva, the post-graduate student, Svetlana Nikolaevna Bostanova, the candidate of psychological sciences, senior lecturer, Department chairman, Karachay-Cherkess State University named after U. D. Aliyev, Karachaevsk*

### **Abstract**

In this article the theoretical analysis of the foreign and domestic researches of the problem of stress is carried out. Also, it presented the results of the empirical study, which revealed the features of educational stress at the students, which is the actual problem of the modern psychological science. Student life is always filled with experiences, tensions and exciting situations that hinder academic performance and, in the future, can lead not only to inhibition of the personal growth, but also to psychosomatic diseases. On the basis of theoretical and empirical analysis, the article considers the factors influencing the occurrence of educational stress among the students, the development of self-regulation and the use of stress management methods. It is concluded that there is the lack in development and the need for the deep study of this problem, since the number of stressful factors associated with studying at the University does not decrease, and that the way of life of the student and the distribution of time depends on himself.

**Keywords:** stress, adolescence, student, exam stress, educational stress, profession, University, causes of educational stress, stress resistance.

Юношеский возраст – это период бурного развития и быстрых изменений личности. Обучаясь в вузе, студент неизбежно испытывает различные трудности, и именно на этом этапе происходит становление его как будущего специалиста.

В связи с этим, целью данной работы является эмпирическое исследование трудностей и различных причин, связанных с учебой в университете и личностными особенностями студента. В соответствии с целью работы были выделены следующие задачи:

1. Проанализировать литературу по проблеме изучения учебного стресса в отечественной и зарубежной психологии.
2. Изучить психологические особенности учебного стресса у студентов.
3. Провести эмпирическое исследование для выявления причин появления стресса и его особенностей у студентов.

В зарубежной литературе проблему стресса разрабатывали такие ученые, как Д. Амирхан, Д. Гринберг, У. Кэннон, Р. Лазарус, Л. Мерфи, Г. Селье, С. Фолькман, и другие.

Проблемой стресса среди отечественных ученых занимались В.А. Абабков, М.Я. Александрова В.А. Бодров, Б.Х. Варданян, М.Ю. Денисов, П.В. Семенова, С.В. Субботин, Ю.В. Щербатых и другие.

Как известно, студенты ведут очень активный образ жизни. Значительную часть времени студенты проводят в университете. Во внеурочное время они готовятся к последующим занятиям либо в домашних условиях, либо в читальных залах. И только некоторая часть времени остается у них для общения с друзьями и родственниками, а также на выполнение других личных дел. В связи с подобной временной нагрузкой у студентов могут быть нерегулярное питание и недостаточный сон, которые, возможно, выступят одной из причин стресса.

В Большом психологическом словаре сказано, что «стресс – это состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований» [1].

Учебный стресс – это состояние, характеризующееся чрезмерным напряжением тела, снижением эмоционального и интеллектуального потенциала, что в конечном итоге приводит к психосоматическим заболеваниям и задержке личностного развития студента [3]. К причинам учебного стресса можно отнести:

- не сданные вовремя и незащищенные практические, лабораторные работы;
- готовые или неготовые выполненные задания;
- большое количество пропусков по какому-либо предмету;
- не хватает полных знаний по предмету;
- отставание по указанному предмету;
- у студентов происходит утомление большое количество заданного, которое нужно выполнить за короткий период времени;
- отсутствие интереса к дисциплине или должности, предлагаемой студенту;
- возникновение конфликтных ситуаций с преподавателем;
- отсутствие учебных материалов;
- неудовлетворенность полученной оценкой;
- разочарование по поводу выбранной профессии.

Экзаменационный стресс можно отнести к наиболее выраженной форме учебного стресса. Экзаменационный стресс представляет собой особую форму психического стресса, которая нередко обуславливает экзаменационный невроз и является несомненным травматическим фактором [3; 5; 7].

На основании вышеизложенного можно сделать вывод, что существует множество причин, которые могут привести к стрессу в жизни студента. В свою очередь, стресс приводит к различным последствиям, которые влияют на состояние здоровья любого человека [2; 4; 6].

Основной индивидуальной характеристикой содержания стресса является адаптация к нему (стрессоустойчивость). Привыкание, терпимость к стрессу – это одна из особенностей личности, благодаря которой складываются согласованные связи среди компонентов психической деятельности в любой эмоциональной ситуации.

Так, к некоторым личностным факторам, влияющим на причины возникновения стресса у студентов, относятся:

- болезнь или смерть членов семьи. Смерть любимого человека всегда трагична. Даже смерть домашнего животного может вызвать стресс;
- конфликты с одноклассниками и близкими людьми,
- переезд,
- проблемы во взаимоотношениях со «второй половинкой»;
- проблемы со здоровьем. Многие люди считают, что «неполадки» в личном здоровье являются одной из основных причин стресса. Другими причинами могут являться: ожирение, вредные привычки, разные виды зависимостей. Но особое место в жизни студента занимает стресс, связанный с обучением в вузе.

Нами было проведено эмпирическое исследование с целью выявления особенностей стресса у студентов. Для этого мы использовали «Тест на учебный стресс» (Ю.В. Щербатых), с помощью которого изучили экзаменационное волнение у студентов, причины, признаки и проявления стресса, а также основные приемы снятия стресса. В данном исследовании принимали участие 70 студентов. Полученные данные занесены в таблицу 1.

1. По первой шкале «Общая картина стресса» мы выяснили, что основными причинами возникновения стресса у студентов являются следующие: страх перед будущим, строгие преподаватели, нежелание учиться или разочарование в профессии, и нерегулярное питание. Страх перед будущим обозначили 30% респондентов. Он может возникнуть у тех студентов, для которых любые перемены в жизни кажутся чем-то опасным, а принятие решения дается с большим трудом, так как все время мучают опасения их последствий: вдруг решения окажутся неверными.

Таблица 1. –Тест на учебный стресс

Шкалы													
1.Общая картина стресса	Кол-во респондентов, в %	2.Уровень постоянного стресса	Кол-во респондентов, в %	3.Проявление стресса, связанного с учебной	Кол-во респондентов, в %	4.Приемы снятия стресса	Кол-во респондентов, в %	5.Волнение перед экзаменом, в баллах	Кол-во респондентов, в %	6.Признаки экзаменационного стресса	Кол-во респондентов, в %	7.Снятие предэкзаменационного волнения	Кол-во респондентов, в %
1.1	28,5 %	Значительно уменьшился	18,5 %	3.1	28,5 %	алкоголь	0%	1	1,4%	6.1	25,7%	Поддержка родителей	25,7%
1.2	21%	Незначительно уменьшился	18,5 %	3.2	30%	Сигареты	0%	2	14%	6.2	25,7%	Успокоительные препараты	20%
1.3	24%	Не изменился	20%	3.3	42%	Наркотики	0%	3	10%	6.3	25,7%	Вкусная еда	17%
1.4	24%	Незначительно возрос	18,5 %	3.4	32,8 %	Телевизор	11%	4	5,7%	6.4	25,7%	сон	11%
1.5	22%	Значительно увеличился	24%	3.5	24%	Вкусная еда	11%	5	22%	6.5	22,8%	ничего	25,7%
1.6	22%			3.6	25,7 %	Перерыв в работе, учебе	14%	6	10%	6.6	-		
1.7	15%			3.7	22,8 %	Сон	18,5%	7	7%				
1.8	25,7 %			3.8	47%	Общение с друзьями	7%	8	4,2%				
1.9	20%			3.9	41%	Поддержка родителей	15%	9	8,5%				
1.10	24%			3.10	21%	Секс	0%	10	15,7%				
1.11	22,8 %			3.11	28,5 %	Прогулки	15%						
1.12	25,7 %			3.12	31%	Хобби	0%						
1.13	22,8 %			3.13	40%	физическая активность	7%						
1.14	30%			3.14	41%	Иное	-						
1.15	22,8 %			3.15	31%								
1.16	-			3.16	42,8 %								
				3.17	-								

Причину стресса – «строгие преподаватели» обозначили 28,5% респондентов, считая, что «каждый преподаватель требователен к своему предмету», «не позволяет разговаривать на своих парах» и т.д. У 25,7% респондентов стресс могут вызывать – нежелание учиться или разочарование в профессии. Стрессовое состояние, испытываемое студентами, может сказаться на результатах обучения, на процессе приобретения, применения и

переработки знаний. В связи с этим могут возникать трудности с успеваемостью, порождающие личностный дискомфорт. 25,7% респондентов (18 человек) показали, что чаще всего они питаются крайне нерегулярно, перекусывая на ходу, всухомятку, 1–3 раза в день.

Меньше всего студентов волнует такая проблема: неумение правильно организовать свой режим дня. Данный фактор обнаружен у 15% респондентов.

2.–По второй шкале «Уровень постоянного стресса за последние три месяца учебы» студентам предстояло выбрать один из вариантов ответа, предложенные в методике:

- 1) значительно уменьшился;
- 2) незначительно уменьшился;
- 3) не изменился;
- 4) незначительно вырос;
- 5) значительно увеличился.

По результатам шкалы «Уровень постоянного стресса за последние три месяца учебы» оказалось, что большинство испытуемых выбрали пятый вариант ответа: значительно увеличился (24% респондентов). То есть 17 человек испытывают постоянный стресс, связанный с учебой за последние три месяца. Данные отмечены в диаграмме 1.

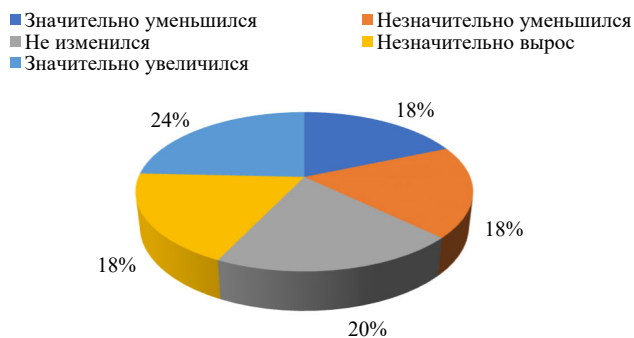


Диаграмма 1 – Уровень постоянного стресса за последние три месяца учебы

3. По результатам изученной нами третьей шкалы «Проявление стресса, связанного с учебой», можно сделать вывод, что большинство студентов (это 47% респондентов) испытывают стрессовое состояние по причине нехватки времени для подготовки к занятиям, по причине лени, а также из-за неуверенности в собственных силах. У 42,8% респондентов выявлено, что стресс, связанный с учебой, может появиться у них ввиду повышенной утомляемости, низкой работоспособности и постоянного чувства усталости.

4. Шкала «Приемы снятия стресса» демонстрирует, что именно студенты применяют для снятия стресса. По результатам этой шкалы видно, какие средства и способы предпочитают студенты для снятия стресса. Это – сон (18,5% респондентов), поддержка родителей (15% респондентов), прогулки (15% респондентов), перерыв в работе, учебе (14% респондентов), телевизор (11% респондентов), вкусная еда (11% респондентов), общение с друзьями (7% респондентов), физическая активность (7% респондентов). Хобби может быть хорошим способом борьбы со стрессом. Но студенты считают такое времяпровождения не рациональным, потому что теряются все плюсы «свободного времени». Необходимо обратить внимание на тот положительный факт, что спиртные напитки, наркотики, секс, курение студентами не принимаются как способы снятия стресса (см. таблицу 1).

5. Изучив шкалу «Волнение перед экзаменом», мы получили следующие результаты, занесенные в таблицу 1. Разделив баллы, которыми студенты оценивали степень волнения перед экзаменом, мы распределили их по уровням следующим образом;

- 1–4 балла – низкий уровень волнения;
- 5–7 баллов – средний уровень волнения;
- 8–10 баллов – высокий уровень волнения.

Таблица 2

Уровни	Баллы	Количество испытуемых	%
Низкий	1–4	24	31%
Средний	5–7	29	39%
Высокий	8–10	17	24%

Из таблицы 2 следует, что на основе этого ранжирования, можно сказать, что низкий уровень экзаменационного волнения у 31% респондентов. 24 человека меньше всего волнуются перед экзаменом. Средний уровень экзаменационного волнения у 39% респондентов. То есть у 29 студентов экзаменационное волнение чуть выше нормы. Высокий уровень экзаменационного волнения у 24% респондентов. Они очень сильно волнуются перед экзаменом, боятся неправильно ответить на экзамене, получить «не ту» оценку, которую поставит педагог. Эти студенты (17 человек) входят в «группу риска». Им необходимы психологическая поддержка и сопровождение в предэкзаменационный период.

6. По шкале «Признаки экзаменационного волнения» студенты выбрали следующие параметры: сухость во рту (25,7% респондентов); учащенное сердцебиение (25,7% респондентов); затрудненное дыхание (25,7% респондентов); головные боли (25,7% респондентов); скованность, дрожание мышц (22,8% респондентов). Это говорит о том, что физиологические особенности тоже изменяются в момент экзаменационного волнения.

7. Чтобы снять предэкзаменационное волнение студенты предпочли следующие варианты ответа: поддержку родителей (25,7% респондентов); успокоительные препараты (20% респондентов); вкусную еду (17% респондентов); сон (11% респондентов). Некоторые студенты (18 человек, а это 25% респондентов) вообще не ничего не применяют для снятия предэкзаменационного волнения.

Полученные результаты нашего исследования говорят о том, что основными причинами появления стресса у студентов являются: страх перед будущим, строгие преподаватели, нежелание учиться или разочарование в профессии, и нерегулярное питание. Спешка и постоянная нехватка времени, низкая работоспособность и повышенная утомляемость могут привести к возникновению и развитию учебного стресса. У студентов остается меньше сил на учебу, и они могут пропускать занятия или делать домашние задания менее тщательно, что может стать дополнительным фактором стресса в дальнейшем. Отрицательные переживания приводят к негативным физиологическим последствиям: пересыхает во рту, сильно бьётся сердце, от волнения болит голова. Чаще всего студенты восстанавливают силы крепким сном и общением с друзьями и близкими людьми.

На основе вышесказанного, мы пришли к следующим выводам.

Стресс – это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого современного студента. Реакция на стресс, а также начало трудового дня, режим питания, физическая активность, качество отдыха и сна, отношения с окружающими, являются неотъемлемой частью образа жизни. От самого студента будет, зависит, каким будет его образ жизни: здоровым или нездоровым, пассивным или активным, редко или часто будет находиться в стрессовом состоянии. Мы считаем данную проблему не до конца изученной, поскольку в период юношеского возраста формируются основные внутриличностные стабилизирующие структуры, которые в будущем могут стать характеристиками жизненного пути человека, уровнем профессиональных достижений, его самосознания и отношений с самим собой. Но развитие этих личностных структур происходит неравномерно, которые отличаются индивидуальностью и своеобразием. Поэтому человек в молодости остаётся нестабильным, что повышает вероятность воздействия стрессовых ситуаций на его личность, на поведение, на психику.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Большой психологический словарь / под. ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – Москва : АСТ, 2008. – 811 с.

2. Волкова, Т.Н. Зависимость эмоционального выгорания медицинских работников от особенностей их профессиональной деятельности / Т.Н. Волкова, С.Н. Бостанова // Традиции и инновации в психологии и социальной работе : сборник научных трудов. – Карачаевск : [б.и.], 2019. – С. 41–46.
3. Семенова, Ф. О. Профессиональное самосознание юношей и девушек в процессе обучения в вузе – результат противодействия и деструктивного влияния на современную молодежь / Ф. О. Семенова // Психолого-педагогическая проблемы современного образования: пути и способы их решения : сборник материалов Международной научно-практической конференции / под общей редакцией Э.А. Пирмагомедовой. – Хасавюрт : Парнас, 2019. – С. 335–340.
4. Семенова, Ф.О. Взаимосвязь этнических и индивидуально – психологических особенностей студентов и их проявление в процессе обучения в вузе / Ф.О. Семенова, А.А. Урусов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – № 9 (103). – С. 146–150.
5. Тетуева, М.К. Психологическая отчужденность в становлении личности подростка / М.К. Тетуева // Проблемы современного педагогического образования. – 2016. – № 51-7. – С. 414–420.
6. Чербиева, С.В. Проявление депрессивных состояний в юношеском возрасте / С.В. Чербиева // Молодежь. Наука. Образование: материалы республиканской научной студенческой сессии. – Карачаевск, 2019. – С. 367–370.
7. Щербатых, Ю.В. Вегетативные проявления экзаменационного стресса : дис. д-ра биол. наук / Щербатых Юрий Викторович. – Воронеж, 2001. – 313 с.

#### REFERENCES

1. Ed. Meshcheryakov, B.G. and Zinchenko, V.P. (2008), *Large psychological dictionary*, AST, Moscow
  2. Volkova, T.N. and Bostanova, S.N. (2019), “Dependence of emotional burnout of medical workers on features of their professional activity”, *Traditions and innovations in psychology and social work: collection of scientific works*, Karachaevsk, pp. 41-46.
  3. Semenova, F.O. (2019), “Professional self-consciousness of young men and girls in the process of education at the University-the result of counteraction and destructive influence on modern youth”, *Psychological and pedagogical problems of modern education: ways and methods of their solution: collection of materials of the International scientific and practical conference*, "Parnassus", Khasavyurt, pp. 335-340.
  4. Semyonova, F.O. and Urusov, A.A. (2013), “Interrelation of ethnic and individual psychological features of students and their manifestation in the process of education in the University”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafita*, No. 9 (103), pp. 146-150.
  5. Tetueva, M.K. (2016), “Psychological alienation in the formation of the personality of a teenager”, *Problems of modern pedagogical education*, No, 51-7, pp. 414-420.
  6. Cherbieva, S. V. “Manifestation of depression in adolescence”, *Youth. Science. Education: materials of the Republican scientific student session*, Karachaevsk, pp. 367-370.
  7. Shcherbatyh, Yu.V. (2001), *Vegetative manifestations of exam stress, dissertation*, Voronezh.
- Контактная информация:** bostanova14@mail.ru

*Статья поступила в редакцию 25.12.2019*