

УДК 316.62

СОЦИОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ СТРЕССА НА УЧЕБНОЕ ПОВЕДЕНИЕ СТУДЕНТОВ

© Людмила Александровна ИМАМГАЛИЕВА

магистрант по направлению подготовки «Социология»,

кафедра теоретической и прикладной социологии

Тамбовский государственный университет им. Г.Р. Державина

392000, Российская Федерация, г. Тамбов, ул. Интернациональная, 33

E-mail: luda.efimova2010@yandex.ru

В настоящее время влияние стресса на учебное поведение студентов определяется наличием стрессогенных факторов в студенческой среде, таких как учебно-экзаменационный период, социальная адаптация, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде, высокий уровень учебных нагрузок. Студенческая жизнь для одних студентов ассоциируется со студенческими обществами, общением с интересными людьми, различными мероприятиями и весельем. Для других это серьезное испытание, изменение в жизни, трудная жизненная ситуация, к которой необходимо приспосабливаться. Студенты молоды и сталкиваются с разными проблемами, новые условия обучения требуют от них больше самостоятельности, ответственности, самоорганизации, и не все студенты готовы к решению многочисленных проблем и задач, которые предоставляет жизнь. В любом случае обучение в высшем учебном заведении – это стресс для многих обучающихся. Студенту необходимо преодолевать трудности, осваивать новые роли и модифицировать старые, адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Рассмотрены причины и влияние стресса на студентов, способы преодоления стресса, а также рекомендации, как избежать возникновения стресса. Также исследовано половое различие влияния стресса на учебное поведение студентов.

Ключевые слова: стресс; учебное поведение; студенты

Актуальность исследования учебного поведения студентов определяется различными факторами, оказывающими влияние на него. Такой фактор как стресс занимает ведущее место среди моментов, определяющих поведение студентов в вузе.

Современные условия жизни выдвигают повышенные требования к учащимся учебных заведений. Объем и интенсивность нагрузок, испытываемых сегодня студентами, часто приближается к тому уровню, который влечет за собой стойкие нарушения как физического функционирования организма, так и нарушения его психологической устойчивости. Неоспорим тот факт, что человек с хорошим самочувствием, оптимизмом, развитой стрессоустойчивостью, высокой умственной и физической работоспособностью способен активно жить, успешно преодолевать профессиональные и бытовые трудности [1].

Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс – спутник студенческой жизни. Исследователи отмечают причины стрессов у студентов, связанные с проблемами финансов, жилья, безопасности и др. Стресс, испытываемый обучающимися, может сказываться на обучении (приобретении, применении и перера-

ботке знаний), что препятствует академической успеваемости. Трудности с успеваемостью, в свою очередь, также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается [2].

Стресс оказывает влияние и на учебное поведение. Развивается он из-за большого потока информации, из-за того, что отсутствует систематизация работы в семестре, из-за нарушений режима труда и отдыха, подработки и т. п. Экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение у студентов высшей школы. У современных студентов, испытывающих высокие интеллектуальные и эмоциональные нагрузки в процессе обучения в вузе, сегодня часто наблюдается отрицательная динамика отношения к учебной деятельности. Одной из причин такого положения является снижение уровня их стрессоустойчивости [3].

Для выяснения влияния стресса на учебное поведение студентов было проведено пилотажное социологическое исследование в рамках бакалаврской работы, в качестве объекта эмпирического исследования были выбраны студенты с 1 по 6 курс разных специ-

альностей Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина [4].

Результаты исследования показали, что студенты подвержены стрессу, такой вариант ответа выбрали 34,3 %. 39,2 % респондентов сказали, что они редко испытывают стресс. При этом опрошенные отметили, что подвержены стрессу во время сессии больше, чем во время учебного года. Девушки подвержены стрессам почти в два раза больше, чем парни. Так, юноши считают, что они стрессу не подвержены (33,7 %), в отличие от девушек (8,3 %). Подобные исследования влияния стресса в зависимости от пола проводились многими учеными, например, исследование из Университета штата Пенсильвания, исследование ученых из Копенгагена, которые заявляют, что женщины подвержены стрессам больше, чем мужчины.

Проявление стресса – важнейший фактор влияния на учебное поведение студентов. У большинства он проявляется в виде перепада настроения (20 %), гнева и агрессии (16,4 %). Данные проявления стресса не дают студенту сосредоточить свое внимание на учебе, собраться с мыслями. Именно поэтому со стрессом нужно бороться.

Если рассматривать способы борьбы со стрессом у студентов, то они к ним отнесли такие, как общение с друзьями (18,6 %), сон (16,2 %), спорт (11,5 %). Ученые из Геттингенского университета совместно с сотрудниками немецкого Центра приматов доказали, что для избежания стресса мужчинам необходимо проводить время с друзьями. Женщинам же тоже не мешает отвлечься и пообщаться «по душам» с подругами [5].

Главной причиной стрессов у студентов является неудовлетворенность результатами своей деятельности – 17,3 %. Неудовлетворенность результатами своей деятельности, а значит среда, в которой обучаются студенты, воспринимается как неблагоприятная для реализации своих планов, целей. Недостаток времени является одной из наиболее частых причин стресса. И это неудивительно. Высокие требования к учебе, ускоренный темп жизни, перемены, множество дел – далеко не полный перечень факторов, которые вносят свой вклад в создание дефицита времени. Недостаток сна также приводит к стрессовому состоянию. Результатом же являются проблемы с памятью, речевые расстройства,

что, несомненно, отрицательно влияет на учебное поведение студентов.

Причины стресса юношей и девушек немного отличаются. Помимо неудовлетворенности результатами своей деятельности, для парней причины стресса – это нехватка времени и денег, а для девушек – это недостаток сна и разочарования в любви.

54,4 % респондентов считают, что их стрессовое состояние влияет на окружающих их людей. Это значит, что они пытаются выплеснуть свою раздраженность, гнев, апатию на других, тем самым создавая плохое настроение окружающим. Представительницы женского пола делают это чаще, чем представители мужского пола.

Стресс отрицательно влияет на учебное поведение. Проявляется он у студентов ухудшением успеваемости (53,2 %) и ухудшением посещаемости занятий (34 %). Когда студент не может освоить массив знаний, у него пропадает интерес к занятиям, появляется безразличие к занятиям, что влияет на его поведение, принимается решение посещать занятия все реже.

Подводя итоги исследования, отметим, что стресс негативно сказывается на трудоспособности и эмоциональном фоне студента – появляется раздражительность, подавленность настроения, сложность концентрации внимания на учебе.

Также стрессовое состояние студентов влияет на окружающих их людей. Проявляется стресс в виде перепадов настроения, гнева и агрессии, апатии и депрессии.

Основными причинами стресса, как оказалось, являются неудовлетворенность результатами своей деятельности, нехватка времени и недостаток сна.

Среди основных способов борьбы со стрессом можно выделить такие как общение с друзьями, сон и занятия спортом.

Можно смело говорить о том, что студенту нужно как можно чаще заниматься спортом, чтобы укреплять здоровье и мыслительную деятельность, заниматься постоянно и при этом стараться воспринимать экзамены не как что-то ужасное и опасное, а как следующую ступень в развитии. Стресс же губит человека, делает его более слабым и пассивным.

Следует более активно применять все знания и умения в том, чтобы создать наибо-

лее благоприятную для работы и учебы обстановку. Каждый студент должен понимать, что его работа состоит в том, чтобы учиться, осилить большинство знаний, полученных в университете. Именно благодаря такой целенаправленности и возможно осуществить большинство планов на жизнь.

Список литературы

1. Туманова П.В., Гайдаш Т.Н., Глуховченко Е.А. Значение профилактики стресса для здоровья студентов // Студенческий научный форум: 5 Междунар. студен. науч. конф. URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/> (дата обращения: 18.12.2016).
2. Гринберг Д.С. Управление стрессом. СПб., 2004.
3. Ляудис В.Я. Проблема структуры учебной деятельности студентов // Формирование учебной деятельности студентов. М., 1989.
4. Ефимова Л.А. Оценка влияния стрессовых факторов на учебное поведение студентов (на примере студентов ТГУ имени Г.Р. Державина) // Общество, общности, человек: в поисках «вечного мира»: материалы 1 Всерос. интернет-конф. Тамбов, 2015. С. 49-51.
5. Gardner B. Men need nights out with their mates, scientists say // *Brisbane Times*. URL: <http://www.brisbanetimes.com.au/lifestyle/life/men-need-nights-out-with-their-mates-scientists-say-20150125-12y15m.html> (accessed 20.12.2016).

References

1. Tumanova P.V., Gaydash T.N., Glukhovchenko E.A. Znachenie profilaktiki stressa

dlya zdorov'ya studentov [The importance of prevention of stress to students health]. 5 *Mezhdunarodnaya studencheskaya nauchnaya konferentsiya «Studencheskiy nauchnyy forum»* [5 International Student Scientific Conference "Student Scientific Forum"]. (In Russian). Available at: <http://www.scienceforum.ru/2013/> (accessed 18.12.2016).

2. Grinberg D.S. *Upravlenie stressom* [Stress Management]. St. Petersburg, 2004. (In Russian).
3. Lyaudis V.Ya. Problema struktury uchebnoy deyatel'nosti studentov [The problem of the structure of educational activity of students]. *Formirovanie uchebnoy deyatel'nosti studentov* [Formation of Educational Activity of Students]. Moscow, 1989. (In Russian).
4. Efimova L.A. Otsenka vliyaniya stressovykh faktorov na uchebnoye povedenie studentov (na primere studentov TGU imeni G.R. Derzhavina) [Evaluation of the effect of stress factors on the academic behavior of students (for example students of Tambov State University named after G.R. Derzhavin)]. *Materialy 1 Vserossiyskoy internet-konferentsii «Obshchestvo, obshchnosti, chelovek: v poiskakh «vechnogo mira»* [Proceedings of the 1 All-Russian Internet-Conference "Society, Community, People: Searching the "Eternal World"]. Tambov, 2015, pp. 49-51. (In Russian).
5. Gardner B. Men need nights out with their mates, scientists say. *Brisbane Times*. Available at: <http://www.brisbanetimes.com.au/lifestyle/life/men-need-nights-out-with-their-mates-scientists-say-20150125-12y15m.html> (accessed 20.12.2016).

Поступила в редакцию 25.02.2017 г.

Received 25 February 2017

UDC 301

SOCIOLOGICAL ANALYSIS OF STRESS INFLUENCE ON STUDENTS' BEHAVIOR

Lyudmila Aleksandrovna IMAMGALIEVA

Master's Degree Student on Training Direction "Sociology", Theoretical and Applied Sociology Department

Tambov State University named after G.R. Derzhavin

33 Internatsionalnaya St., Tambov, Russian Federation, 392000

E-mail: luda.efimova2010@yandex.ru

Now influence of a stress on educational behaviour of students is defined by existence of the stress-producing factors in the student's environment, such as educational and examination period, social adaptation, need for personal self-determination for future professional environment, high level of academic loads. Student's life for some students is associated with student's societies, communication with interesting people, various actions and fun. For others this is serious testing, change in life to which difficult life situation is necessary to adapt. Students are young and face different problems, new conditions of training demand from them more independence, responsibility, self-organization and not all students are ready to the solution of numerous problems and tasks which are provided by life. Anyway training in a higher educational institution is a stress for many students. The student needs to overcome difficulties, to master new roles and to modify old, to adapt to new conditions of activity. The reasons and influence of a stress on students, ways of overcoming a stress, and also the recommendation how to avoid developing of a stress are considered. Also sexual distinction of influence of a stress on educational behaviour of students is studied.

Key words: stress; educational behaviour; students

Для цитирования: Имамгалиева Л.А. Социологический анализ влияния стресса на учебное поведение студентов // Вестник Тамбовского университета. Серия Общественные науки. Тамбов, 2017. Т. 3. Вып. 2 (10). С. 73-76.

For citation: Imamgalieva L.A. Sotsiologicheskii analiz vliyaniya stressa na uchebnoye povedenie studentov [Sociological analysis of stress influence on students' behavior]. *Vestnik Tambovskogo universiteta. Seriya Obshchestvennye nauki – Tambov University Review. Series: Social Sciences*, 2017, vol. 3, no. 2 (10), pp. 73-76. (In Russian).