

УЧЕБНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР ВОЗНИКНОВЕНИЯ СТРЕССА У СТУДЕНТОВ

Т.Ю. Артюхова (Красноярск, Россия)

Т.И. Петрова (Красноярск, Россия)

О.А. Бенькова (Красноярск, Россия)

Е.П. Федорова (Москва, Россия)

Аннотация

Проблема и цель. Обучение в высшем учебном заведении для многих обучающихся носит стрессогенный характер. Причин для этого множество: расхождение требований вуза и возможностей (психофизических, интеллектуальных, волевых) студента, низкий адаптационный потенциал обучающегося, высокий уровень учебной нагрузки и др. Рассмотрение данного вопроса обусловлено ростом количества студентов с различными психоэмоциональными проблемами, что подтверждает статистика обращений в психологические службы вузов. Осознание проблемы влияния учебного стресса на включенность обучающихся в образовательный процесс позволит преподавателям вузов изменить стратегию проведения занятий, принятия форм отчетности, а психологическим службам университетов – провести целенаправленную работу по созданию условий выработки адаптивных возможностей обучающихся. Целью исследования выступает уточнение влияния учебной деятельности на возникновение учебного стресса у студентов.

Методология и методы исследования. Методологию исследования составляют положения субъектно-деятельностного подхода, раскрывающие учебный стресс как порождение эмоционального напряжения субъекта, детерминированного образовательной деятельностью; анализ работ отечественных (В.А. Бодров, Т.Г. Бохан, А.Р. Лурия, А.А. Баранов, О.А. Жученко и др.) и зарубежных (Г. Селье и др.) исследователей, рассматривающих учебный стресс в методологическом и прикладном аспектах, а также применение опросных методов измерения учебного стресса, мотивации обучающихся и методов количественного и качественного анализа для уточнения влияния учебной деятельности на возникновение учебного стресса у студентов.

Результаты. На основе проведенного исследования сформулировано определение учебного стресса, эмпирически определены компоненты учебной деятельности, оказывающие влияние на развитие учебного стресса. На основании сравнения средних и коэффициента ассоциации ϕ показано, что в создавшейся ситуации изоляции значительно повышен уровень экзаменационного стресса.

Заключение. Необходимость данной проблематики обусловлена требованиями эффективной организации образовательного процесса. Сложно себе представить нашу жизнь без стресса. Он одновременно создает «вкус к жизни», оказывает стимулирующее влияние на аспекты жизнедеятельности. Важно, чтобы были соблюдены условия: не превышен уровень оптимального воздействия стрессора; не превышены приспособительные (адаптационные) возможности человека. При нарушении условий возникает угроза соматическому здоровью человека.

Для обучающихся вузов достаточно распространен учебный стресс, который нами рассмотрен как разновидность эмоционального стресса. В рамках проведенного исследования показано, что для более 50 % респондентов характерно переживание учебного стресса. Выявлены наиболее значимые факторы, оказывающие влияние на возникновение учебного стресса: большая учебная нагрузка, строгие преподаватели, страх перед будущим, неумение правильно организовать свой режим дня, карантин и самоизоляция, излишне серьезное отношение к учебе.

Постоянное нахождение в состоянии стресса нарушает психологические границы субъекта деятельности, приводит к нервному напряжению, чувству неуверенности из-за бесцельности существования, к ощущению психологической небезопасности. Н.Е. Харламенкова с позиции психологии субъекта показывает, что отношение Человека к Миру (по С.Л. Рубинштейну) во многом определяется тем, как он этот мир воспринимает: мирным или разрушающим [Харламенкова, 2019].

Основные стратегии преодоления учебного стресса, безусловно, должны быть связаны с осознанием его разрушающего воздействия, персонифицированным отношением к обучающимся, своевременностью оказания системной психологической помощи, основанной на понимании его структуры.

Ключевые слова: образовательный процесс, университет, субъект учебной деятельности, стресс, учебный стресс, экзаменационный стресс, компоненты учебного стресса, нейродинамические свойства.

Постановка проблемы. Понятие «стресс» пришло в психологию и физиологию более восьмидесяти лет назад, начиная с работы У. Кэннона «Бороться или бежать», а затем Г. Селье «Синдром, вызываемый разными повреждающими агентами». На протяжении всего этого времени ученые обращаются к исследованию феномена стресса, к различным аспектам его проявления. В статье Т.Г. Бохан в контексте культурно-исторического подхода проведен глубокий анализ методологических и теоретических условий решения проблемы стресса и стрессоустойчивости человека. Показано, что стресс необходимо рассматривать с точки зрения усложнения представлений о нем. Именно в рамках постнеклассического решения возможно приблизиться к пониманию его структуры и способов управления им [Бохан, 2008]. Цель исследования – уточнение влияния учебной деятельности на возникновение учебного стресса у студентов.

Начиная с работ Г. Селье, под стрессом понимают «неспецифический ответ организма на любое предъявление ему требования». Ученый считал, что «стресс – это научная концепция, или научная гипотеза, позволяющая рассматривать состояние здоровья человека как бы с другой, неизвестной ранее, новой стороны» [Селье, 2012].

Методологию исследования составляют положения субъектно-деятельностного подхода, раскрывающие учебный стресс как порождение эмоционального напряжения субъекта, детерминированного образовательной деятельностью; анализ работ отечественных (В.А. Бодров, Т.Г. Бохан, А.Р. Лурия, А.А. Баранов, О.А. Жученко и др.) и зарубежных (Г. Селье и др.) исследователей, рассматривающих учебный стресс в методологическом и прикладном аспектах, а также применение опросных методик измерения учебного стресса, мотивации обучающихся и методов количественного и качественного анализа для уточнения влияния учебной деятельности на возникновение учебного стресса у студентов.

Обзор научной литературы проведен на основе анализа отечественных и зарубежных работ, посвященных проблеме стресса [Бодров,

1996; Бохан, 2008; Селье, 2012; Selye, 1960; и др.] и учебного стресса в частности [Лурия, 2003; Баранов, Жученко, 2015; и др.].

Анализ зарубежных публикаций позволяет констатировать, что проблема стресса рассматривается в большей степени в различных прикладных аспектах. Так, коллектив авторов (С.А. Luy-Montejo и др.) провел исследование статей, посвященных педагогическому стрессу, опубликованных в журналах, индексируемых в сборнике SciELO между 2010 и 2018 гг. Показано, что в латиноамериканских странах педагогический стресс изучается постоянно. Основными журналами, опубликовавшими статьи на эту тему, являются: *Research News in Education*, *Uninorte Health Magazine* и журнал медицинских наук Пинардель-Рио на Кубе [Luy-Montejo et al., 2019]. Рассмотрены следующие прикладные аспекты: влияние позитивных и негативных стратегий на развитие стресса [Masaed, 2013]; влияние сна и отдыха на стресс [Pereira et al., 2017]; влияние когнитивно-поведенческой терапии на динамику стресса [Migdady, 2013]; восприятие стресса профессорско-преподавательским составом на университетском уровне образования [Hend, 1997]. Отметим, что неиссякаемый интерес зарубежных исследователей к проблеме стресса не раскрывает в полной мере ответы на вопросы о природе стресса, его причинах, компонентах. Обратимся к работам отечественных ученых.

Обзор источников позволяет констатировать, что в общепринятой классификации психологического стресса, предложенной В.А. Бодровым, среди внутриличностного, межличностного, семейного, личностного и профессионального стрессов мы не находим такого вида стресса, как учебный [Бодров, 1996]. Между тем еще в 20-е гг. XX в. А.Р. Лурия обратил внимание на особенности «стимуляции экзамена на психическую деятельность человека». Ученый экспериментально доказал изменение психофизиологического состояния студентов до и после экзамена. Следовательно, к проблеме экзамена «необходимо подходить с точки зрения педагогики и психогигиены», т.к. она более серьезна, чем принято считать [Лурия, 2003]. Исследования

А.Р. Лурии позволили сформулировать вывод, что экзаменационный стресс оказывается наиболее сильным для студентов, имеющих неустойчивый или реактивно-лабильный тип личности. Для них характерны возбудимость, неустойчивость, переутомление, истощение. Во время экзамена появляются сильное торможение ЦНС, нарушение моторики, студент попросту впадает в ступор. Именно поэтому результаты, полученные на экзамене, не всегда соответствуют истинным знаниям обучающихся. Студенты с «реактивно-стабильным» типом личности обладают устойчивой моторикой.

Таким образом, для эффективного взаимодействия со студентами преподавателям необходимо учитывать специфику их нейродинамики¹.

И.П. Павлов выделил такие свойства нервной системы, как:

– сила процессов возбуждения. Человек с сильной нервной системой способен более адекватно реагировать на стрессоры без перехода в сильное торможение, в отличие от людей со слабой нервной системой. Они не способны адекватно реагировать, зато обладают высокой чувствительностью;

– сила процессов торможения – это способность замедлить реакцию на сильный раздражитель;

– уравновешенность процессов возбуждения и торможения;

– подвижность нервных процессов отражается в скорости перехода одного процесса в другой.

Теорию И.П. Павлова дополнили его последователи, советские психологи В.С. Мерлин, В.Д. Небылицын, В.М. Русалов, Б.М. Теплов.

В научной литературе доказано, что нейродинамические свойства детерминируют способности реакции на стрессоры. Так, было проведено лонгитюдное исследование с участием врачей и юристов; возраст респондентов на начало эксперимента – 23–25 лет. Участники экспериментальной работы были распределены на две группы: 1-я – добροжелательные и веселые,

2-я – нетерпимые и взрывчатые. По истечении 25 лет из первой группы врачей умерло только 2 %, а из второй – 14 %, в группе юристов ситуация подобная: 4 и 20 % соответственно. Таким образом, оптимистическое состояние поддерживает уровень соматического здоровья, в то время как респонденты, демонстрирующие агрессию, раздражение, нетерпимость, страдают от выброса гормона адреналина, который в данном случае действует не как стимулятор, а как разрушитель [Сандомирский, 2001].

Обобщение материалов клинических исследований врачами, клиническими психологами позволяет говорить о том, что стрессовые воздействия «чаще всего вызывают у людей гипертоническую и язвенную болезни, некоторые формы сосудистой патологии с глобальными или локальными проявлениями, такими как инфаркт, инсульт, стенокардия, сердечная аритмия, нефросклероз, спастический колит и т.д.» [Татрова, 2010].

Перспективные направления по работе с учебным стрессом обосновывают психологи, рассматривая антиципационную состоятельность как личностный ресурс студентов. Для того чтобы студенты могли осознанно относиться к трудностям учебного процесса как потенциальному источнику стресса, важно понимать особенности саморегуляции студентов в обучении. В рамках исследования показано, что к «показателям успешности преодоления стресса в учебном процессе относятся уровни академической успеваемости и субъективного благополучия обучающегося» [Даниленко, Горбунов, 2018, с. 40].

В конце 90-х гг. начинает разрабатываться проблема соотношения когнитивных процессов и психологического стресса. Особое место занимает позиция В.А. Бодрова, внесшего значительный вклад в развитие теории стресса. Мы полагаем, что это одно из направлений исследования когнитивной психологии. В рамках этого исследования показано, что неопределенность и значимость события (например, сдача коллоквиума, экзамена), эмоциональность личности, личностные коппинг-стратегии оказывают влияние на особенности проявления психологического

¹ Нейродинамика – особенности протекания процессов возбуждения и торможения, их баланс, лежащие в основе типологических особенностей нервной системы.

стресса [Бодров, 1996]. В 2006 г. в «Психологическом журнале» по проблеме преодоления стресса выходит серия из трех статей [Бодров, 2006, ч. 1–3], в которых многоаспектно рассмотрен феномен стресса, определены защитные механизмы его преодоления, особое место отводится личностным механизмам адаптации. Во второй части этой серии статей для нас интересна позиция ученого о том, что трудовая деятельность рассматривается как «ресурс преодоления и способ снижения стресса на рабочем месте» [Бодров, 2006, ч. 1, с. 113–123]. Значит, если обучающийся погружен в учебно-профессиональную деятельность, то она для него также может и должна при эмоционально-благоприятных условиях выступать ресурсом преодоления стресса.

В другом исследовании показана взаимосвязь стрессоустойчивости и неадекватности прогноза исхода экзаменационной ситуации: обнаружено, что «низкая стрессоустойчивость, проявляющаяся в высокой чувствительности к неудачам в предметной и социальной сфере, склонности к напряженности, тревожности, беспокоейству, взаимосвязана с неадекватностью прогноза исхода экзаменационной ситуации» [Баранов, Жученко, 2015, с. 20–21].

Как считает С.Н. Карякина, развитие стресса у студентов – это реакция на скопившиеся проблемы и «бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Он представляет собой однотипную нейрогормональную реакцию организма, возникающую под влиянием определенных раздражителей» [Карякина, 2010, с. 214].

Мы считаем, что учебный стресс – это разновидность эмоционального стресса, в рамках которого субъект учебной деятельности рассматривает психологический стрессор (отметка, разрушение учебной мотивации, несоответствие ценности образования и его доступности и проч.) как воздействие, оказывающее на него неблагоприятное влияние, нарушающее его психологические границы и приводящее к нарушению психологического благополучия в целом.

Отметим, что учебный стресс имеет свои подвиды: собственно стресс учебной деятельности и экзаменационный стресс.

Ю.В. Щербатых выделил неблагоприятные факторы, оказывающие существенное влияние на личность студента, например, интенсивная интеллектуальная деятельность, большая статическая нагрузка при недостаточной двигательной активности, эмоциональные переживания, повышенная мобилизация волевых функций, а также нарушение привычного ритма жизни [Щербатых, 2012].

Причины возникновения стресса в учебной деятельности различны:

- смена обстановки;
- необходимость самостоятельно заботиться о себе;
- необходимость усвоения большого объема информации;
- ограничение двигательной активности в период подготовки к экзаменам;
- нехватка времени на подготовку к экзаменам;
- недостаток сна и отдыха;
- сильные переживания, связанные с возможным изменением социального статуса;
- финансовые трудности;
- конфликты в учебном коллективе или с педагогами и т.д.

Возникновению экзаменационного стресса также могут способствовать:

- 1) неуверенность в своих знаниях. Она может быть истинная и ложная. Истинная неуверенность вызвана пробелами или вовсе отсутствием знаний, ложная, в свою очередь, связана со страхом перед неизвестным;
- 2) преувеличение значимости экзамена. Зачастую эта значимость навязана окружающими [Харламенкова, 2019].

В статье под руководством Н.Г. Гаранян показана взаимосвязь предэкзаменационного стресса и эмоциональной дезадаптации у студентов младших курсов. Авторы работы выделяют макро- и микрострессоры. К первым относятся критические события, изменяющие жизнь, а ко вторым – повседневные перегрузки [Гаранян и др., 2007].

В исследовании, проведенном О.Ю. Стрижицкой и Л.А. Головей, подробно рассмотрены

повседневные стрессоры, их соотношения с событиями жизни, уровнем психического напряжения. Показано, что стрессоры распространены во всех сферах жизнедеятельности и в большей степени – профессиональной. Было достоверно установлено, что у женщин количество повседневных стрессоров, уровень перенапряжения и уровень воспринимаемого выше, чем у мужчин [Стрижицкая, Головей, 2018]. Кроме этого, обращает на себя внимание исследование Е.Я. Матюшкиной, в котором показано, что рациональные убеждения и отсутствие склонности все усложнять обусловлены высокой стрессоустойчивостью, а обучающиеся с низкой стрессоустойчивостью склонны к преувеличению стрессогенности событий [Матюшкина, 2016].

Таким образом, как показывают современные исследования, учебный стресс – явление многоликое и сложное. Важно не только учесть его природу, но и определить возможные пути преодоления [Усатов, 2016].

Для определения особенностей переживания стресса студентами было проведено исследование, выборку составили 43 человека, обучающиеся 1–3-х курсов Сибирского федерального университета. В экспериментальной работе применялся пакет методик: методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге; тест на учебный стресс (Ю.В. Щербатых); шкала нервно-психического напряжения (Т.А. Немчин); методика Ч.Д. Спилбергера на выявление личностной и ситуативной тревожности (адаптирована Ю.Л. Ханиным); методика изучения мотивации обучения в вузе (автор Т.И. Ильина). Все методики проводились дистанционно, в режиме онлайн, с использованием сервиса Google Формы. Обработка результатов осуществлялась с помощью методов количественной (подсчет средних, коэффициент ассоциаций ϕ) и качественной обработки данных.

В ходе анализа получены следующие результаты.

Обучающиеся выделяют различные причины стресса. Для анализа расположим их в ранговом порядке: «Большая учебная нагрузка» – 17 %, «Строгие преподаватели», «Страх перед

будущим» – по 14 %, «Неумение правильно организовать свой режим дня», «Карантин и самоизоляция», «Излишне серьезное отношение к учебе» – по 12 %. К незначительным стрессорам респонденты относят: «Проблемы совместного проживания с другими студентами», «Конфликт в группе» (1,7 %), «Отсутствие учебников» (2,8 %), «Проблемы в личной жизни», «Неумение правильно распорядиться ограниченными финансами», «Жизнь вдали от родителей» (для иногородних студентов) (3,7 %). Таким образом, основные причины стресса у студентов связаны с учебной деятельностью – большая учебная нагрузка, строгие преподаватели и страх перед будущим.

Анализ показателя уровня стресса позволяет констатировать: более половины респондентов – 55,86 % – считают, что уровень постоянного стресса (за последние три месяца) возрос и даже значительно увеличился, хотя, 20,84 % респондентов говорят об его уменьшении, и 23,3 % участников считают, что он остался неизменным. Отметим, что в создавшейся ситуации изоляции в связи с пандемией коронавируса уровень стресса у обучающихся значительно возрос.

Среди признаков проявления стресса участники исследования отмечают типичные для этого состояния: «Спешка, ощущение постоянной нехватки времени» (16 %), «Повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания» (13 %), «Ощущение беспомощности, невозможности справиться с проблемами», «Невозможность избавиться от посторонних мыслей», «Плохое настроение, депрессия», «Страх, тревога» (по 12 %), остальные признаки отмечают от 10 % респондентов и меньше. В основном для студентов характерны проявления психологического характера, такие как повышенная отвлекаемость, плохая концентрация внимания, спешка и ощущение постоянной нехватки времени. Уровень экзамениционного волнения в группе составляет 7,4 б., что соответствует достаточно высокому уровню эмоционального напряжения. На данном этапе для 37,24 % студентов характерен высокий уровень стресса, им же свойственны умеренно выраженное нервно-психическое напря-

жение и высокий уровень ситуативной тревожности, хотя 45 % респондентов отличаются высоким уровнем личностной тревожности. Как правило, при таком уровне тревожности можно говорить о том, что личность ощущает угрозу своей жизнедеятельности в целом, ей свойственно остро реагировать на эмоциональные ситуации.

Обратимся к данным изучения мотивации обучения в вузе. Для 23 студентов, что составляет 53,59 %, характерны стремление приобрести знания, любознательность; для 19 человек (44,27 %) – желание овладеть профессиональными знаниями и сформировать профессионально важные качества; при этом 17 обучающихся (39,61 %) хотят получить диплом при формальном усвоении знаний, им свойственно стремление поиска «обходных путей» при сдаче экзаменов и зачетов. Адекватный выбор профессии и удовлетворенность ею отмечается у 15 (34,95 %) студентов, в то время как 28 человек (65,24 %) не удовлетворены выбором своей будущей профессии.

Путем сравнения выраженности эмоционального напряжения (показатели учебного стресса) и мотивации обучения с помощью критерия ассоциации получен показатель, равный 4,58. Данный показатель и сравнение средних позволяют сделать вывод о том, что внутри учебной деятельности наметилась четкая тенденция развития учебного стресса, проявляющегося в повышении как личностной, так и ситуативной тревожности, нервно-психического напряжения. Анализ мотивации обучения позволяет выделить группу обучающихся с уже сформированной квазипрофессиональной мотивацией. В данном случае именно эти респонденты подвержены учебному стрессу больше, чем те, которым диплом нужен формально.

В исследованиях, проведенных Г.Н. Котовой с участием 1500 респондентов, В.В. Шарок с участием студентов, показано, что наиболее стрессовые факторы – неудовлетворенность выбранной специальностью, фактор взаимоотношений (психологического климата) в учебном коллективе, а также неудовлетворенность взаимоотношениями в учебном коллективе и показате-

лями здоровья. Исследователи рассматривают тревогу, стресс и фрустрацию как факторы, которые могут способствовать неудовлетворенности обучением, причем учеба лишь один из аспектов, вызывающих эти состояния [Котова, 2014; Шарок, 2018]. Сравнивая с показателями нашего исследования, отметим похожесть факторов. Полагаем, что это подтверждает общую тенденцию возникновения учебного стресса.

Заключение. Необходимость разработки данной проблематики обусловлена требованиями эффективной организации образовательного процесса. Сложно себе представить нашу жизнь без стресса. Он одновременно создает «вкус к жизни», оказывает стимулирующее влияние на аспекты жизнедеятельности. Важно, чтобы были соблюдены условия: не превышен уровень оптимального воздействия стрессора; не превышены приспособительные (адаптационные) возможности человека. При нарушении этих условий возникает угроза соматическому здоровью человека.

Для обучающихся вузов достаточно распространён учебный стресс, который нами рассмотрен как разновидность эмоционального стресса. В рамках проведенного исследования показано, что для более чем 50 % респондентов характерно переживание учебного стресса. Выявлены наиболее значимые факторы, оказывающие влияние на возникновение учебного стресса: большая учебная нагрузка, строгие преподаватели, страх перед будущим, неумение правильно организовать свой режим дня, карантин и самоизоляция, излишне серьезное отношение к учебе.

Постоянное нахождение в состоянии стресса нарушает психологические границы субъекта деятельности, приводит к нервному напряжению, чувству неуверенности из-за бессмысленности существования, к ощущению психологической небезопасности. Н.Е. Харламенкова с позиции психологии субъекта показывает, что отношение Человека к Миру (по С.Л. Рубинштейну) во многом определяется тем, как он этот мир воспринимает: мирным или разрушающим [Харламенкова, 2019].

Основные стратегии преодоления учебного стресса, безусловно, должны быть связаны с осознанием его разрушающего воздействия, персонифицированным отношением к обучающимся, своевременностью оказания системной психологической помощи, основанной на понимании его структуры.

Библиографический список

1. Баранов А.А., Жученко О.А. Стрессоустойчивость и самооценка академических достижений // Психологический журнал. 2015. Т. 36, № 4. С. 16–22. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24001554>. Scopus
2. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс // Психологический журнал. 1996. Т. 17, № 4. С. 64–74. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9251132>
3. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 1: «Coping stress» и теоретические подходы к его изучению // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 1. С. 122–133. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9193985>
4. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 2: Процессы и ресурсы преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 2. С. 113–123. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9212408> (дата обращения: 20.05.2020).
5. Бодров В.А. Проблема преодоления стресса. Ч. 3: Стратегии и стили преодоления стресса // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 3. С. 106–116. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9212408>
6. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход как методологическая основа разработки проблемы стресса с учетом принципов постнеклассической науки // Вестник Томского государственного университета. 2008. № 314. С. 165–168. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11650662>
7. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Евдокимова Я.Г., Москова М.В., Войцех В.Ф., Семикин Г.И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. 2007. № 2. С. 38–43. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19015992>. Scopus
8. Даниленко О.И., Горбунов И.А. Антиципационная состоятельность как личностный ресурс студентов // Вопросы психологии. 2018. № 3. С. 33–43. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36494154>. Scopus
9. Карякина С.Н. Характеристика учебного стресса студентов младших и старших курсов высшего учебного заведения // Ученые записки ОГУ. 2010. Сер.: Гуманитарные и социальные науки. № 3. С. 210–216. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-uchebnogo-stressa-studentov-mladshih-i-starshih-kursov-vysshego-uchebnogo-zavedeniya/viewer>
10. Китаев-Смык Л.А. Психология стресса. М.: Книга по Требованию, 2013. 368 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.bookvoed.ru/files/3515/10/82/18.pdf> (дата обращения: 20.05.2020).
11. Котова Г.Н. Социально-гигиенический мониторинг влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде // Фундаментальные исследования. 2014. № 7. С. 728–731. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34969>
12. Лурия А.Р. Экзамен и психика // Психологическое наследие. Избранные труды по общей психологии [Электронный ресурс]. М.: Смысл, 2003. URL: <https://ru-psychology.livejournal.com/2018756.html> (дата обращения: 20.05.2020).
13. Матюшкина Е.Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения // Консультативная психология и психотерапия. 2016. № 2, Т. 24. С. 47–63. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240204>. Scopus
14. Сандомирский М.Е. Защита от стресса. Физиологически-ориентированный подход к решению психологических проблем (Метод РЕТРИ). [Электронный ресурс]. М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. 336 с. URL: <http://disus.ru/knigi/426243-1-m-sandomirskiy-zaschita-stressa-fiziologicheskii>

- orientirovanniy-podhod-resheniyu-psiho-
logicheskikh-problem-metod-retr.php (дата
обращения: 20.05.2020).
15. Селье Г. Стресс без дистресса. М.: Книга по требованию, 2012. 66 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.rulit.me/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html> (дата обращения: 20.05.2020).
 16. Стрижицкая О.Ю., Головей Л.А. Дифференциально-психологические аспекты восприятия повседневных стрессоров // Психологический журнал. 2018. Т. 39, № 5. С. 15–25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36319992>. Scopus
 17. Татрова А.С. Психология. М.: Академия Естествознания, 2010 [Электронный ресурс]. URL: <https://monographies.ru/ru/book/view?id=90> (дата обращения: 20.05.2020).
 18. Усатов И.А. Стрессоустойчивость личности как фактор преодоления стресса [Электронный ресурс] // Концепт: научно-методический электронный журнал. 2016. Т. 2. С. 21–25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25779473>
 19. Харламенкова Н.Е. Понятие психологической безопасности и его обоснование с разных научных позиций // Психологический журнал. 2019. Т. 40, № 1. С. 28–37. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37109784>. Scopus
 20. Шарок В.В. Эмоционально-мотивационные факторы удовлетворенности обучением в вузе // Сибирский психологический журнал. 2018. № 69. С. 33–45. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35656099>. Scopus
 21. Щербатых Ю.В. Психология стресса и методы коррекции. 2-е изд., перераб. и доп. СПб.: Питер, 2012. 256 с. URL: <http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf> (дата обращения: 20.05.2020).
 22. Hend Majed Al-Khuthaila. Job stress as perceived by faculty at university level education // Journal of Islamic Studies. 1997. № 9 (1). P. 85–111. URL: https://elib.pstu.ru/vufind/EdsRecord/edsdoj,edsdoj.09d516590a_7a4ceba-f95850a99921e63
 23. Luy-Montejo C.A., Quispe J.T., Rivera W.R., Quispe T.R., Lazo de la Vega R.A.D., Chávez D.A., Dante A.-V., Gálvez-Suarez E. An analysis of Latin American scientific production on teacher stress (2010–2018) // Propósitos y Representaciones. 2019. № 7 (3). P. 1–11. DOI 10.20511/pyr2019.v7n3.392. URL: <https://doaj.org/article/4a282de09750439b866e25436f7d40ca> (дата обращения: 20.05.2020).
 24. Masaed A.S.Al. Relationships of positive and negative psychological stress coping strategies with locus of control and some variables among a sample of Al-al Bayt University Students // Journal of Educational and Psychological Studies. 2013. № 7 (3). P. 256–274. DOI: 10.24200/jeps.vol7iss3pp256-274 (дата обращения: 20.05.2020).
 25. Migdady Y.M. The impact of a cognitive behavioral group counseling program based on stress inoculation training on reducing posttraumatic stress among a sample of students from Al al-Bayt University // Journal of Educational and Psychological Studies. 2013. № 7 (2). P. 122–132. DOI: <http://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol7iss2pp122-132>. URL: (дата обращения 20.05.2020).
 26. Pereira D., Hächler P., Elfering A. Recovery experiences during vacation and their association with job stressors and health // Escritos de Psicología. 2017. № 10 (1). P. 13–30. DOI: 10.5231/psy.escritos.2017.1001 (дата обращения: 20.05.2020).
 27. Selye H. The story of the adaptation syndrome (told in form of informal, illustrated lectures). ACTA, Inc. Medical Publishers, Montreal, Canada. URL: <https://docplayer.ru/36133865-Ocherki-ob-adaptacionnom-sindrome-gans-sele-gosudarstvennoe-izdatelstvo-medicinskoy-literatury-medgiz-moskva-253-s.html> (дата обращения: 20.05.2020).

EDUCATIONAL ACTIVITY AS A STRESS FACTOR AMONG STUDENTS

T.Yu. Artyukhova (Krasnoyarsk, Russia)

T.I. Petrova (Krasnoyarsk, Russia)

O.A. Benkova (Krasnoyarsk, Russia)

E.P. Fedorova (Moscow, Russia)

Abstract

Statement of the problem. Higher education for many students is stressful. There are many reasons for this: the discrepancy between the requirements of the university and the students' capabilities (psychophysical, intellectual, volitional), the low adaptive potential of a student, the high level of the academic load, etc. This issue is considered due to the increase in the number of students with various psycho-emotional problems, which is confirmed by the statistics of appeals to universities psychological services. Awareness of the problem of the impact of educational stress on the inclusion of students in the educational process will allow university teachers to change the strategy for conducting classes, adopting reporting forms. This will help psychological departments of universities to carry out focused work aimed at creating conditions for the development of adaptive capabilities of students.

The purpose of the study is to clarify the impact of learning activities on the occurrence of stress among students.

The research methodology includes the provisions of the subject-activity approach, revealing educational stress as a result of the emotional tension of the subject determined by educational activity; analysis of Russian works (V.A. Bodrov, T.G. Bokhan, A.R. Luria, A.A. Baranov, O.A. Zhuchenko et al.) and in particular foreign ones (G. Selye et al.) considering educational stress in both methodological and applied aspects, as well as the use of survey methods for measuring educational stress, motivation of students and methods of quantitative and qualitative analysis to clarify the impact of educational activities on the occurrence of educational stress among students.

Research results. Based on the study, the definition of educational stress is formulated, the components of educational activity that influence the development of educational stress are empirically determined. Based on the comparison of mean values and association coeffi-

cient ϕ , it is shown that in the current isolation situation, the level of exam stress is significantly increased.

Conclusion. The need for considering this issue is due to the requirements of an effective organization of the educational process. It is hard to imagine our life as stress-free. It simultaneously creates a "taste for life", has a stimulating effect on various aspects of life. It is important that the conditions are met: the level of optimal stressor exposure is not exceeded; the adaptive capabilities of a person are not exceeded. If the conditions are violated, a threat to somatic human health arises.

For university students, educational stress is quite common. As part of the study, it was shown that more than 50 % of respondents are characterized by experiencing educational stress. It was shown that the most significant impact on the occurrence of educational stress is exerted by such components of educational activity as a large academic load, strict teachers, fear of the future, inability to properly organize one's day regimen, quarantine and self-isolation, and an excessively serious attitude to study.

Constant presence in a state of stress violates the psychological boundaries of the subject of activity, leads to nervous tension, a sense of uncertainty due to the aimlessness of existence, to a sense of psychological insecurity. From the perspective of the subject's psychology, N.E. Kharlamenkova shows that Man's attitude to the World (according to S.L. Rubinstein) is largely determined by how he/she perceives this world: peaceful or destructive [Kharlamenkova, 2019].

The main strategies for overcoming educational stress should be associated with awareness of its destructive effect, a personified attitude towards students, and timely delivery of systemic psychological assistance based on understanding of its structure.

Keywords: *educational process, university, subject of educational activity, stress, educational stress, exam stress, components of educational stress, neurodynamic properties.*

References

1. Baranov A.A., Zhuchenko O.A. Stress tolerance and self-esteem of academic achievements // *Psikhologicheskiy zhurnal* (Psychological journal). 2015. Vol. 36, No. 4. P. 16–22. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=24001554>.
2. Bodrov V.A. Cognitive processes and psychological stress // *Psychological journal*. 1996. Vol. 17, No. 4. P. 64–74 (access date: 20.05.2020).

3. Bodrov V.A. The problem of overcoming stress. Part. 1: "Soping stress" and theoretical approaches to its study // *Psikhologicheskii zhurnal* (Psychological Journal). 2006. Vol. 27, No. 1. P. 122–133. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9212408> (access date: 20.05.2020).
4. Bodrov B.A. The problem of overcoming stress. Part. 2: Processes and resources for overcoming stress // *Psikhologicheskii zhurnal* (Psychological journal). 2006. Vol. 27, No. 2. P. 113–123. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9212408> (access date: 20.05.2020).
5. Bodrov V.A. The problem of overcoming stress. Part 3: Strategies and styles to overcome stress // *Psikhologicheskii zhurnal* (Psychological journal). 2006. Vol. 27, No. 3. P. 106–116. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=9193985> (access date: 20.05.2020).
6. Bokhan T.G. The cultural-historical approach as a methodological basis for the development of the stress problem taking into account the principles of post-non-classical science // *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta* (Tomsk State University Bulletin). 2008. No. 314. P. 165–168. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=11650662>
7. Garanyan N.G., Kholmogorova A.B., Evdokimova I.G., Moskova M.V., Wojciech V. F., Semikin G. I. Pre-examination stress and emotional maladaptation in junior students // *Sotsialnaya i klinicheskaya psixhiatriya* (Social and Clinical Psychiatry). 2007. No. 2. P. 38–43.
8. Danilenko O.I., Gorbunov I.A. Anticipatory solvency as a personal resource of students // *Voprosy psikhologii* (Psychology Issues). 2018. No. 3. P. 33–43. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19015992>
9. Karyakina S.N. Characterization of educational stress among students of junior and senior courses at a higher educational institution // *Uchenye Zapiski OGU. Seriya: Gumanitarnye i sotsialnye nauki* (Scientific Notes OSU. Series: Humanities and Social Sciences). 2010. No. 3. P. 210–216. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/harakteristika-uchebnogo-stressa-studentov-mladshih-i-starshih-kursov-vyshego-uchebnogo-zavedeniya/viewer>
10. Kitaev-Smyk L.A. The psychology of stress. M.: Kniga po trebovaniyu, 2013. 368 p. URL: <https://www.bookvoed.ru/files/3515/10/82/18.pdf> (access date: 20.05.2020).
11. Kotova G.N. Social and hygienic monitoring of the influence of stress factors on the prevalence of educational stress in the youth environment // *Fundamentalnye issledovaniya* (Fundamental Research). 2014. No. 7. P. 728–731. URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34969>
12. Luria A.R. Exam and psyche. In: *Psychological heritage. Selected works on general psychology*. Moscow: Smysl, 2003. URL: <https://ru-psychology.livejournal.com/2018756.html> (access date: 20.05.2020).
13. Matyushkina E.Ya. Educational stress among students under different forms of learning // *Konsultativnaya psikhologiya i psixhoterapiya* (Advisory Psychology and Psychotherapy). 2016. No. 2, vol. 24. P. 47–63. DOI: <https://doi.org/10.17759/cpp.2016240204>
14. Sandomirsky M.E. Stress protection. Physiologically-oriented approach to solving psychological problems (RETRY Method). M.: Izdatelstvo Instituta Psixhoterapii. URL: <http://disus.ru/knigi/426243-1-m-sandomirskiy-zaschita-stressa-fiziologicheski-orientirovanniy-podhod-resheniyu-psihologicheskikh-problem-metod-retr.php>
15. Selye G. Stress without distress. M.: Kniga po trebovaniyu, 2012. 66 p. URL: <https://www.rulit.me/books/stress-bez-distressa-read-15443-1.html> (access date: 20.05.2020).
16. Strizhitskaya O.Yu., Golovey L.A. Differential-psychological aspects of the perception of everyday stressors // *Psikhologicheskii zhurnal* (Psychological journal). 2018. Vol. 39, No. 5. P. 15–25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=36319992>
17. Tatrova A.S. Psychology. M.: Akademiya Estestvoznaniya, 2010. URL: <https://monographies.ru/ru/book/view?id=90> (access date: 20.05.2020).

18. Usatov I.A. Stress resistance of a person as a factor in overcoming stress // *Kontsept* (Scientific and methodical electronic journal "Concept"). 2016. Vol. 2. P. 21–25. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=25779473>
19. Kharlamenkova N.E. The concept of psychological safety and its justification from different scientific positions // *Psikhologicheskii zhurnal* (Psychological journal). 2019. Vol. 40, No. 1. P. 28–37. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37109784>
20. Sharok V.V. Emotional-motivational factors of satisfaction with learning at the university // *Sibirskiy psikhologicheskii zhurnal* (Siberian Psychological Journal). 2018. No. 69. P. 33–45. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=35656099>
21. Shcherbatykh Yu.V. Psychology of stress and methods of correction. Second Edition. SPb.: Piter, 2012. 256 p. URL: <http://sdo.mgaps.ru/books/KP5/M6/file/3.pdf> (access date: 20.05.2020).
22. Hend Majed Al-Khuthaila. Job stress as perceived by faculty at university level education // *Journal of Islamic Studies*. 1997. No. 9 (1). P. 85–111. URL: https://elib.pstu.ru/vufind/EdsRecord/edsdoj,edsdoj.09d516590a_7a4ceba-f95850a99921e63
23. Luy-Montejo C.A., Quispe J.T., Rivera W.R., Quispe T.R., Lazo de la Vega R.A.D., Chávez D.A., Dante A.-V., Gálvez-Suarez E. An analysis of Latin American scientific production on teacher stress (2010–2018) // *Propósitos y Representaciones*. 2019. No. 7(3). P. 1–11. DOI 10.20511/pyr2019. v7n3. 392. URL: <https://doaj.org/article/4a282de09750439b866e25436f7d40ca> (access date: 20.05.2020).
24. Masaed A.S.Al. Relationships of positive and negative psychological stress coping strategies with locus of control and some variables among a sample of Al-al Bayt University Students // *Journal of Educational and Psychological Studies*. 2013. No. 7 (3). P. 256–274. DOI: 10.24200/jeps.vol7iss3pp256-274 (access date: 20.05.2020).
25. Migdady Y.M. The impact of a cognitive behavioral group counseling program based on stress inoculation training on reducing posttraumatic stress among a sample of students from Al al-Bayt University // *Journal of Educational and Psychological Studies*. 2013. No. 7 (2). P. 122–132. DOI: <http://dx.doi.org/10.24200/jeps.vol7iss2pp122-132> URL: (access date: 20.05.2020).
26. Pereira D., Hächler P., Elfering A. Recovery experiences during vacation and their association with job stressors and health // *Escritos de Psicología*. 2017. No. 10 (1). P. 13–30. DOI: 10.5231 / psy.escritos.2017.1001 (access date: 20.05.2020).
27. Selye H. The story of the adaptation syndrome (told in form of informal, illustrated lectures). ACTA, Inc. Medical Publishers, Montreal, Canada. URL: <https://docplayer.ru/36133865-Ocherki-ob-adaptacionnom-sindrome-ganselse-gosudarstvennoe-izdatelstvo-medicinskoy-literatury-medgiz-moskva-253-s.html> (access date: 20.05.2020).