



Столыпинский  
вестник

Научная статья

Original article

УДК 159.9

DOI 10.55186/27131424\_2023\_5\_5\_2

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ УЧЕБНОГО  
СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**  
PSYCHOLOGICAL RESOURCES FOR OVERCOMING EDUCATIONAL  
STRESS IN FIRST-YEAR STUDENTS

**Талалуева Татьяна Александровна**, кандидат психологических наук, доцент  
кафедры гуманитарных и социальных наук ИТУ «РТУ МИРЭА», г. Москва

**Жемерикина Юлия Игоревна**, кандидат психологических наук, доцент  
кафедры гуманитарных и социальных наук ИТУ «РТУ МИРЭА», г. Москва

**Talalueva Tatyana Aleksandrovna**, Candidate of Psychological Sciences,  
Associate Professor of the Department of Humanities and Social Sciences, ITU «RTU  
MIREA», Moscow

**Zhemerikina Yulia Igorevna**, Candidate of Psychological Sciences, Associate  
Professor of the Department of Humanities and Social Sciences, ITU «RTU MIREA»,  
Moscow

**Аннотация**

Данная статья посвящена изучению проблемы преодоления учебного стресса у студентов первого года обучения. Рассмотрено понятие стресса. Охарактеризованы особенности учебного стресса. Определена связь

психологической адаптации студентов с учебных стрессов. Описаны особенности адаптационного периода студентов. Выявлены основные стратегии преодоления учебного стресса. Сформулированы психологические ресурсы преодоления учебного стресса.

### **Annotation**

This article is devoted to the study of the problem of overcoming educational stress among students of the first year of study. The concept of stress is considered. The features of educational stress are characterized. The connection of psychological adaptation of students with educational stresses is determined. The features of the adaptation period of students are described. The main strategies for overcoming educational stress have been identified. Psychological resources for overcoming educational stress are formulated.

**Ключевые слова:** стресс, учебный стресс, адаптация, адаптация студентов, психологическая адаптация, адаптационный период.

**Key words:** stress, educational stress, adaptation, adaptation of students, psychological adaptation, adaptation period.

Первый год обучения в вузе так или иначе сопряжен со стрессом. Связано это с тем, что жизнь студентов наполняется различными переживаниями и волнениями. Студенты входят в новый тип взаимоотношений, приобретают новый статус. Изменяется объем учебной информации, повышаются требования. Обучающиеся оказываются в новых условиях, к которым им нужно адаптироваться. Процесс адаптации, преодоление возникающих стрессовых ситуаций в адаптационный период влияют на академическую успеваемость студентов. Статистические данные ВОЗ свидетельствуют о том, что около 45% заболеваний возникают вследствие стрессовых ситуаций. Следовательно, отсутствие ресурсов адаптации и преодоления стресса могут привести к остановке личностного роста и различным психосоматическим заболеваниям.

Впервые концепция стресса была подробно описана канадским ученым Г. Селье. В его трудах стресс определялся как: «неспецифическая реакция организма на разнообразные повреждающие воздействия» [13].

В.А. Бодров определяет стресс следующим образом: «это функциональное состояние организма и психики, которое характеризуется существенными нарушениями биохимического, физиологического, психического статуса человека и его поведения в результате воздействия экстремальных факторов психогенной природы (опасность, угроза, сложность или вредность условий жизнедеятельности)» [1, с. 528].

Исходя из рассмотренных определений, стресс представляет собой сложный феномен, который затрагивает как физиологическую сторону, так и психологическую.

Следует разграничить виды стрессов в зависимости от ситуаций их проявления. В процессе учебной деятельности в вузе студенты первого года обучения сталкиваются, прежде всего, с учебным стрессом. Учебный стресс связан с адаптацией студентов и получением ими нового статуса. Основная проблема заключается в том, что студентам требуется время и ресурсы для адаптации к тем нормам, правилам и требованиям, которые диктует учебное заведение. У студентов первого года обучения происходит некая перестройка со школьного обучения на обучение в вузе. Так, главным мотивом деятельности выступает адаптация [16].

Значимость адаптационного периода студентов первого года обучения обусловлена тем, что именно от успешности адаптационного периода зависит их способность преодолеть учебный стресс и сформировать у себя устойчивую мотивацию на дальнейшее профессиональное обучение.

Процесс адаптации студентов первого года обучения представляет собой приспособление к новым условиям организации образовательного процесса. В этот период студенты должны приобрести навыки самостоятельной работы в освоении учебного материала, научиться работать с большим объемом информации, выполнять учебные задания в обозначенные сроки и т.д.

Результатом адаптации выступает способность соответствовать предъявляемым требованиям и нормам образовательной организации, преодолевать противоречивые ситуации [4].

Адаптационный период у каждого студента проходит индивидуально. Кто-то адаптируется за месяц, кому-то нужно гораздо больше времени для адаптации. Прежде всего, процесс адаптации студентов зависит от их социально-психологических особенностей, черт характера, свойств личности. В данном контексте интерес представляет теория К.Г. Юнга. Согласно его теории, интроверты и экстраверты по-разному адаптируются к новым условиям. Экстраверты быстрее адаптируются к новым условиям, черпая ресурсы от внешнего мира. Им заряжает новая атмосфера, новые эмоции и впечатления. Интроверты же тяжелее адаптируются к новой среде. Источником их энергии выступает внутренний мир идей, эмоций и впечатлений. Внешние новые обстоятельства приводят к тому, что у интровертов повышается уровень напряжения. Вследствие чего и возникают трудности в адаптационный период [2].

Возникновение учебного стресса в адаптационный период связано со множеством факторов. Анализ проблемы исследования позволил выделить нам несколько таких факторов [7, 10, 14]:

- особенности учебного процесса (изучаемые предметы, преподаватели и их методика преподавания, промежуточный контроль и т.д.);

- форма обучения: бюджет/коммерция (студенты коммерческой формы обучения, как правило, менее тревожны, так как их успеваемость особо не влияет на какие-либо изменения; студенты же бюджетной формы обучения, в частности в первый год обучения, испытывают стресс, так как желают соответствовать полученному месту, также их успеваемость влияет на получение стипендии);

- форма обучения: очная/заочная (студенты очной формы обучения основную часть своего времени проводят в стенах вуза, поэтому у них больше

ресурсов для адаптации; студентам заочной формы обучения сложнее преодолевать барьеры адаптации, в частности, это проявляется на экзаменах);

- межличностные отношения и морально-психологический климат (студенты меньше испытывают стресс, когда в их группе нет яркого разделения и конфронтационных взглядов);

- ускоренный темп развития информационных технологий, что требует повышенной мобильности и способности адаптироваться к быстроизменяющимся условиям современности.

Исходя из вышесказанного, каждый студент должен пройти адаптационный период, в ходе которого сталкивается с различными стрессовыми ситуациями. Студентам необходимы определенные ресурсы преодоления учебного стресса. Особое значение имеют психологические ресурсы. Под психологическими ресурсами преодоления учебного стресса следует понимать источники, способы действия, позволяющие противостоять стрессовым ситуациям на психологическом уровне.

Проблема преодоления различных видов стресса рассматривается в работах М. Франкенхаузер, Р.С. Лазарус, С. Фолкман, Дж. Амирхан, И.Г. Сизова, С. И. Филипченкова, Л. И. Анцыферова и др. Выделяется две основные стратегии преодоления стресса [5, 8, 11].

Первая стратегия «борьбы» (целенаправленная деятельность, направленная на решение проблемы). С целью преодоления учебного стресса студент взаимодействует с преподавателями и сокурсниками.

Вторая стратегия «избегания». Данная стратегия основана на защитном механизме избегания угрозы. Выбирая данную стратегию, студенты стремятся выйти из стрессовой ситуации через «побег», намеренно увеличив дистанцию от преподавателей и сокурсников. Данная стратегия может привести к множеству дополнительных проблем: замкнутость, эмоциональное выгорание, отстранённость и т.д. Поверхностно учебный стресс может быть преодолен, однако это все же деструктивный способ его преодоления.

Студенты часто признают, что им необходимы ресурсы преодоления стресса. Тем не менее, все виды деятельности и обязанности, которые заполняют расписание учащегося, иногда мешают найти время и определить ресурсы, которые помогут преодолеть учебный стресс.

Проанализировав работы исследователей, нами сформулированы позитивные психологические ресурсы преодоления учебного стресса:

- реальное, когнитивное или поведенческое решение проблемы, которая приводит к учебному стрессу. Вместо того, чтобы негативно относиться к той или иной ситуации, нужно постараться использовать ее как возможность самосовершенствования;

- поиск социально-психологической поддержки;

- изменение взгляда на возникшую ситуацию в свою пользу;

- изменение собственного состояния и установок к ситуациям, которые приводят к стрессу. Приняв установку на рост, студент будет уделять больше внимания тому, чтобы стать лучше и учиться на ошибках, а не испытывать стресс;

- анализ проблемы и построение плана действий по ее разрешению (самостоятельный анализ, обращение к компетентным лицам);

- использование психологических упражнений по преодолению стресса (на концентрацию внимания, релаксационные упражнения, упражнения на снятие усталости);

- поддержание позитивного отношения к себе и чувства личного благополучия;

- формирование саморегуляции и контроля (не откладывать дела, выполняя задачи до их крайнего срока студент может контролировать и ограничивать стрессовые ситуации);

- использование приемов приспособления: изменение собственных характеристик и собственного отношения к ситуации, нейтральное отношение к ситуации;

- использование приемов самосохранения: борьба с эмоциональными вспышками и нарушениями.

Таким образом, в первый год обучения характеризуется адаптацией студентов к новым условиям, в ходе которой они встречаются с различными стрессорами. Большинство студентов испытывают значительный стресс. Стрессоры, прежде всего, связаны с новыми требованиями и их соответствием новому статусу. Это может существенно повлиять на их психологическое состояние, здоровье и взаимоотношения. Учебный стресс может привести к плохой успеваемости и снизить мотивацию на дальнейшую профессиональную деятельность. Поэтому важно своевременно реагировать на стрессоры и использовать психологические ресурсы преодоления учебного стресса.

#### Список литературы

1. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. – М.: КнигоЦентр, 2017. – 650 с.
2. Водопьянова, Н. Е. Стресс-менеджмент: учебник для. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 283 с.
3. Доронина А.В. Психологические особенности учебного стресса у студентов // Студенческий. 2019. № 30-2 (74). – С. 15-16.
4. Думан О.А. Процесс адаптации первокурсников как этап профессионального становления студентов // Компетентностный подход: инновационная практика образовательных организаций в реализации ФГОС. 2016. – С. 39-40.
5. Зеер Э.Ф. Психология профессионального образования: учебник для академического бакалавриата. – М.: Издательство Юрайт, 2019. – 395 с.
6. Королева О.А. Особенности стресса, получаемого в процессе учебной деятельности у студентов высших учебных заведений гуманитарного направления // Globus: Психология и педагогика. 2020. № 1 (36). – С. 19-22.
7. Матюшкина Е.Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения [Электронный ресурс] Режим доступа:

- [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2016\\_n2/matushkina](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2016_n2/matushkina) (дата обращения: 16.04.2023)
8. Мельникова М. Л. Психология стресса: теория и практика [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/11643> (дата обращения: 16.04.2023)
  9. Нефедова И.В. Профилактика академического стресса студентов первого курса вуза как педагогическая проблема: гендерные аспекты // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 1 (26). – С. 202-206.
  10. Одинцова, М. А. Психология стресса: учебник и практикум для вузов. – М.: Издательство Юрайт, 2023. – 299 с.
  11. Павлова О.В., Тюсова О.В. Учебный стресс и психоэмоциональные особенности студентов // Система здоровьесбережения студенческой молодежи, 2021. – С. 275-292.
  12. Психология стресса и методы его профилактики: учебно-методическое пособие / Авт.-сост. – ст. преп. В.Р. Бильданова, доц. Г.К. Бисерова, доц. Г.Р. Шагивалеева. – Елабуга: Издательство ЕИ КФУ, 2015. – 142 с.
  13. Селье Г. Стресс без дистресса [Электронный ресурс] Режим доступа: [https://www.booksite.ru/localtxt/sel/selye\\_g/str/ess/stress/1.htm](https://www.booksite.ru/localtxt/sel/selye_g/str/ess/stress/1.htm) (дата обращения: 16.04.2023)
  14. Стефанишина М.В., Иващенко А.В. Преодоление стресса студентами // Педагогика и психология в современном мире: теоретические и практические исследования. 2018. – С. 174-180.
  15. Чернявская С.А. Проблема адаптации студентов-первокурсников к вузовской среде // Проблемы высшего образования. 2019. № 1. – С. 462-463.
  16. Шипилина В.В. Учебный стресс и возможности его коррекции у студентов педагогического вуза // Проблемы современного педагогического образования. 2020. № 68-2. – С. 475-479.

**List of literature**

1. Bodrov V.A. Psychological stress: development and overcoming. – Moscow: Knigotsentr, 2017. – 650 p.
2. Vodopyanova, N. E. Stress management: textbook for. - M.: Yurayt Publishing House, 2023. – 283 p.
3. Doronina A.V. Psychological features of educational stress in students // Studentskiy. 2019. No. 30-2 (74). – pp. 15-16.
4. Duman O.A. The process of adaptation of first-year students as a stage of professional formation of students // Competence approach: innovative practice of educational organizations in the implementation of the Federal State Educational Standard. 2016. – pp. 39-40.
5. Zeer E.F. Psychology of professional education: textbook for academic bachelor's degree. – M.: Yurayt Publishing House, 2019. – 395 p.
6. Koroleva O.A. Features of stress received in the process of educational activity among students of higher educational institutions of the humanities // Globus: Psychology and pedagogy. 2020. No. 1 (36). – pp. 19-22.
7. Matyushkina E.Ya. Educational stress in students with different forms of education [Electronic resource] Access mode: [https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2016\\_n2/matushkina](https://psyjournals.ru/journals/cpp/archive/2016_n2/matushkina) (accessed: 04/16/2023)
8. Melnikova M. L. Psychology of stress: theory and practice [Electronic resource] Access mode: <http://elar.uspu.ru/handle/uspu/11643> (date of application: 04/16/2023)
9. Nefedova I.V. Prevention of academic stress of first-year university students as a pedagogical problem: gender aspects // Azimut of scientific research: pedagogy and psychology. 2019. Vol. 8. No. 1 (26). – pp. 202-206.
10. Odintsovo, M. A. Psychology of stress: textbook and workshop for universities. – M.: Yurayt Publishing House, 2023. – 299 p.
11. Pavlova O.V., Tyusova O.V. Educational stress and psychoemotional features of students // Health-saving system of student youth, 2021. - pp. 275-292.

12. Psychology of stress and methods of its prevention: an educational and methodical manual / Author-comp. – art. rev. V.R. Bildanova, associate professor G.K. Biserova, assoc. G.R. Shagivaleeva. – Yelabuga: Publishing House of YEI KFU, 2015. – 142 p.
13. Selye G. Stress without distress [Electronic resource] Access mode: [https://www.booksite.ru/localtxt/sel/selye\\_g/str/ess/stress/1.htm](https://www.booksite.ru/localtxt/sel/selye_g/str/ess/stress/1.htm) (accessed: 04/16/2023)
14. Stefanishina M.V., Ivashchenko A.V. Overcoming stress by students // Pedagogy and psychology in the modern world: theoretical and practical research. 2018. – pp. 174-180.
15. Chernyavskaya S.A. The problem of adaptation of first-year students to the university environment // Problems of higher education. 2019. No. 1. – pp. 462-463.
16. Shipilina V.V. Educational stress and the possibilities of its correction among students of a pedagogical university // Problems of modern pedagogical education. 2020. No. 68-2. – pp. 475-479.

© Талалуева Т.А., Жемерикина Ю.И., 2023 Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №5/2023.

**Для цитирования:** Талалуева Т.А., Жемерикина Ю.И. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕСУРСЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ УЧЕБНОГО СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ// Научный сетевой журнал «Столыпинский вестник» №5/2023.