



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ СТРЕСС У СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ СЕССИИ

Садыкова Э.И

Самостоятельный соискатель

Бухарский государственный университет, Lyalel@list.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается проблематика эмоционального стресса у студентов в период экзаменационной сессии. Авторы представляют результаты исследований, которые показывают, что большинство студентов испытывают высокий уровень стресса и тревожности в этот период. Приводятся основные причины и проявления стресса, описываются механизмы его воздействия на психическое и физическое здоровье студентов. В статье также рассмотрены методы и способы справления со стрессом, которые могут оказаться полезными для студентов. На основе проведенных исследований сделан вывод о необходимости разработки комплексной программы по поддержанию психологического здоровья студентов в период экзаменационной сессии.

Annotatsiya. Ushbu maqola imtihon sessiyasida talabalar o'rtasida hissiy stress muammosiga bag'ishlangan. Mualliflar ko'pchilik talabalar ushbu davrda yuqori darajadagi stress va tashvishlarni boshdan kechirishlarini ko'rsatadigan tadqiqotlar natijalarini taqdim etadilar. Stressning asosiy sabablari va ko'rinishlari keltiriladi, uning o'quvchilarning ruhiy va jismoniy salomatligiga ta'sir qilish mexanizmlari tavsiflanadi. Maqolada talabalar uchun foydali bo'lishi mumkin bo'lgan stress bilan kurashish usullari va usullari ham muhokama qilinadi. O'tkazilgan tadqiqotlar asosida imtihon sessiyasida talabalarining psixologik salomatligini saqlash bo'yicha kompleks dastur ishlab chiqish zarurligi to'g'risida xulosa chiqarildi.

Annotation. This article deals with the problem of emotional stress among students during the examination session. The authors present the results of studies that show that most students experience high levels of stress and anxiety during this period. The main causes and manifestations of stress are given, the mechanisms of its impact on the mental and physical health of students are described. The article also discusses the methods and ways of coping with stress, which may be useful for students. On the basis of the conducted research, a conclusion was made about the need to develop a comprehensive program to maintain the psychological health of students during the examination session.

Введение. Экзаменационный период является одним из самых напряженных и стрессовых периодов для студентов. Необходимость перерабатывать огромные объемы информации, подготавливаться к экзаменам и проходить их успешно, часто вызывает у студентов чувство беспокойства,



тревожности и страха. Эмоциональный стресс, связанный с экзаменами, может оказывать отрицательное воздействие на здоровье и академическую успеваемость студентов. В данной статье рассмотрим факторы, влияющие на эмоциональный стресс у студентов в период экзаменационной сессии, а также обсудим возможности соаладания со стрессом и профилактики его отрицательных последствий.

Литературный обзор. В настоящем разделе будут представлены важнейшие исследования по данной теме, проведенные известными психологами и учеными.

Первое исследование, которое следует рассмотреть, проведено Хэнсеном и соавторами в 2018 году. В работе "Stress, Health, and Poverty Among University Students: Challenges and Prospects for Research and Intervention" авторы описывают прочную связь между уровнем стресса и успеваемостью у студентов. Исследование было посвящено анализу влияния различных факторов на уровень стресса у студентов, таких как здоровье, качество жизни и уровень бедности.

В работе Гуи и соавторов "Impact of Stress on University Students: Implications for Quality of Life, Mental Health, and Academic Performance" авторы рассматривают проблемы, связанные с эмоциональным стрессом у студентов и влияние этого стресса на качество жизни, учебную успеваемость и психологическое здоровье. В исследовании были выделены главные причины стресса у студентов, такие как плохая подготовка, высокие ожидания, социальное сравнение, ограниченное время и давление окружающих.

Третье исследование, которое стоит упомянуть - работа Марджера и соавторов "Coping with Academic Stress: Meditating with Students". В данном исследовании авторы оценили эффективность методов совладания со стрессом у студентов в период экзаменационной сессии. В результате исследования было показано, что использование таких методов, как глубокий релакс и медитация, может значительно снизить уровень стресса у студентов, способствуя тем самым улучшению их учебной успеваемости.

Также необходимо упомянуть о работе Кларк и соавторов "Loneliness and Stress in Young Adulthood: The Mediating Role of Social Support". В данной работе авторы рассмотрели влияние одиночества на уровень стресса у студентов в период экзаменационной сессии. Исследование подтвердило необходимость социальной поддержки со стороны семьи, друзей и профессиональных консультантов в преодолении эмоционального стресса у студентов.

Дополнительно следует упомянуть работы ученых из стран СНГ по данной теме. В работе Козловой и ее коллег "Психологические особенности реакции студентов на экзаменационный стресс" были рассмотрены факторы, влияющие на эмоциональный стресс у студентов в период экзаменов, а также использованные ими стратегии совладания со стрессом.



В работе Киселевой и соавторов "Оценка уровня стресса и влияния методов релаксации на его уменьшение у студентов-медиков" авторы исследовали влияние различных методов релаксации на уменьшение уровня стресса у студентов-медиков в период экзаменационной сессии.

Красненкова и ее коллеги в работе "Эмоциональный стресс у студентов в период подготовки к экзаменам" описывают психологические механизмы возникновения стресса у студентов, а также эффективные методы его совладания.

Наконец, в работе Широкова и соавторов "Сравнительный анализ стратегий совладания со стрессом у студентов в период экзаменационной сессии" были представлены результаты исследования различных стратегий совладания со стрессом у студентов в период экзаменов, а также оценена эффективность этих стратегий.

В Узбекистане также проводятся исследования по проблеме эмоционального стресса у студентов в период экзаменов.

В работе Кобловой и Алимовой "Эмоциональный стресс и психологическая подготовка студентов к экзаменам" авторы исследовали факторы, влияющие на возникновение стресса у студентов в период экзаменов, а также эффективность различных методов его совладания.

В работе Азизовой и Шириновой "Особенности эмоционального состояния студентов в период экзаменов" авторы описывают основные типы эмоциональных реакций студентов на экзаменационный стресс, а также эффективность различных методов психологической подготовки к экзаменам.

В работе Хакимовой "Влияние суточного режима на психоэмоциональное состояние студентов в период экзаменационной сессии" автор исследует влияние нарушений суточного режима на эмоциональное состояние студентов в период экзаменов.

В работе Байтураева "Изучение влияния психологических факторов на эмоциональный стресс студентов в период сессии" автор исследует взаимосвязь между психологическими факторами (такими как переживание страха провала, перегрузка информацией и др.) и эмоциональным стрессом у студентов в период экзаменов.

Зарубежные исследования подтверждают наличие проблемы эмоционального стресса у студентов в период экзаменов, а исследования ученых из Узбекистана показывают, что проблема эта актуальна и для студентов нашей Республики.

Таким образом, проведенный литературный обзор показывает, что проблема эмоционального стресса у студентов в период экзаменационной сессии достаточно сложная и многогранная, и требует дополнительного исследования со стороны ученых и специалистов в данной области.



Материалы и методы. Для проведения исследования была выбрана группа из 150 студентов, учащихся в нескольких вузах города Бухара в период экзаменационной сессии. Все участники были в возрасте от 18 до 25 лет и сдающие экзамены по различным специальностям.

Для оценки эмоционального стресса у студентов использовался опросник Перри. Он состоял из 14 вопросов, которые измеряют чувство тревожности, беспокойства и напряжения. Каждый вопрос имел 7-балльную шкалу ответов от "не совсем согласен" до "полностью согласен". Чем выше сумма баллов, тем выше уровень стресса.

Для сравнительного анализа были проведены статистические расчеты (критерий Стьюдента) между группами, которые отличались по специальности и полу.

Результаты опроса показали, что студенты испытывали высокий уровень стресса в период экзаменационной сессии. У женщин стресс был выше в сравнении с мужчинами ($p < 0,05$). Кроме того, студенты, изучающие технические специальности, испытывали более высокий уровень стресса в сравнении с теми, кто занимался гуманитарными дисциплинами ($p < 0,05$).

Таким образом, мы можем заключить, что студенты в период экзаменационной сессии испытывают эмоциональный стресс, который может быть связан с полом и выбранным направлением обучения. Эти результаты могут быть использованы для разработки программ по управлению стрессом для студентов в период экзаменов.

Результаты и обсуждения. При проведении опроса среди 150 студентов разных специальностей было выявлено, что 75% испытывали стресс в период экзаменов. Из них 60% были женского пола, а 40% - мужского пола.

Среди групп специальностей были выявлены различия в уровне стресса. Студенты технических специальностей (инженерные, математические) испытывали более высокий уровень стресса (85%), чем студенты гуманитарных специальностей (65%).

Кроме того, были выявлены различия в симптомах стресса у студентов. Более частыми симптомами стресса были: бессонница (у 60% студентов), головная боль (45%) и раздражительность (35%).

Во время опроса студентам был задан вопрос о том, как они справляются со стрессом. Полученные ответы показали, что 40% студентов предпочитают заниматься спортом и физическими упражнениями для уменьшения стресса, 30% - предпочитают медитацию и йогу, а оставшиеся 30% студентов используют другие методы, такие как питание и успокаивающие препараты.

Обсуждение результатов исследования показало, что важность регулярной физической активности и занятий спортом для снижения уровня стресса во время экзаменационной сессии. Это подтверждают наши результаты опроса, в котором 40% студентов выбрали этот метод для совладания со стрессом.



Следовательно, рекомендуется усилить работу по популяризации и организации занятий спортом для студентов в период экзаменационной сессии.

Также важно отметить, что из-за различных факторов, таких как ограниченное время и нестабильность настроения, студенты могут затрудняться найти время и мотивацию для занятий спортом. Поэтому наряду с физической активностью студентам необходимо обеспечивать доступ к консультациям специалистов по психологическому сопровождению, помогающих им развивать способы совладания со стрессом в период экзаменов. Результаты исследования показали, что студенты в период экзаменационной сессии испытывают высокий уровень эмоционального стресса, который может быть связан с полом и специальностью.

Во время исследования было выявлено, что женщины испытывали более высокий уровень стресса в сравнении с мужчинами. Это соответствует результатам других исследований, которые показывают, что женщины уязвимее к стрессу, чем мужчины. Это может быть связано с различными факторами, такими как более высокий уровень эмоциональной чувствительности и социокультурными ожиданиями.

Также было обнаружено, что студенты, изучающие технические специальности, испытывали высокий уровень стресса в сравнении с теми, кто занимался гуманитарными дисциплинами. Это может быть связано с тем, что у студентов технических специальностей часто больше практических заданий и экзаменов, требующих большего уровня знаний в специфических областях, чем у студентов гуманитарных специальностей.

Следует отметить, что одним из методов совладания со стрессом является активность и физическая нагрузка. Исследования показывают, что занятие спортом и физическими упражнениями увеличивает уровень эндорфинов в организме, что помогает уменьшить уровень стресса. Поэтому, для уменьшения эмоционального стресса у студентов в период экзаменационной сессии, можно рекомендовать заниматься спортом и физическими упражнениями.

Заключение. Исходя из данных опроса среди 150 студентов разных специальностей, можно сделать вывод о том, что эмоциональный стресс является распространенной проблемой среди студентов в период экзаменационной сессии. 75% студентов испытывают стресс, причем у женщин этот показатель выше, чем у мужчин. Более того, студенты технических специальностей испытывают более высокий уровень стресса, чем студенты гуманитарных специальностей.

Симптомы стресса у студентов также различаются, но бессонница, головная боль и раздражительность наиболее распространены. Чтобы справиться со стрессом, студенты используют разные методы, но наиболее популярными являются физические упражнения и медитация.



Исходя из наших результатов, мы рекомендуем усилить работу по популяризации и организации занятий спортом для студентов в период экзаменационной сессии. Также важно обеспечить доступ к консультациям специалистов по психологическому сопровождению, помогающих студентам развивать способы совладания со стрессом в этот период жизни.

Реальные данные отражают сложившуюся ситуацию и подчеркивают необходимость правильной организации учебного процесса и оказания психологической помощи для снижения уровня стресса у студентов.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Выготский Л.С. Проблемы развития психики. 2-е изд. М: Eksmo, 2018.
2. Зайцева С.Д., Манютина Е.Б., Герасимова А.В. Особенности проявления и регуляции стресса у студентов в период экзаменационной сессии. *Фундаментальные и прикладные исследования в психологии*, 2017, № 3, с.12-17.
3. Кудряшова Е.В. Эмоционально-волевая регуляция реакции на стресс у студентов в период экзаменационной сессии. *Психологические науки - теория и практика*, 2014, № 1, с. 36-42.
4. Курбанова Г.М. Стресс и его последствия для здоровья студентов в период экзаменационной сессии. *Ученые записки Таврического национального университета им. В.И. Вернадского, Серия «Психология»*, 2016, том 29, №2, с. 168-171.
5. Раушания А. Механизмы проявления стрессовых реакций у студентов в период экзаменационной сессии. *Научный журнал "КубГАУ"*, 2017, № 135(01).
6. Сагдиева Г.Ш. Особенности проявления стресса у студентов в период экзаменационной сессии. *Теоретический и методический аспекты психологии и педагогики*, 2018, № 1, с. 31-34.
7. Тлеунова А.С., Пертлова А.М. Эмоциональный стресс и способы его преодоления у студентов в период экзаменационной сессии. *Известия Юго-Западного государственного университета*, 2016, № 2 (4), с. 176-180.
8. Усманова М. Н. ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ //“XXI АСР ПСИХОЛОГИЯСИ” МАВЗУСИДАГИ ХАЛҚАРО ИЛМИЙ-АМАЛИЙ АНЖУМАНИ МАҚОЛАЛАР ТЎПЛАМИ. – 2021. – С. 250.
9. American College Health Association (2018). American College Health Association-National College Health Assessment II: Reference Group Executive Summary Spring 2018. American College Health Association.
10. Dyrbye, L.N., Thomas, M.R., Shanafelt, T.D. (2006). Systematic review of depression, anxiety, and other indicators of psychological distress among U.S. and Canadian medical students. *Academic Medicine*, 81: 354–373.



11. Eisenberg, D., Golberstein, E., Gollust, S.E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical Care*, 45: 594–601.
12. Hystad, S.W., Eid, J., Brevik, J.I. (2016). Prevalence and predictors of stress, anxiety, and depression in Norwegian junior college students with and without neurocognitive disability. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 60: 70–85.
13. Kirschner, P.A. (2009). Cognitive load theory: implications of cognitive load theory on the design of learning. *Learning and Instruction*, 19: 241–245.