

*Кравчук Анна Александровна*

студентка

*Слюсарева Мария Александровна*

студентка

ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»

г. Краснодар, Краснодарский край

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА АКАДЕМИЧЕСКУЮ УСПЕВАЕМОСТЬ СТАРШЕКЛАССНИКОВ**

*Аннотация:* в статье освещаются некоторые факты о влиянии стресса на академическую успеваемость старшеклассников. Авторы рассматривают несколько причин стресса и предлагают пути решения данной проблемы.

*Ключевые слова:* стресс, старшеклассники, академическая успеваемость.

Стресс становится неотъемлемой частью человеческой жизни. Все, что создает проблемы или создает угрозу для нашего комфорта, является стрессом. Все виды стресса не считаются плохими, потому что некоторые из них помогают людям повышать эффективность своей работы [1; 8].

В академической среде стресс неизбежен среди старшеклассников, и он влияет на успеваемость учащихся во всех академических мероприятиях. Академический стресс играет важную роль в определении психического здоровья студентов. Бернштейн (2008) рассматривал стресс как «отрицательный эмоциональный, когнитивный, поведенческий и физиологический процесс, который происходит, когда человек пытается приспособиться к стрессорам или справиться с ними». Влияние стресса проявляется во многих сферах жизни с разной интенсивностью. Один из наиболее подверженных ему слоев населения – студенты [2].

Несколько исследований сообщают, что стресс ухудшает успеваемость, препятствует способности учащегося получать удовольствие от жизни, и повышает вероятность злоупотребления психоактивными веществами и других потенциально разрушительных действий [2; 3; 4; 9]. Подчеркивается, что многие старшеклассники сообщили о своем высоком академическом стрессе в моменты,

которые возникли в результате подготовки и сдачи экзаменов, соревнований по ранжированию в группе и овладения огромным количеством учебных программ за сравнительно небольшое количество времени [9]. Исследователи признали [5], что академический стресс как стрессор возникает из-за различных причин, таких как слишком большой объем домашних заданий, соревнования с другими учениками, неудачи и плохие отношения с одноклассниками или учителями.

Существует мнение [4], что давление, создаваемое при выполнении сложных заданий на экзамене или тесте и малое, выделяемое на них, время делает академическую среду крайне стрессовой. Одно из основных воздействий стресса состоит в том, что он резко влияет на психологические функции, в свою очередь, на психическое здоровье людей. Согласно Всемирной организации здравоохранения (2014 г.), психическое здоровье рассматривается как «это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое общество».

Находясь в переходной стадии между детством и взрослой жизнью, старшеклассникам приходится сталкиваться с различными типами стрессоров. Например, растущие ожидания родителей в отношении оценок и успеваемости иногда ложатся дополнительным бременем на детей, что может иногда вызывать многие физические или психические заболевания.

Во многих исследованиях предпринимались попытки исследовать взаимосвязь между академическим стрессом, психическим здоровьем и другими коррелятами среди учащихся. Некоторые исследователи пришли к наблюдениям, что тревога, связанная с экзаменом, имела значительную положительную связь с психиатрическими проблемами среди учащихся.

Так же сообщается, что академический стресс имел значительную отрицательную корреляцию с успеваемостью и психическим здоровьем подростков, также академические достижения имели значительную положительную корреляцию с психическим здоровьем [1].

По этим исследованиям можно выявить негативное влияние стресса на психическое здоровье подростков. Это показывает необходимость понимания академического стресса среди школьников. Периодические учебные программы могут быть организованы для школьников и родителей, чтобы информировать об академическом стрессе и способах справиться с ним эффективным способом. Это бы позволило повысить психологическую просвещённость и снизить общее напряжение учащихся. Так же, разумеется, следует обратить более пристальное внимание на работу психолога в школах и его программу работы.

### ***Список литературы***

1. Agarwal, A., (2011). Impact of Academic Stress upon Academic Achievement and Mental Health of the Adolescents. International Journal of Management and Social Sciences.
2. Bernstein, D.A; Penner, L.A; Stewart, A.C and Roy, E.J (2008) Psychology (8th edition). Houghton Mifflin Company Boston New York.
3. Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2015). Academic Stress, Parental Pressure, Anxiety and Mental Health among Indian High School Students. International Journal of Psychology and Behavioral Sciences, 5(1), 26–34.
4. Erkutlu H. V, Chafra J (2006). Relationship between leadership power bases and job stress of subordinates: example from boutique hotels, Manage. Res. News 29(5): 285–297.
5. Fairbrother, K. & Warn, J. (2003). Workplace Dimensions, Stress and Job Satisfaction. Journal of Managerial Psychology, 18(1): 8–21
6. Ghosh, M.S., (2016). Academic Stress among Government and Private High School Students. e International Journal of Indian Psychology.
7. Kaur, S., (2014). Impact of Academic Stress on Mental Health: A Study of School going Adolescents. Global Journal for Research Analysis.
8. Prabu, S., (2015). A Study on Academic Stress among Higher Secondary Students. International Journal of Humanities and Social Science Invention.

9. Rawson, H. E., Bloomer, K., & Kendall, A. (1999). Stress, Anxiety, Depression, and Physical illness in College Students. *e Journal of Genetic Psychology*, 155(3): 321–330.