

**Емельянова Светлана Викторовна**

педагог-психолог

ГАПОУ ЧР «Межрегиональный центр компетенций – Чебоксарский  
электромеханический колледж» Минобразования Чувашии  
г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

*Аннотация: рост стрессовой нагрузки и распространенность нарушений психического здоровья у современных обучающихся приводит к снижению качества их жизни, успеваемости и психологического благополучия. Поэтому важно разрабатывать и применять эффективные методы поддержки и профилактики стресса, чтобы обеспечить полноценное и гармоничное развитие каждого ребенка.*

**Ключевые слова:** стресс, экзаменационный стресс, психологическое благополучие, эмоциональное выгорание.

Подростковый возраст – это период жизни, когда возникает множество физиологических, психологических и социальных изменений. В этом возрасте ребенок уже осознает себя автономным и взрослым, но все еще нуждается в одобрении и помощи взрослых, что может вызывать у него стрессы и эмоциональную неустойчивость. Поэтому психологическое благополучие обучающихся подросткового возраста является важным аспектом их жизни.

Часто в этом возрасте появляются новые обязанности, такие как экзамены, выбор профессии. Это может вызывать у обучающихся страх, беспокойство и тревогу. Важно помочь им научиться управлять своими эмоциями, поведением, учиться выбирать эффективные стратегии для решения проблем.

Длительное воздействие стресса может привести к развитию различных психологических расстройств. К наиболее распространенным из них относятся депрессия и тревожные расстройства. Студенты, испытывающие хронический стресс, могут чувствовать постоянную тревогу, беспокойство, утрату интереса к

жизни и безнадежность.

*Хронический стресс* может вызвать серьезные физиологические изменения в организме. Под воздействием стресса происходит увеличение уровня кортизола, что может привести к ослаблению иммунной системы, повышению артериального давления и риску развития сердечно-сосудистых заболеваний.

Студенты, находящиеся в состоянии стресса, часто испытывают трудности с *концентрацией внимания*. Это может проявляться в виде рассеянности, забывчивости и неспособности сосредоточиться на учебных заданиях.

Стресс также может влиять на *кратковременную и долговременную память*. Студенты могут испытывать затруднения в запоминании и воспроизведении информации, что особенно важно в период экзаменов и сдачи контрольных работ.

Студенты могут испытывать трудности с поиском новых идей и креативных решений, что особенно важно в проектной работе и исследованиях. Это может привести к снижению мотивации и удовлетворенности учебой.

*Эмоциональное выгорание* – это состояние физического и эмоционального истощения, вызванное длительным стрессом и перенапряжением. Оно проявляется в виде апатии, утраты интереса к учебе, социальной изоляции и чувства беспомощности. Студенты могут испытывать раздражительность, усталость, снижение работоспособности и мотивации.

Существуют эффективные стратегии управления стрессом, которые могут помочь студентам справляться с давлением и поддерживать свое психологическое благополучие.

1. *Создание расписания*. Регулярное создание ежедневных и еженедельных планов помогает студентам организовать свое время и избежать ощущения перегруженности. Использование планировщиков или мобильных приложений для управления задачами может быть очень полезным.

2. *Разделение крупных задач на более мелкие* и достижимые цели помогает студентам справляться с большими проектами и избегать прокрастинации.

3. *Занятия бегом, плаванием, велосипедным спортом и другими кардио-упражнениями* способствуют снижению уровня стресса и улучшению настроения благодаря выработке эндорфинов.

4. *Регулярные прогулки на свежем воздухе* помогают снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие.

5. *Участие в спортивных играх и активностях* с друзьями способствует как физическому, так и эмоциональному благополучию.

6. *Медитация и визуализация.* Медитация помогает сфокусировать внимание, а визуализация – создать положительные образы будущего. Регулярные медитационные сессии снижают уровень тревожности и улучшают эмоциональное состояние.

7. *Техники глубокого дыхания* помогают быстро снизить уровень стресса и тревоги. Практики, такие как дыхание по квадрату (4-4-4-4) или дыхание по методу 4-7-8, могут быть особенно эффективными.

8. *Последовательное напряжение и расслабление различных групп мышц* помогает снизить физическое напряжение и способствует релаксации.

9. *Общение с друзьями и семьей:*

– *эмоциональная поддержка:* регулярное общение с близкими людьми помогает снизить ощущение изоляции и получить необходимую эмоциональную поддержку;

– *совместные активности:* участие в совместных мероприятиях и активностях с друзьями помогает отвлечься от учебного стресса и улучшить настроение;

– *социальная поддержка:* создание учебной обстановки, где учащиеся могут открыто общаться о своих чувствах, проблемах и тревогах, укрепляет чувство принадлежности.

Эффективное управление стрессом требует комплексного подхода, включающего организацию времени, физическую активность, практики осознанности, социальную поддержку и профессиональную помощь. Важно, чтобы студенты знали и использовали доступные им ресурсы и стратегии, чтобы поддер-

живать свое психологическое благополучие и успешно справляться с академическими и личными вызовами.

*Помни! Управляй стрессом – создавай свое благополучие!*

### ***Список литературы***

1. Костромина С.Н. Экзаменационный стресс на ЕГЭ: дестабилизация учащихся или фактор успеха? / С.Н. Костромина, А.Е. Писарев // Статистика и экономика. – 2017.
2. Матюшкина Е.Я. Учебный стресс у студентов при разных формах обучения / Е.Я. Матюшкина // Консультативная психология и психотерапия. – 2016.
3. Моросанова В.И. Благополучие, саморегуляция и успеваемость младших подростков: ресурсы и развитие / В.И. Моросанова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 2023.
4. Павленко К.В. Субъективное благополучие школьников в ситуации самоопределения / К.В. Павленко, А.А. Бочавер // Психологическая наука и образование. – 2020.
5. Сёмина М.В. Проявление академического стресса у студентов: теоретические аспекты исследования / М.В. Сёмина, Е.П. Фёдорова // Северо-Кавказский психологический вестник. – 2023.
6. Тихомирова Е.В. Психологическое благополучие студентов в условиях высокой неопределенности будущего / Е.В. Тихомирова, А.Г. Самохвалова, О.Н. Вишневская // Ярославский педагогический вестник. – 2021.
7. Стress и психологическое благополучие современных студентов: стратегии и рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/3Mw2AF> (дата обращения: 20.06.2025).