

Дата поступления рукописи в редакцию: 25.09.2025 г.  
Дата принятия рукописи в печать: 10.10.2025 г.

DOI: 10.24412/2076-1503-2025-9-526-530

**АНДРЮШЕЧКИНА Надия Анверовна,**  
Старший преподаватель кафедры математики и ИТ  
ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет,  
e-mail: nadia-andr@mail.ru

**БАБКИНА Анна Анатольевна,**  
Старший преподаватель кафедры математики и ИТ  
ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет,  
e-mail: anna-alikieva@mail.ru

**САДОВ Артём Александрович,**  
Кандидат технических наук,  
доцент кафедры технологических и транспортных машин  
ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет,  
e-mail: Artemsadov@ya.ru

**ШОРОХОВ Павел Николаевич,**  
Старший преподаватель кафедры технологических и транспортных машин  
ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет,  
e-mail: pasha-shorohov@mail.ru

**МАМЕДОВА Лала Гасанпаша кызы,**  
Старший преподаватель кафедры математики и ИТ  
ФГБОУ ВО Уральский государственный аграрный университет,  
e-mail: lala.mamedova.1958@mail.ru

## **СТРЕСС И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА ОБУЧАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ В АГРАРНЫХ ВУЗАХ**

**Аннотация.** Рост стрессовой нагрузки и распространенность нарушений психического здоровья у современных студентов аграрных вузов приводит к снижению качества образования, успеваемости и психологического благополучия.

Стресс является важным фактором, который может значительно влиять на обучаемость студентов в аграрных вузах. Проблема стресса в образовательной среде актуальна, и ее последствия могут быть как физическими, так и психологическими.

В данной статье рассмотрено более подробно влияние стресса на обучаемость студентов аграрных вузов.

**Ключевые слова:** Стресс, образование, элементы, задача, обучение, нагрузка, здоровье, дисциплина, мышление, вуз.

**ANDRYUSHECHKINA Nadia Anverovna,**  
Senior Lecturer of the Department of Mathematics and Mathematics  
Ural State Agrarian University

**BABKINA Anna Anatolyevna,**  
Senior Lecturer of the Department of Mathematics and Mathematics  
Ural State Agrarian University

**SADOV Artyom Alexandrovich,**  
Candidate of Technical Sciences,  
Associate Professor of the Department  
of Technological and Transport Machines  
Ural State Agrarian University

**SHOROKHOV Pavel Nikolaevich**  
Senior Lecturer at the Department  
of Technological and Transport Machines  
Ural State Agrarian University

**MAMEDOVA Lala Hassan pasha kyzy,**  
Senior Lecturer of the Department  
of Mathematics and Mathematics  
Ural State Agrarian University

## STRESS AND ITS IMPACT ON STUDENT LEARNING IN AGRICULTURAL UNIVERSITIES

**Annotation.** *The increase in stress load and the prevalence of mental health disorders among modern students of agricultural universities leads to a decrease in the quality of education, academic performance and psychological well-being.*

*Stress is an important factor that can significantly affect student learning in agricultural universities. The problem of stress in the educational environment is relevant, and its consequences can be both physical and psychological.*

*This article examines in more detail the impact of stress on the learning ability of students of agricultural universities.*

**Key words:** *Stress, education, elements, task, training, workload, health, discipline, thinking, university.*

Стресс является важным фактором, который может значительно влиять на обучаемость студентов.

Для того чтобы разбираться в феномене стресса и его влиянии на успеваемость студентов при обучении в высших учебных заведениях, надо разобраться в самом термине стресса.

Стресс в студенческой среде очень распространенное явление, сами студенты стараются по возможности избегать стрессовых ситуаций или снимать стресс с помощью различных инструментов, таких как мотивирующие книги, просмотр фильмов, употребление алкоголя и др. Главная задача в процессе снятия стресса состоит в создании комфортной для человека обстановки.

Причины стресса у студентов аграрных вузов могут быть:

### 1. Учебная нагрузка.

Высокие требования к знаниям, необходимость изучения большого объема материала и подготовка к экзаменам могут вызывать чувство перегруженности.

Стресс во время учебной нагрузки — это распространенное явление, с которым сталкиваются многие студенты. Он может возникать по различным причинам и оказывать значительное влияние на физическое и психическое здоровье студента, а также на его учебные достижения. Давайте подробнее рассмотрим этот вопрос.

Причинами стресса во время учебной нагрузки является большое количество тем и

заданий может создавать ощущение перегруженности, особенно в период экзаменов.

Ожидание высоких оценок от себя или со стороны преподавателей и родителей может вызывать тревогу.

Недостаток времени на подготовку, особенно когда несколько важных задач накладываются друг на друга, может резко увеличить уровень стресса.

Высокая конкуренция в учебной среде может усиливать чувство напряженности и беспокойства.

Недостаток эмоциональной поддержки со стороны друзей, семьи или преподавателей может усугублять стресс.

Стресс может затруднять концентрацию, ухудшать память и снижать способность к обучению. Хронический стресс может вызвать повышенную раздражительность, тревожность и депрессию. Стресс может приводить к проблемам со сном, головным болям, напряжению и другим физическим симптомам.

Вместо того, чтобы повышать производительность, высокий уровень стресса может привести к прокрастинации и снижению качества работы.

Способы управления стрессом во время учебной нагрузки

- Создание расписания для распределения учебной нагрузки.

- Разделение больших проектов на более мелкие задачи с конкретными сроками.

- Использование методов релаксации, таких как медитация, глубокое дыхание или йога.

- Найти время для отдыха и досуга, чтобы восстановить силы.

- Регулярные физические упражнения помогают снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие.

- Общение с друзьями и близкими, поиск поддержки у сокурсников и преподавателей.

- Совместные занятия и учебные группы могут облегчить нагрузку и создать комфортную атмосферу.

- Обращение за помощью к преподавателям по поводу сложных тем или заданий.

- Использование ресурсов, таких как консультации у психологов.

## 2. Практическая деятельность.

Работа в полевых условиях, эксперименты и практические занятия могут создавать дополнительный стресс из-за необходимости применять теоретические знания на практике.

Связь стресса с практической деятельностью может проявляться в различных аспектах, включая влияние стресса на производительность, креативность, принятие решений и общее состояние здоровья. Давайте подробнее рассмотрим, как стресс влияет на практическую деятельность.

Небольшой уровень стресса может быть стимулирующим. Он может повышать внимательность, стимулировать мотивацию и способствовать достижению целей. Этот уровень стресса часто называют «стимулирующим стрессом». При повышении уровня стресса производительность может снизиться. Студенты или сотрудники, находящиеся под постоянным давлением, могут испытывать трудности с концентрацией, что приводит к ошибкам и потере эффективности.

Высокий уровень стресса часто приводит к заикливанию на проблемах и снижению способности к креативному мышлению. В состоянии стресса человек может быть менее склонен к риску и экспериментам, что затрудняет нахождение новых решений и идей.

Наоборот, умеренный стресс может способствовать креативности, так как он может подтолкнуть к поиску нестандартных решений в сложной ситуации.

Стресс может искажать процесс принятия решений. Люди под воздействием стресса могут принимать более импульсивные или недостаточно обоснованные решения, что может привести к негативным последствиям как в учебной, так и в профессиональной деятельности.

Стресс также может привести к прокрастинации, когда студент или работник избегает принятия решений из-за страха ошибиться или неопределенности.

Хронический стресс может привести к различным физическим проблемам, таким как головные боли, бессонница, высокое кровяное давление и другие заболевания. Это, в свою очередь, может ограничить физическую способность выполнять практические задачи.

Стресс может способствовать развитию тревожных расстройств и депрессии, что также негативно влияет на продуктивность и способность активно участвовать в практической деятельности.

Эффективное планирование и управление временем могут значительно снизить уровень стресса, что сделает выполнение практических задач более эффективным.

## 3. Конкуренция.

Соперничество между студентами за высокие оценки и места на стажировки может приводить к чувству тревоги и нестабильности. Проблемы в общении, отсутствие поддержки со стороны сверстников или преподавателей также могут повышать уровень стресса.

Влияние стресса на обучаемость.

Стресс может негативно сказываться на внимании, памяти и способности к решению проблем. Студенты, испытывающие сильный стресс, могут иметь трудности с усваиванием нового материала. Хронический стресс может приводить к различным физическим заболеваниям (например, головным болям, проблемам с желудком), что сказывается на посещаемости занятий и общей работоспособности.

Высокий уровень стресса может привести к эмоциональному выгоранию, депрессии и тревожным расстройствам, что снижает мотивацию и вовлеченность в учебный процесс.

Стресс может ухудшать отношения с сокурсниками и преподавателями, что может приводить к изоляции и снижению уровня сотрудничества в учебном процессе.

К самым эффективным методам борьбы со стрессом на учебе относится модификация поведения, т.е. пересмотр и изменение своего отношения к происходящему, избавление от волнений по поводу того, что на повлиять не получается, освоение путей для выхода негатива.

Соблюдение предложенных рекомендаций – это возможность укрепить психику, нормализовать психоэмоциональное состояние и поддерживать в тонусе организм в целом. Но, пожалуй, лучшим вариантом будет не принятие экстренных мер по нейтрализации влияния стресса, а его профилактика и предупреждение в повседневной жизни.

Способы управления стрессом

- Психологическая поддержка.

Предоставление студентам доступа к психологам и консультациям может помочь в управлении стрессом и разработке эффективных стратегий coping.

- Организация учебного процесса.

Оптимизация учебной нагрузки, распределение заданий и предоставление четких рекомендаций по времени выполнения могут снизить уровень стресса.

- Физическая активность.

Регулярные физические упражнения, занятия спортом и активные виды отдыха могут помочь в снижении уровня стресса и улучшении общего самочувствия.

- Майндфулнес и релаксация.

Внедрение практик на основе осознанности (майндфулнес) и методов релаксации (медитация, дыхательные практики) может способствовать улучшению эмоционального состояния студентов.

Применение в аграрном образовании.

Создание поддерживающей атмосферы в ходе практических занятий, где студенты могут получать обратную связь и поддержку, будет способствовать снижению стресса.

Фокусирование на командной работе и совместных проектах может повысить уровень социальной поддержки и снизить чувство изолированности. Включение тем по управлению стрессом и психоэмоциональному здоровью в учебную программу может дать студентам инструменты для эффективного управления своим состоянием.

Таким образом, стресс оказывает значительное влияние на обучаемость студентов в аграрных вузах, и его управление является ключевым аспектом для достижения успешных учебных результатов. Обратите внимание на создание поддержки и ресурсов для студентов, чтобы помочь им справляться со стрессом и обеспечивать качественное образование.

Управление стрессом во время учебной нагрузки — важный аспект успешного обучения. Студенты должны быть осведомлены о методах справления со стрессом и важности заботы о своем психическом и физическом здоровье. Создание сбалансированного подхода к учебе и отдыху поможет снизить уровень стресса и достигать успеха в учебе.

Стресс может иметь как положительное, так и отрицательное влияние на практическую деятельность в зависимости от его уровня и индивидуальных особенностей человека. Управление стрессом и создание здоровой рабочей среды могут значительно повысить эффективность и качество выполнения задач.

## Список литературы:

- [1] Арпентьева, М.Р., Гайдар, К.М., Кунаковская, Л.А. (2020). Стресс инноваций в образовании. Профессиональное образование в современном мире, 10(4), 4331–4346. <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2020-4-17> (дата обращения: 04.05.2025).
- [2] Бодров В. А. Психологический стресс: развитие и преодоление. — М.: ПБР СЭ, 2006. — 528 с.
- [3] Ефанов М.Ю. Стресс и его влияние на успеваемость студентов в высших учебных заведениях // Материалы XIII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум» URL: [href=»https://scienceforum.ru/2021/article/2018027576»](https://scienceforum.ru/2021/article/2018027576)><https://scienceforum.ru/2021/article/2018027576></a> (дата обращения: 29.05.2025 ).
- [4] Жданова Т. А. Инновационные подходы в дидактике высшего образования: переосмысление традиционных методов обучения в эпоху цифровых технологий в России / Т. А. Жданова // Управление образованием: теория и практика – 2024. - № 2-2. - С. 71-79.
- [5] Киселева Е.В. Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. – 2017. – № 6 (140). – Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). 615 С. 417–419. – URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (дата обращения: 24.05.2025).
- [6] Костромина, С.Н., Писарев, А.Е. (2017). Экзаменационный стресс на ЕГЭ: дестабилизация учащихся или фактор успеха? Статистика и экономика, (3), 80–91. <http://dx.doi.org/10.21686/2500-3925-2017-3-80-91>
- [7] Матюшкина, Е.Я. (2016). Учебный стресс у студентов при разных формах обучения. Консультативная психология и психотерапия, 24(2), 47–63.
- [8] Попова, Т. Б. Знаниевая парадигма, компетентностный и практико-ориентированный подходы: вопросы терминологии / Т. Б. Попова // Образование на современном этапе: тренды, инновации, перспективы : Сборник статей всероссийской научно-методической конференции, Екатеринбург, 18 апреля 2024 года. — Екатеринбург: Уральский государственный аграрный университет, 2024. — С. 175-178. — EDN YUCJIC.
- [9] Урусова А.М. Психологические механизмы управления учебным стрессом / А.М. Урусова, С.Н. Бостанова // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 2 (180). – С. 529–533.

[10] Щербатых, Ю.В. Психология стресса и методы коррекции : учебное пособие / Ю.В. Щербатых. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 256 с.

#### References:

[1] Arpent'eva, M.R., Gajdar, K.M., Kunakovskaya, L.A. (2020). Stress innovacij v obrazovanii. Professional'noe obrazovanie v sovremennom mire, 10(4), 4331–4346. <https://doi.org/10.20913/2618-7515-2020-4-17> (data obrashcheniya: 04.05.2025).

[2] Bodrov V. A. Psikhologicheskij stress: razvitiye i preodolenie. — M.: PBR SEH, 2006. — 528 s.

[3] Efanov M.YU. Stress i ego vliyanie na uspevaemost' studentov v vysshikh uchebnykh zavedeniyakh // Materialy XIII Mezhdunarodnoj studencheskoj nauchnoj konferencii «Studencheskij nauchnyj forum» URL: <https://scienceforum.ru/2021/article/2018027576> (data obrashcheniya: 29.05.2025 ).

[4] Zhdanova T. A. Innovacionnye podkhody v didaktike vysshego obrazovaniya: pereosmyslenie tradicionnykh metodov obucheniya v ehpokhu cifrovyykh tekhnologij v Rossii / T. A. Zhdanova // Upravlenie obrazovaniem: teoriya i praktika – 2024. - № 2-2. - S. 71-79.

[5] Kiseleva E.V. Stress u studentov v processe uchebno-professional'noj podgotovki: prichiny i posledstviya / E. V. Kiseleva, S. P. Akutina // Molodoj

uchenyj. – 2017. – № 6 (140). – Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2022. – № 4 (206). 615 S. 417–419. – URL: <https://moluch.ru/archive/140/39480/> (data obrashcheniya: 24.05.2025).

[6] Kostromina, S.N., Pisarev, A.E. (2017). Ehkzamenacionnyj stress na EGEH: destabilizaciya uchashchikhsya ili faktor uspekha? Statistika i ehkonomika, (3), 80–91. <http://dx.doi.org/10.21686/2500-3925-2017-3-80-91>

[7] Matyushkina, E.YA. (2016). Uchebnyj stress u studentov pri raznykh formakh obucheniya. Konsul'tativnaya psikhologiya i psikhoterapiya, 24(2), 47–63.

[8] Popova, T. B. Znan'evaya paradigma, kompetentnostnyj i praktiko-orientirovannyj podkhody: voprosy terminologii / T. B. Popova // Obrazovanie na sovremennom eh tape: trendy, innovacii, perspektivy : Sbornik statej vserossijskoj nauchno-metodicheskoy konferencii, Ekaterinburg, 18 aprelya 2024 goda. – Ekaterinburg: Ural'skij gosudarstvennyj agrarnyj universitet, 2024. – S. 175-178. – EDN YUCJIC.

[9] Urusova A.M. Psikhologicheskie mekhanizmy upravleniya uchenym stressom / A.M. Urusova, S.N. Bostanova // Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta. – 2020. – № 2 (180). – S. 529–533.

[10] Shcherbatykh, YU.V. Psikhologiya stressa i metody korrekcii : uchebnoe posobie / YU.V. Shcherbatykh. – Sankt-Peterburg: Piter, 2006. – 256 s.





**ЮРИДИЧЕСКОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО  
«ЮРКОМПАНИ»**

Издание учебников,  
учебных и методических  
пособий, монографий,  
научных статей.

Профессионально.

В максимально  
короткие сроки.

Размещаем  
в РИНЦ, E-Library.

**ЮРКОМПАНИ**

[www.law-books.ru](http://www.law-books.ru)