

## ВЛИЯНИЕ ТРЕВОГИ НА ПОКАЗАТЕЛИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ СТУДЕНТОВ

### THE IMPACT OF ANXIETY ON STUDENT'S ACADEMIC PERFORMANCE

**L. Lozhnikova  
M. Lavrinenko  
N. Akopov  
S. Chichivarikhin**

*Summary:* The article is devoted to a comprehensive analysis of the influence of the level of anxiety and its main components on specific indicators of academic performance (average grade, results of the session and success in completing specific types of tasks). A statistically significant strong negative correlation was found between the level of anxiety and academic performance among students. A moderate level of anxiety during the pre-exam period demonstrates a mobilizing function in some students, contributing to increased focus and motivation for preparation. However, this effect is unstable and individually determined.

*Keywords:* mental health, anxiety, academic performance, educational activities, maladaptive factor.

**Ложникова Лариса Евгеньевна**

кандидат медицинских наук, доцент,  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(г. Краснодар)  
lozhnikova.l.e@gmail.com

**Лавриненко Милана Николаевна**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(г. Краснодар)  
milanochka.2021@mail.ru

**Акопов Никита Рудольфович**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(г. Краснодар)  
nikita.akopov2003@yandex.ru

**Чичиварихин Сергей Александрович**

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Кубанский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации  
(г. Краснодар)  
sergey.chichivarikhin@mail.ru

*Аннотация:* Статья посвящена комплексному анализу влияния уровня тревоги, ее основных компонентов на конкретные показатели академической успеваемости (средний балл, результаты сессии, успешность выполнения конкретных типов заданий). Выявлена статистически значимая сильная отрицательная корреляция между уровнем тревоги и показателями академической успеваемости у студентов. Умеренный уровень тревоги в предэкзаменационный период демонстрирует мобилизующую функцию у части студентов, способствуя повышению собранности и мотивации к подготовке. Однако этот эффект носит неустойчивый и индивидуально-обусловленный характер.

*Ключевые слова:* психическое здоровье, тревога, академическая успеваемость, учебная деятельность, дезадаптивный фактор.

Современная образовательная среда высшей школы характеризуется высокой интенсивностью и конкуренцией, что предъявляет повышенные требования к психофизиологическим ресурсам студентов [5, 11]. Большой объём информации, заданий, проектов и экзаменов, совмещение учёбы, работы и личной жизни стоят перед студентами современной высшей школы [2,

7]. В этих условиях проблема сохранения психического здоровья и обеспечения высокой академической успеваемости приобретает особую актуальность [1].

Среди множества психологических факторов, оказывающих влияние на учебную деятельность, особое место занимает тревога. Тревога – это эмоциональное

переживание, при котором на первый план выходят дискомфорт, чувство внутреннего напряжения, ожидания неприятностей и неопределённости будущего. Основные компоненты тревоги имеют различные проявления: сомнения, страхи, внутреннее напряжение определяют эмоциональный компонент, негативное мышление, оценка ситуации и неопределённость будущего – когнитивный компонент, стремление избегать определённых мест или ситуаций, вызвавших ранее тревогу, развитие компульсивных привычек – поведенческий компонент, проявления нарушений вегетативной нервной системы – физический компонент [4]. С одной стороны, умеренный уровень тревоги может выполнять мобилизующую функцию, повышая ответственность и внимание к учебным задачам. С другой стороны, чрезмерно высокий, хронический её уровень, часто перерастающий в академическую тревогу, становится дезадаптивным фактором. Он провоцирует снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, мышления, что в итоге негативно сказывается на качестве усвоения знаний и результатах оценивания.

Несмотря на наличие значительного количества исследований, посвященных изучению тревоги в студенческой среде [3, 9, 10], вопрос о комплексном влиянии ее основных компонентов на конкретные показатели академической успеваемости (средний балл, результаты сессии, успешность выполнения конкретных типов заданий) остается недостаточно раскрытым.

### Цель

Целью настоящего исследования является комплексный анализ влияния уровня тревоги на академическую успеваемость студентов медицинского вуза.

### Методы

С помощью специально разработанной карты-опроса (Гугл-форма) был проведен анонимный онлайн-опрос 420 студентов лечебного факультета Кубанского государственного медицинского университета с первого по шестой курс (с каждого курса по 70 человек). Из них 319 (76%) – представители женского пола и 101 (24%) – мужского. Карта-опроса содержала 8 блоков вопросов, что позволило, помимо общих данных, получить данные об академической успеваемости студентов, алгоритмах подготовки, уровне тревоги, о частоте встречаемости симптомов тревоги, ситуациях, вызывающих тревогу. Для оценки уровня тревоги была применена шкала Бека со следующей градацией баллов: 0–21 баллов – незначительный уровень, 22–35 баллов – средний уровень, 36 баллов и выше – очень высокий уровень тревоги. Статистический анализ материала выполнен по средствам прикладных программ Microsoft Excell 2021.

### Результаты и обсуждение

Средний уровень академической успеваемости на первом курсе не рассматривался, так как у студентов еще не было сессии, на втором средний бал составил 3,61, на третьем – 3,96, на четвертом – 4,91, на пятом – 4,66, на шестом – 4,41. Таким образом, наблюдается уверенная динамика роста данного значения от 2 курса к 6, что, возможно, связано с постепенной адаптацией к образовательному процессу, повышением поведенческого уровня самоконтроля.

Анализируя данные алгоритма подготовки к занятиям, было выявлено, что на младших курсах (1-3 курс) большинство студентов (72,9%) готовятся по всем доступным источникам, однако, на старших курсах (4-6 курс) такой алгоритм подготовки выбирают 60,0% студентов, что объясняется предпочтением опрошенных в пользу подготовки по методическим пособиям, написанным по клиническим рекомендациям, утвержденным Министерством Здравоохранения Российской Федерации, в качестве учебной литературы для студентов и практикующих врачей, к которым растет интерес, связанный с выбранным профилем лечебной деятельности.

Оценивая уровень тревоги по шкале Бека, можно отметить, что степень выраженности уровня тревоги у студентов с 1 по 6 курс различна. У большинства опрошенных (81,66%) симптомы тревоги находятся в пределах нормы, присутствуют отдельные симптомы тревоги в 12,62% случаях. Средний или высокий уровень тревоги был отмечен у студентов как младших, так и старших курсов, а именно: на первом курсе в 14,25% случаев от исследуемой группы, на втором курсе в 15,7% случаев, при этом средний уровень академической успеваемости данной группы составил 3,54, на третьем курсе средний или высокий уровень тревоги был отмечен в 21,4% случаев, средний уровень академической успеваемости данной группы составил 3,82, на четвертом курсе в 20,0% случаев, средняя академическая успеваемость – 4,04, на пятом курсе – в 15,7% случаев, средняя академическая успеваемость – 3,85, на шестом курсе – 22,8%, средний уровень академической успеваемости – 3,99. При этом у студентов младших курсов чаще отмечались симптомы эмоционального и физического компонентов тревоги, а у студентов старших курсов – когнитивного. Сравнив значения академической успеваемости студентов с высоким и средним уровнем тревоги со средним значением по курсу в пределах исследуемой группы, было получено, что высокий и средний уровень тревоги достоверно выступает устойчивым предиктором снижения учебных результатов.

Изучая частоту возникновения тревоги у студентов КубГМУ, были получены следующие данные: ответ «Иногда» чаще всего давали студенты четвертого и пя-

того курсов, что составило 51,4% и 47,0%, что можно объяснить перерывом между самой обширной сессией третьего курса и сессией шестого курса, где предстоит итоговая государственная аттестация. Ответы «Никогда» и «Редко» – студенты первого курса в 11,4% и 42,9% случаев, что, вероятно, связано с отсутствием пройденных сессий во время обучения. Ответы «Постоянно» и «Часто» – студенты второго, третьего, пятого и шестого курсов, соответственно 5,0% и 25,4%, где наблюдаются экзамены, представляющие значительную сложность для студентов.

Ситуацией, вызывающей наибольшую тревогу, по мнению большинства студентов всех курсов, является непосредственно сдача экзамена в 62,6% случаев ( $p < 0,05$ ), и подготовка к нему в 45,0% случаев, наименьшую – общение с преподавателями (10,0%) и отработка практических навыков (19,3%). Студенты первого курса в 28,8% случаев и шестого курсов в 47,1% случаев испытывали тревогу, связанную с боязнью не справиться с будущей профессией. Определенный клинический интерес представляло рассмотрение тревоги первого и шестого курсов в сравнении. Тревога у студентов первого курса объясняется неизвестностью, большим объемом информации, определенными стереотипами, при этом у большинства их них образ врача идеализированный, это все характеризует её абстрактную, экзистенциальную природу. У студентов шестого курса тревога имеет источник в известности, грузе, высокой ответственности, отсутствии практического опыта, что может показывать конкретную, практическую её природу. Таким образом, студенты обоих курсов испытывают тревогу перед будущей профессией, однако её природа сильно отличается. Студенты второго и третьего курсов наиболее часто испытывают тревогу, связанную с нехваткой времени в 42,9% случаев и большим объемом информации в 37,1% случаев.

Наиболее предпочтительными способами, чтобы справиться с тревогой, по мнению студентов всех курсов, являются друзья – 68,6% случаев, спорт – 44,3% слу-

чаев, активная подготовка – 53,8% и пассивный отдых – 61,7%. Принимают «Успокоительные» в 12,4% случаев на младших курсах и 11,4% – на старших. На старших курсах регулярно получают консультацию психолога 4,3% студентов, на младших – 3,8% респондентов. При этом наибольшее количество студентов, принимающих «успокоительные» и посещающих психолога, обучаются на третьем курсе, что составляет 17,0% и 5,7% случаев.

Преобладающее большинство студентов всех курсов: с первого курса 45,7% случаев, со второго 65,7% случаев, с третьего – 60,0%, с четвертого – 61,4%, с пятого – 41,4% и с шестого – 47,1% ( $p < 0,05$ ) считают, что тревога «мешает сосредоточиться и ухудшает результаты». Результаты исследования были неоднородны: студенты первого и второго курсов в 10,0% случаев, третьего курса в 11,4% случаев, четвертого – в 17,0%, пятого – в 24,3%, шестого курса в 22,9% случаев утверждают, что тревога «помогает им мобилизовать силы и улучшает результаты». Также была группа студентов, которая придерживается мнения, что тревога не оказывает существенного влияния на учебный процесс: 32,9% случаев, 12,9% случаев, 18,6%, 18,6%, 21,4% и 20,0% случаев с первого по шестой курс. При этом затрудняются ответить по 11,4% респондентов с первого и со второго курсов, далее по курсам 10,0%, 2,9%, 12,9% и 10,0% случаев.

Большинство опрошенных в 58,0% ( $p < 0,05$ ) случаев со второго по шестой курс научились полноценно справляться с тревогой на младших курсах. Однако, в 8,0% случаев респонденты научились справляться с тревогой только на старших курсах. При этом важно отметить, что группа опрошенных в 31,1% случаев так и не научилась справляться с тревогой, оставляя этот вопрос открытым. Также были единичные случаи, когда студенты никогда не сталкивались с такой проблемой.

Статистическая обработка материала методом корреляционного анализа выявила сильную отрицательную связь (коэффициент корреляции составил  $R_{xy} = -1$ ) между академической успеваемостью и уровнем тревоги у

Таблица 1.

Распределение коэффициента Спирмена по курсам.

Данные по курсу/курсу	II курс	III курс	IV курс	V курс	VI курс
Количество студентов	70	70	70	70	70
Количество студентов со средним уровнем тревоги	7	11	6	9	10
Количество студентов с высоким уровнем тревоги	4	4	8	2	4
Средний уровень успеваемости	3,61	3,96	4,91	4,66	4,41
Коэффициент корреляции Спирмена ( $R_{xy}$ )	-0,5	-1	-0,5	-1	-0,5
Статистическая достоверность ( $p$ )	$p > 0,05$	$p < 0,05$	$p > 0,05$	$p < 0,05$	$p > 0,05$

$$\text{Формула Спирмена: } R_{xy} = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$$

студентов: с ростом тревоги, успеваемость строго снижается (таблица 1).

### Выводы

Проведенное исследование показало комплексное влияние уровня тревоги на показатели академической успеваемости студентов. Отмечена динамика роста среднего уровня академической успеваемости от 2 курса к 6, что, возможно, связано с постепенной адаптацией к образовательному процессу. Меняется алгоритм подготовки к занятиям от курса к курсу, связанный с выбранным профилем подготовки, с предпочтением опрошенных в пользу подготовки по методическим пособиям, написанным по клиническим рекомендациям, в качестве учебной литературы для студентов и практикующих врачей.

Средний или высокий уровень тревоги был отмечен у студентов как младших, так и старших курсов, при этом у студентов младших курсов чаще отмечались симптомы эмоционального и физического компонентов тревоги, а у студентов старших курсов – когнитивного. Выявлена статистически значимая сильная отрицательная корреляция между уровнем тревоги и показателями академической успеваемости у студентов. Связь между изучаемыми переменными не является линейной и опосредуется рядом психологических факторов. Вы-

явленные конкретные ситуации, вызывающие наибольшую тревогу (сдача и подготовка к экзамену) и тот факт, что большая группа опрошенных (31,1%) так и не научилась справляться с тревогой, требуют проработки саморегуляции эмоциональной сферы.

Таким образом, высокий уровень тревоги выступает устойчивым предиктором снижения учебных результатов. Умеренный ее уровень в предэкзаменационный период демонстрирует мобилизующую функцию у части студентов, способствуя повышению собранности и мотивации к подготовке. Однако этот эффект носит неустойчивый и индивидуально-обусловленный характер.

Результаты, полученные в ходе исследования, не противоречат существующим теоретическим положениям [6, 8].

Повышенная учебная нагрузка по своей природе является долговременным взаимным обязательством студента и преподавателя, и перспективы дальнейших исследований просматриваются в изучении долгосрочного влияния тревоги на профессиональное становление выпускников, а также в разработке и апробации дифференцированных психологических программ поддержки для студентов с различными профилями тревоги.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Актуальные вопросы преподавания дисциплины "Основы психологии здоровья" для студентов медико-профилактического факультета на кафедре психиатрии ФГБОУ во КубГМУ Минздрава России / Е.О. Бойко, О.Г. Зайцева, Л.Е. Ложникова, В.А. Стрижев // Инновации в образовании : Материалы XI Международной учебно-методической конференции, Краснодар, 24 марта 2021 года. Том 11. – Краснодар: Кубанский государственный медицинский университет, 2021. – С. 55-57. – EDN IMKMSG.
2. Алексеенко С.Н. Цифровая трансформация высшего образования в организации самостоятельной работы студентов медицинского вуза / С.Н. Алексеенко, Т.В. Гайворонская, Н.Н. Дробот // Педагогический журнал. – 2023. – Т. 13, № 11–1. – С. 523–534. – DOI 10.34670/AR.2023.89.28.072. – EDN KACCIO.
3. Ахмадишин Д.Р. Влияние учебной нагрузки на психоэмоциональное состояние студентов-медиков / Д.Р. Ахмадишин, В.С. Григорьева, Д.А. Толмачев // Дневник науки. – 2024. – № 12(96). – EDN FJBUVO.
4. Бобров А.Е. Концепция тревожных расстройств: основные тенденции развития / А.Е. Бобров, Е.В. Усатенко // Социальная и клиническая психиатрия. – 2021. – Т. 31, № 4. – С. 62-70. – EDN QAMMEN
5. Косарева Н.П. Психофизиологические аспекты безопасности образовательной среды у студентов вуза в условиях рейтингового контроля знаний / Н.П. Косарева, О.В. Шверина // The Newman in Foreign Policy. – 2020. – Т. 1, № 52(96). – С. 42-44. – EDN ZWXNIZ.
6. Маслова Т.М. Специфика психических состояний студентов вуза / Т.М. Маслова // V Международный научно-образовательный форум "Хэйлунцзян - Приамурье": Сборник материалов Международной научной конференции, Китай, Цзямусы, 30 мая 2023 года. – Биробиджан: Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема, 2023. – С. 202-208. – EDN WSSLXX.
7. Маслова Т.М. Стрессоустойчивость студентов вуза как ресурс их адаптации / Т.М. Маслова // Тенденции развития науки и образования. – 2024. – № 107-2. – С. 120-123. – DOI 10.18411/trnio-03-2024-89. – EDN MCOAMC.
8. Минулина А.А. Психоэмоциональное состояние студентов в динамике обучения / А.А. Минулина, И.А. Погонишева // Общество. – 2024. – № 1-3(32). – С. 10-14. – EDN QHZSFB.
9. Миронова О.И. Подходы к изучению экзаменационного стресса у студентов / О.И. Миронова / О.И. Миронова // Педагогика и психология образования. – 2021. – № 1. – С. 159-170. EDN: RPNHZY.
10. Уланова О.И. Влияние психоэмоционального состояния на когнитивные способности студента / О.И. Уланова, Н.Н. Сологуб // Национальное здоровье. – 2024. – № 2. – С. 119-122. – EDN RZJLEW.

11. Эйтенейер Я.И. Профилактика тревожных расстройств / Я.И. Эйтенейер, В.В. Михайлюк, Л.Е. Ложникова // Здоровьесберегающие технологии: опыт современности и перспективы будущего: Материалы III международной научно-практической конференции молодых ученых, Краснодар, 18 декабря 2024 года. – Краснодар: Кубанский государственный медицинский университет, 2025. – С. 156-161. – EDN YIOMBK.

---

© Ложникова Лариса Евгеньевна (lozhnikova.l.e@gmail.com), Лавриненко Милана Николаевна (milanochka.2021@mail.ru), Акопов Никита Рудольфович (nikita.akopov2003@yandex.ru), Чичиварихин Сергей Александрович (sergey.chichivarikhin@mail.ru).  
Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»