

## STUDIJU PROCESA STRESA FAKTORI, TO EMPĪRISKA IZPĒTE RĒZEKNES TEHNOĻĪJU AKADĒMIJĀ

### *Stressors of the Study Process, Their Empirical Research at Rēzekne Academy of Technologies*

**Ēriks Kalvāns**

Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmija, Latvija

**Abstract.** *This scientific article presents a theoretical review of stress factors of young students and the results of empirical research of these factors at the Rezekne Academy of Technologies. The need for such research is justified by International studies (n=540 000), in which was found that the study process causes high level of stress in 37% of students. The results of other studies in different countries also show that the prevalence and severity of mental problems among students is increasing. Overall, these studies indicate that students are increasingly experiencing symptoms of increased anxiety and stress, as well as depression. Thus, increase in student stress levels and related deterioration of students' psychological well-being is a major challenge in today's higher education institutions.*

*Taking into account the mentioned findings, the aim of this article is to identify the most common stress factors in the study process at the Rezekne Academy of Technologies.*

*The analysis of scientific literature and empirical results were used as basic methods in the development of the article.*

**Keywords:** *students, stress level, stressors directly related to study process, stressors indirectly related to study process, academic achievements, psychological well-being.*

### **Ievads**

#### **Introduction**

Studenti augstākās izglītības iestādēs saskaras ar plašu normatīvo stresa faktoru klāstu, kurus var definēt kā parastas ikdienas grūtības, piemēram, esošās akadēmiskās prasības.

Ekonomiskās sadarbības un attīstības organizācija (OECD) veica aptauju, kurā piedalījās 72 valstis (540 000 respondenti). 66% studentu ziņoja, ka izjūt stresu, kas saistīts ar zemiem akadēmiskajiem sasniegumiem, bet 59% respondentu atzina, ka bieži uztraucas par to, ka akadēmisko saistību kārtošana būs sarežģīta. Savukārt 55% studentu atzina, ka jūtas ļoti noraizējušies, pat tad, ja ir labi sagatavoti.

Kopumā minētais pētījums parādīja, ka studiju process izraisīja augstu sasprindzinājumu 37% studējošo, turklāt sievietes uzrādīja augstāku stresa līmeni saistībā ar studiju procesu, salīdzinot ar vīriešiem (OECD, 2017).

Šī akadēmiskā stresa ietekme uz studentu sasniegumiem un psiholoģisko labklājību nav pietiekami izpētīta. Turklāt straujās sociāli ekonomiskās izmaiņas un Covid-19 pandēmija rada papildus izaicinājumus studējošo psiholoģiskajai labklājībai (Fawaz & Samaha, 2020).

Studējošo jauniešu stresa un to izraisošo faktoru izpētes nepieciešamību pamato arī citi dažādās valstīs veiktie pētījumi (Baik et al., 2015; Cvetkovski, Reavley, & Jorm, 2012; Eisenberg et al., 2009; Larcombe et al., 2016; Slavin et al., 2014; u.c.), kuri liecina, ka studentu vidē vērojama psiholoģiskās labklājības pazemināšanās, kas saistīta ar studentu profesionālās pašnoteikšanās, materiālās nodrošinātības, sadzīves un sociālās adaptācijas problēmām, kā arī garīgo slimību izplatību. Minētie autori secina, ka studējošo jauniešu vidē aizvien vairāk tiek konstatēti paaugstinātas trauksmes un stresa, suicidālo ideju, obsesīvi kompulsīvo traucējumu, kā arī depresijas simptomi.

Ņemot vērā minētās atziņas, šī raksta mērķis ir apzināt Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijas izplatītākos studiju procesa stresa faktoros (stresorus).

Raksta veidošanā kā pamatmetodes tika izmantotas zinātniskās literatūras un empīrisko rezultātu analīze.

### **Sudiju procesa stresa faktoru sociāli psiholoģiskie aspekti** *Socio-psychological Aspects of Study Stressors*

Izplatītākos studiju stresa faktoros var iedalīt divās grupās: 1) ar studiju procesu tieši saistītie stresori, 2) ar studiju procesu netieši saistītie stresori.

Studiju stresa faktoru teroētiska analīze sākas ar to studiju stresoru analīzi, kuri tieši saistīti ar studiju procesu.

*Zināšanu pārbaude* paredz paaugstinātu kognitīvo un emocionālo slodzi. Tās laikā daudziem studentiem rodas pastiprināta stresa reakcija, īpaši gadījumos, ja studiju materiāls ir apgūts nepilnīgi vai arī studentam ir pazemināts pašvērtējums, paaugstināta personības trauksmainība, kā arī paaugstināts zināšanu pārbaudes subjektīvais nozīmīgums (Eisenber et al., 2007; Eisenber et al., 2009).

*Studiju materiāla sarežģītība* un ar to saistītās grūtības apgūt noteiktu studiju materiālu paredz paaugstinātu kognitīvo slodzi, kā arī var izraisīt vilšanos sevī un nepārliecinātību par savām spējām. Turklāt grūtības apgūt studiju materiālu bieži rada negatīvas prognozes par rezultātiem zināšanu pārbaudes laikā noteiktā studiju kursā. Minētie fenomeni spēj izraisīt spēcīgu stresa reakciju studējošajiem (Heider, 2017).

*Attālinātā studiju forma* ir kļuvusi par nopietnu mūsdienu stresoru daudziem studējošajiem. Šī studiju forma ir jauna un neierasta, jo iepriekšējais mācību

process skolā notika pārsvarā klātienēs formā. Attālinātās studiju formas laikā studējošie neizjūt pietiekamu pasniedzēja atbalstu, bieži ir grūtības precizēt sev nesaprotamus studiju materiāla jautājumus. Savukārt pasniedzēji nesaņem pietiekamu atgriezenisko saiti par to, vai studējošie spēj pietiekami labi sekot studiju materiāla izklāstam, lai pielāgotos studējošo vajadzībām. Minētie fakti paaugstina studējošo stresa līmeni (Fawaz & Samaha, 2020).

Neskatoties uz iepriekšējo mācību procesa pieredzi skolā, studējošie dažkārt izjūt *adaptācijas grūtības* augstākās mācību iestādes vidē. Studiju vide pieprasa lielāku studējošā patstāvību, spēju veidot sadarbību ar studiju biedriem un pasniedzējiem, noteiktas sadzīves iemaņas, kas nepieciešamas dzīvei kopmītnē. Studējošajiem jāprot pielāgoties noteiktam studiju grafikam un citām formālajām studiju procesa prasībām. Pastāv arī adaptācijas pilsētvidei problēma studējošajiem, kuri iepriekš dzīvoja laukos. Nepieciešamība adaptēties saistīta ar noteiktu stresa līmeni, kurš, vairumā gadījumu, pazeminās 1. studiju semestra laikā (Baik et al., 2015; Cvetkovski et al., 2012; Denovan & Macaskill, 2017).

*Vienmuļa un nomācoša studiju vide.* Studējošo psiholoģisko labklājību ietekmē arī studiju vides emocionālie parametri: telpu dizains, studentu apvienības, interešu grupas, sporta un izklaides pasākumi. Neveiksmīga studiju vides organizācija pēc minētajiem parametriem rada vienmuļu, nomācošu emocionālo atmosfēru, kas var kļūt par papildus stresoru studiju procesā (Larcombe et al., 2016; Walburg, 2014).

*Grūtības atrast nepieciešamo studiju literatūru.* Sakarā ar interneta saturisko pilnveidošanos, mūsdienu studējošajiem ir aizvien lielākas iespējas iegūt vajadzīgo informāciju studijām. Tomēr bieži vajadzīgie materiāli nav atrodamā interneta vidē, tādēļ joprojām ir aktuāls jautājums par specializētas studiju literatūras pieejamību. Studiju literatūras pieejamība ir īpaši aktuāla nepilna laika studējošajiem un tiem jauniešiem, kas strādā paralēli studiju procesam. Grūtības atrast nepieciešamo studiju literatūru būtiski apgrūtina noteikta studiju kursa apguvi un paaugstina studējošo stresa līmeni (Haider, 2017; Walsh et al., 2010).

*Vāji pārdomāts nodarbību grafiks.* Katram studentam ir individuāls dienas režīms, sadzīves un kognitīvās sfēras darbības īpatnības, tādēļ nav iespējams izveidot ideālu nodarbību grafiku, kas apmierinātu ikvienu studējošo. Tomēr nodarbību grafiks, kad pirmā nodarbība notiek agri no rīta (visbiežāk līdz plkst.9.00) vai arī vēlu vakarā (pēc plkst.17.00), kā arī starp nodarbībām vienā dienā ir pārtraukumi, kas ilgst vairākas stundas, var kļūt par būtisku studiju procesa stresoru. Līdzīgi notiek arī gadījumos, kad nedēļas ietvaros ir brīvas dienas starp tām dienām, kad notiek studijas (Cvetkovski et al., 2012; Eisenberg, 2007; Ozen, 2010).

*Attiecības ar pasniedzējiem.* Zema pasniedzēju komunikatīvā kompetence, vēlēšanās norobežoties, savstarpēji konflikti ar studentiem, autoritatīvais vadības stils, stereotipiska studējošo uztvere, nevēlēšanās saprast aktuālas jauniešu

vajadzības un dzīves uztveri – minētie faktori pasliktina attiecības starp pasniedzējiem un studentiem, radot nelabvēlīgu emocionālo atmosfēru, kas var veicināt studiju stresa līmeņa paaugstināšanos (Boulton & O'Connell, 2017; Frymier & Houser, 2000).

Būtisks studiju procesa stresors ir zema atsevišķu *studiju kursu pasniegšanas kvalitāte*. Tā ir atkarīga no pasniedzēja kompetences noteiktā zinātņu jomā, viņa motivācijas līmeņa, spējas nodot savas zināšanas studējošajiem. Neapmierinoša studiju kursu pasniegšana rada paaugstinātu kognitīvo slodzi, kā arī pazemina studiju motivāciju (Liu, 2015; Ozen, 2010).

Sliktas *attiecības ar studiju biedriem*: atklātības, savstarpējās uzticības un atbalsta trūkums, biežas konfliktsituācijas, atstumtā loma vai arī vēlme izcelties (hipertrofizētas pārākuma tieksmes) savā studentu grupā rada nelabvēlīgu emocionālo atmosfēru, paaugstina studējošo stresa līmeni, kas būtiski kavē sekmīgu studiju materiāla apguvi (Lin, Huang, 2014).

Turpmāk tiek aprakstīti stresori, kuri nav tieši saistīti ar studiju procesu.

*Brīvais laiks* nepieciešams studējošā kognitīvo, emocionālo un fizisko spēju atjaunošanai. Vāji pārdomāts studiju grafiks, sadzīves apstākļu īpatnības, studiju materiāla sarežģītība, pārmērīgs patstāvīgā darba apjoms, nepieciešamība strādāt paralēli studiju procesam bieži rada brīvā laika trūkumu, paaugstinot studiju stresu. Turklāt svarīgs ir arī brīvā laika saturs: uzspiestas aktivitātes, kopēja alkohola un citu psihoaktīvo vielu lietošana, bieža naktsklubu apmeklēšana vai bezdarbība var kļūt par būtisku stresoru, kas pasliktina studējošo psiholoģisko labklājību (Lin & Huang, 2014; McKean, 2000).

*Nepieciešamība strādāt paralēli studiju procesam*. Vēlme vai nepieciešamība uzlabot savu materiālo stāvokli ir pamatā tam, ka daudzi mūsdienu studējošie strādā paralēli studiju procesam. Šajā gadījumā daudziem studentiem nav iespējas pilnvērtīgi apmeklēt nodarbības, kā arī bieži rodas brīvā laika trūkums, kas būtiski paaugstina studējošo stresa līmeni un pazemina studiju sasniegumus. Turklāt papildus stresu rada arī tiešie darba pienākumi un tā grafiks. Daudziem studentiem pakāpeniski rodas grūtības apvienot studijas un profesionālo darbību, tādēļ dažreiz jaunieši nonāk izvēles priekšā: strādāt vai turpināt studijas (Bexley et al., 2013; Nepomuceno et al., 2016; Ozen, 2010).

Nepietiekama *materiālā nodrošinātība* paaugstina studentu stresa līmeni ikdienā, veicina šaubu par sekmīgu augstākās mācību iestādes absolvēšanu rašanos, rada nepieciešamību strādāt paralēli studiju procesam, kas negatīvi ietekmē studentu psiholoģisko labklājību un studiju sasniegumus (Nepomuceno et al., 2016; Ryan, 2014).

Studentu *sadzīves apstākļu* sociālie un fizikālie faktori kopmītnēs vai ārpus tās var būtiski paaugstināt viņu stresa līmeni. Trokšņi, pazemināta vai paaugstināta temperatūra telpās, liels studentu skaits vienā dzīvojamajā platībā, sadzīves konflikti, atšķirīgs dienas režīms, psihoaktīvo vielu lietošana ir

izplatītākie sadzīves faktori, kas pazemina studentu psiholoģisko labklājību ikdienā (Larcombe et al., 2016; Lee et al., 2013).

Turpmāk tiek raksturota minēto stresa faktoru izpēte Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijas studiju vidē.

### **Studiju procesa stresa faktoru izpētes rezultāti** *Results of Study Process Stressors Research*

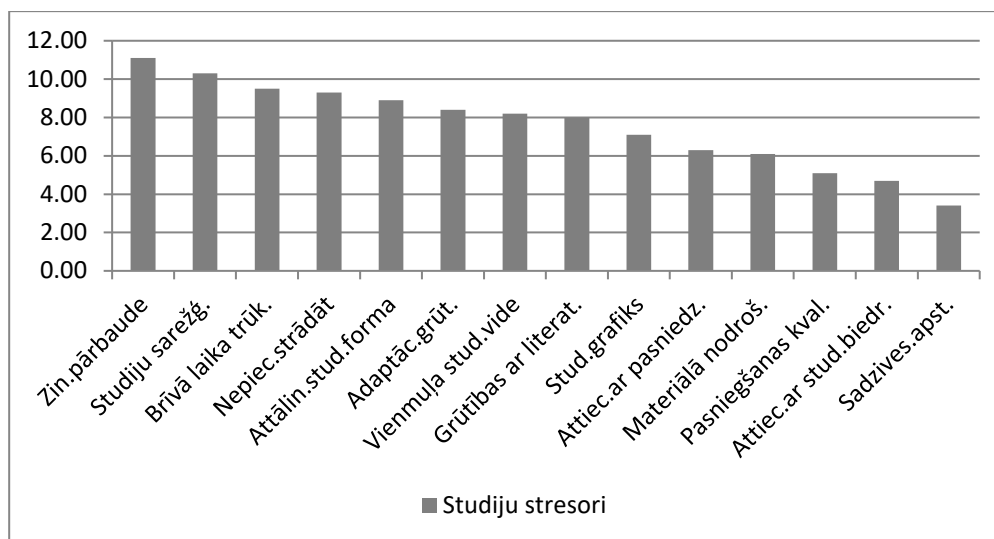
Studiju procesa stresoru empīriskā izpēte tika realizēta Rēzeknes Tehnoloģiju akadēmijā, iesaistot 120 pirmo kursu studentus no dažādām studiju specialitātēm.

Šim pētījumam tika izvirzīts mērķis apzināt izplatītākos faktorus, kas izraisa stresu studiju procesā.

Mērķa realizācijai tika izmantota raksta autora izveidota anketa, kurā studentiem tika piedāvāts ranžēt noteiktus studiju procesa stresorus pēc subjektīvā nozīmīguma 14 ballu rangu skalā. Vismazāk nozīmīgajam faktoram tika piešķirts rangs “1”, bet visnozīmīgākajam – “14”. Anketā bija iespēja minēt arī savu studiju stresora variantu. Pētījums notika attālinātā formā, izmantojot e-kursu studiju vidi.

Rezultātu apstrādes gaitā primārajiem anketu datiem tika aprēķinātas vidējās vērtības, kuras turpmāk tika izmantotas rezultātu analīzē.

Pirmajā posmā tika noteikti izplatītākie studiju procesa stresori visā pētāmajā izlasē (skat.1. attēlu).



*1.attēls. Studiju stresa faktori pētāmajā izlasē*  
*Figure 1 Study Stressors in the Research Sample*

Saskaņā ar pētījuma rezultātiem, zināšanu pārbaude ir faktors, kas visbiežāk izraisa stresa reakciju studējošajiem jauniešiem. Tādējādi aktualizējas jautājums par zināšanu pārbaudes formas noteikšanu, kura izraisītu vājāku stresa reakciju.

Nākamais nozīmīgākais studiju stresa faktors ir studiju materiāla sarežģītība, kas rada grūtības apgūt noteiktu studiju kursu. Šādi rezultāti var būt daļēji saistīti ar attālināto studiju formu, kuru studenti atzīmē kā piekto nozīmīgāko studiju procesa stresoru. Protams, nozīmīga ir noteikta studiju kursa pasniegšanas kvalitāte, kā arī studējošo jauniešu iepriekš iegūtās izglītības kvalitāte.

Brīvā laika trūkums un nepieciešamība strādāt paralēli studiju procesam, pēc aptaujāto studentu domām, ir nākamie būtiskākie faktori, kas paaugstina viņu stresa līmeni un rada grūtība studiju procesā. Brīvā laika un atpūtas trūkums, kā arī profesionālā darbība, kas nav saistīta ar studijām, rada paaugstinātu kognitīvo un emocionālo slodzi, kas var negatīvi ietekmēt studiju rezultātus.

Kā jau minēts, attālinātā studiju forma ir būtisks faktors, kas paaugstina studiju stresu. Jaatzīmē, ka vairākiem studējošajiem šis faktors tika minēts kā galvenais, kas rada studiju stresu. Šīs studiju formas gadījumā studējošie bieži kautrējas uzdot jautājumus docētājiem, arī docētāji nesaņem pietiekami kvalitatīvu atgriezenisko saiti par to, cik sekmīgi studējošais izprot noteiktu apgūstamo tēmu. Attālinātās studiju formas gadījumā nenotiek “dzīvā” saskarsme starp docētāju un studējošo, kas ir ļoti nepieciešama sekmīgai studiju materiāla apguvei.

Būtisks studiju procesa stressors, saskaņā ar veikto anketēšanu, ir adaptācijas studiju vidē grūtības. 11 studentiem šis faktors tika minēts kā galvenais, kas rada stresu studiju procesā. Šādi rezultāti aktualizē mentoru un psiholoģiskā atbalsta kvalitatīvākas iesaistes studiju procesā nepieciešamību.

Vienmuļa, nomācoša studiju vide ierindojās 7. vietā. Šāda studiju vides uztvere var pazemināt atsevišķu studējošo emocionālo labklājību ikdienā, kas var ietekmēt viņu studiju motivāciju.

Kā nākamais pēc nozīmības tika minēts faktors „Grūtības atrast vajadzīgo studiju literatūru”. Daudzi jaunākie literatūras avoti nav brīvi pieejami internetā vai bibliotēkās, kas rada papildus slodzi studējošajiem. Tas aktualizē nepieciešamību izstrādāt kvalitatīvus studiju materiālus e-vidē vai drukas formātā.

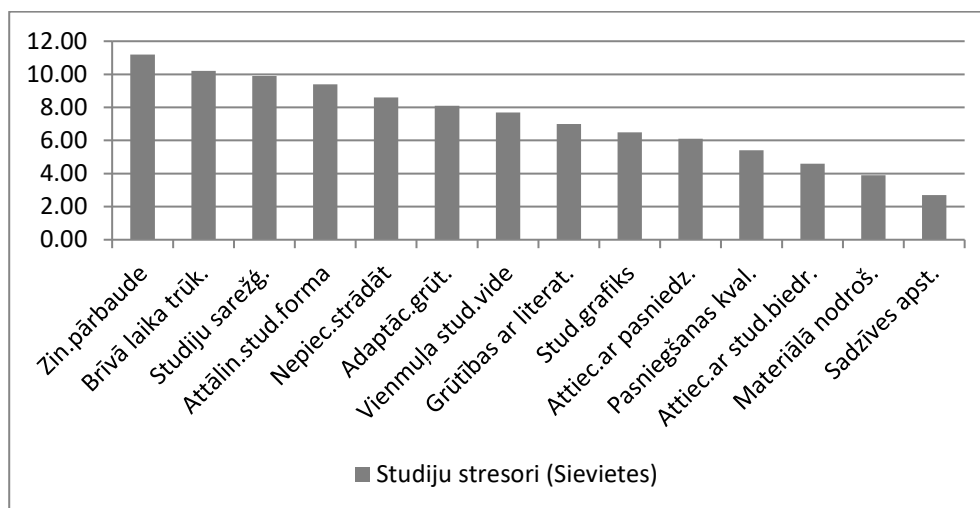
Faktors „Vāji pārdomāts studiju grafiks” pēc nozīmības ierindojās 9. vietā. Tādējādi tā ietekmi uz studiju stresu iespējams vērtēt kā mērenu. Vairāk šis stressors ietekmē studentus, kuriem nepieciešams strādāt paralēli studiju procesam.

Attiecības ar pasniedzējiem, materiālā nodrošinātība un studiju kursu pasniegšanas kvalitāte tika ranžēti attiecīgi 10., 11. un 12. vietās, tādēļ tie nav uzskatāmi par būtiskiem studiju procesa stresoriem pētāmajā izlasē.

Savukārt, par vismazāk nozīmīgiem stresoriem studenti uzskata attiecības ar vienaudžiem un sadzīves apstākļus.

Raksta ievadā minētais OECD pētījums (OECD, 2017) apliecināja, ka

studējošās jaunietes izjūt augstāku studiju stresa līmeni, salīdzinājumā ar jauniešiem, tādēļ pētījuma gaitā tika veikts studiju stresoru salīdzinājums vīriešu un sieviešu izlasēs. 2. attēlā ilustrēts izplatītāko studiju stresoru ranžējums sieviešu respondentu grupā.



2.attēls. *Studiju stresa faktoru ranžējums sieviešu izlasē*  
 Figure 2 *Ranking of Study Stressors in a Sample of Women*

Kā redzams 2. attēlā, būtiskākie faktori, kas izraisa stresu studiju procesā sieviešu respondentu grupā ir (minēti nozīmīguma samazināšanās secībā): zināšanu pārbaude, brīvā laika trūkums, studiju materiāla sarežģītība, attālinātā studiju forma, nepieciešamība strādāt paralēli studijām, kā arī adaptācijas grūtības.

Tādu faktoru kā: “Vienmuļa un nomācoša studiju vide”, “Grūtības atrast vajadzīgo studiju literatūru”, “Vāji pārdomāts studiju grafiks” un “Attiecības ar pasniedzējiem” un “Studiju kursu pasniegšanas kvalitāte” nozīmīgums studiju stresa rašanās procesā vērtējams kā mērens.

Savukārt attiecības ar studiju biedriem, materiālā nodrošinātība un sadzīves apstākļi nav nozīmīgi studiju procesa stresori sieviešu respondentēm.

Jāatzīmē, ka sievietes kā savu subjektīvo stresora variantu visbiežāk minēja pārmērīgu patstāvīgā darba apjomu, turklāt četrām respondentēm šis faktors tika minēts kā galvenais stresa izraisītājs studiju procesā. 3. attēlā ilustrēti studiju stresoru izpētes rezultāti vīriešu respondentu grupā.

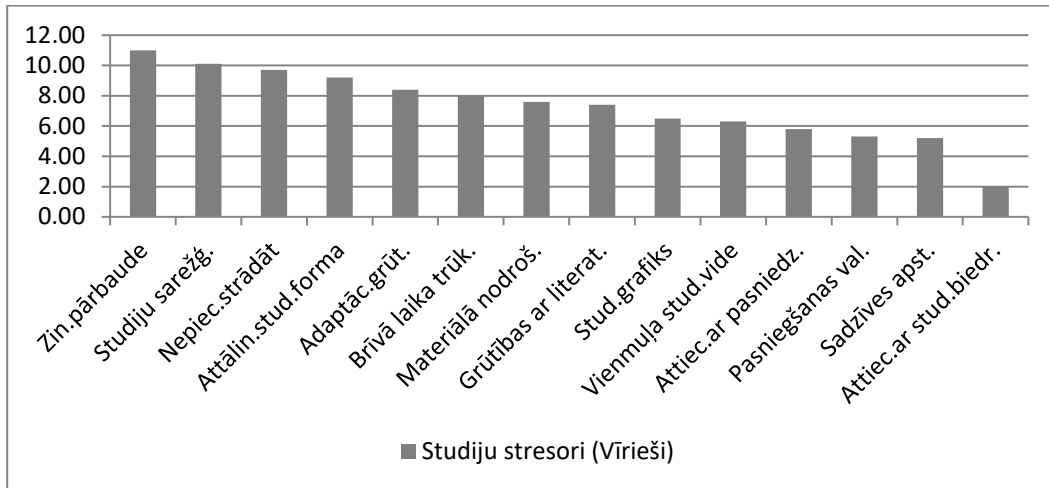
Minētajā grupā nozīmīgākie studiju stresori (nozīmīguma samazināšanās secībā) ir: zināšanu pārbaude, studiju materiāla sarežģītība, nepieciešamība strādāt paralēli studiju procesam, attālinātā studiju forma, adaptācijas grūtības un brīvā laika trūkums.

Savukārt materiālā nodrošinātība, grūtības atrast vajadzīgo studiju literatūru, vāji pārdomāts studiju grafiks, vienmuļa un nomācoša studiju vide, attiecības ar

pasniedzējiem būtiski neietekmē studiju stresa rašanos.

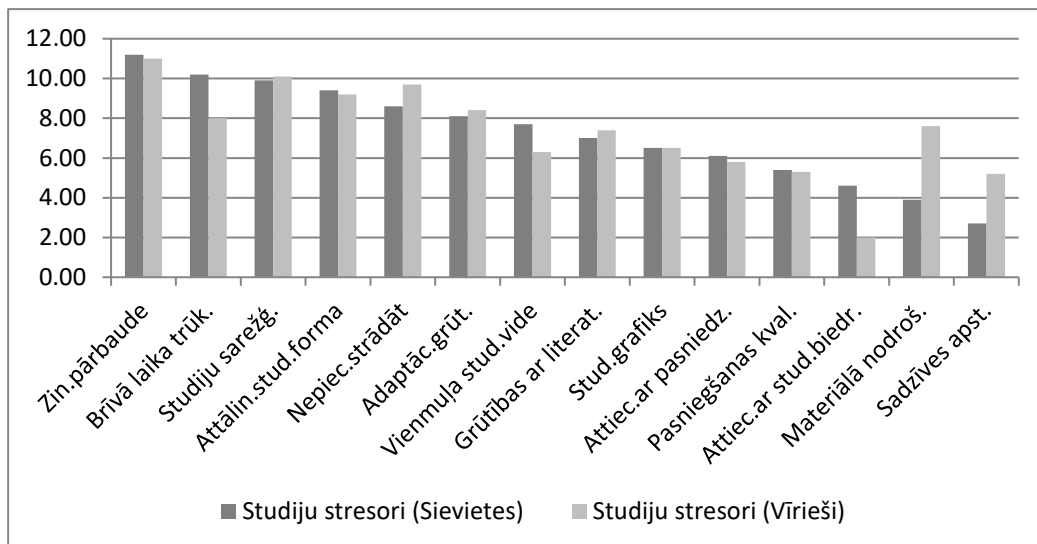
Zemākais nozīmīgums raksturo faktoros: “Studiju kursu pasniegšanas kvalitāte”, “Sadzīves apstākļi” un “Attiecības ar studiju biedriem”.

Vīrieši kā savu subjektīvo stresora variantu visbiežāk minēja neapmierinošu e-kursu vietnes organizāciju.



3.attēls. Studiju stresa faktoru ranžējums vīriešu izlasē  
Figure 3 Ranking of Study Stressors in a Sample of Men

4. attēlā ilustrēts vīriešu un sieviešu studiju stresoru novērtējuma salīdzinājums.



4.attēls. Studiju stresa faktoru salīdzinājums vīriešu un sieviešu izlasēs  
Figure 4. Comparison of Study Stressors in Man and Woman Samples

Zināšanu pārbaude ir nozīmīgākais studiju stresa faktors abu dzimumu grupās.



Brīvā laika trūkums sievietēm ir otrais nozīmīgākais stresa faktors, turpretī vīriešiem tā nozīmums ir būtiski zemāks – šis faktors tiek novērtēts kā sestais nozīmīgākais.

Studiju procesa sarežģītība vīriešu izlasē ir otrais nozīmīgākais stresa faktors, bet sieviešu izlasē - trešais pēc nozīmīguma.

Būtiskas atšķirības starp attālinātās studiju formas novērtējumu vīriešu un sieviešu izlasēs netika konstatētas, tas ir ceturtais nozīmīgākais studiju procesa stresors abās grupās.

Nepieciešamības strādāt paralēli studiju procesam nozīmīgums ir augstāks vīriešu izlasē, kurā tas ir trešais nozīmīgākais stresa faktors, savukārt sievietes izlasē tas ierindojās piektajā vietā.

Adaptācijas grūtības ir nozīmīgākas vīriešu respondentiem – piektā vieta, bet sievietēm tas ir sestais nozīmīgākais faktors.

Būtiski atšķiras studiju vides emocionālās ietekmes novērtējums: vienmuļa, nomācoša studiju vide sieviešu izlasē ir septītais nozīmīgākais studiju procesa stresors, turpretī vīriešiem tā nozīmīgums nav augsts, šis faktors tika novērtēts kā desmitais.

Grūtības atrast nepieciešamo studiju literatūru ir nozīmīgākas vīriešu izlasē, tomēr abu dzimumu grupās šis faktors ir astotais nozīmīgākais.

Atšķirības starp vāji pārdomāta studiju grafika novērtējumu vīriešu un sieviešu izlasēs netika konstatētas, tas ir devītais nozīmīgākais studiju procesa stresors abās grupās.

Attiecības ar pasniedzējiem ir desmitais pēc nozīmes studiju stresors sievietes respondentiem, bet vīriešu izlasē tas ir vienpadsmitais. Kopumā šis studiju stresa faktors, tāpat kā studiju materiāla pasniegšanas kvalitāte un attiecības ar studiju biedriem abu dzimumu respondenti novērtē kā maznozīmīgus. Tomēr vērojamas nelielas atšķirības: sievietes attiecības ar pasniedzējiem un studiju materiāla pasniegšanas kvalitāti vērtē kā nedaudz nozīmīgākus stresorus, nekā vīrieši.

Savukārt attiecību ar studiju biedriem novērtējumā vērojamas būtiskas atšķirības: vīrieši šo faktoru novērtē kā vismazāk nozīmīgu (14. vieta), turpretī sievietes – kā 12. nozīmīgāko stresa faktoru.

Būtiskas atšķirības konstatētas materiālās nodrošinātības novērtējumā. Sievietes šo faktoru novērtē kā maznozīmīgu (13. vieta), savukārt vīriešu vērtējumā šis ir samērā nozīmīgs studiju procesa stresors, kurš tika novērtēts kā septītais pēc nozīmīguma.

Nenozīmīgs studiju stresors respondentu vērtējumā ir sadzīves apstākļi: 13. pēc nozīmības faktors vīriešu izlasē un 14. – sieviešu izlasē.

Turpmāk tiek sniegti apkopojīgi secinājumi par veiktās studiju stresoru izpētes rezultātiem.

## **Secinājumi** **Conclusions**

Veiktā zinātniskās literatūras un empīriskā pētījuma rezultātā autors nonāca pie šādiem secinājumiem:

1. Konstatēta studējošo jauniešu psihiskās veselības pasliktināšanās tendence, kas saistīta ar straujajām sociāli ekonomiskajām un tehnoloģiskajām izmaiņām sabiedrībā, kuras rada paplidus stresu un izvirza komplicētas prasības studentu kognitīvajām spējām un emocionālajai noturībai.
2. Būtiskākie stresu izraisošie faktori pētāmajā izlasē ir: zināšanu pārbaude, brīvā laika trūkums, studiju materiāla sarežģītība, nepieciešamība strādāt paralēli studiju procesam, attālinātā studiju forma un adaptācijas grūtības.
3. Mērena ietekme uz stresa reakcijas rašanos studiju procesā raksturo attiecības ar pasniedzējiem, vāji pārdomāts studiju grafiks, studiju kursu pasniegšanas kvalitāte, ka arī materiālā nodrošinātība. Tomēr jāatzīmē, ka materiālā nodrošinātība ir būtiskāks stresa faktors vīriešu izlasē.
4. Vismazāk nozīmīgie studiju stresa faktori ir attiecības ar studiju biedriem un sadzīves apstākļi.
5. Nozīmīgs studiju stresu izraisošs faktors ir pārmērīgs patstāvīgā darba apjoms. Tas ir biežāk minētais individuālālās izvēles factors.
6. Konstatētas atšķirības vīriešu un sieviešu respondentu grupās: brīvā laika trūkums ir otrs nozīmīgākais stresa faktors sieviešu izlasē, bet vīriešiem šis faktors nav nozīmīgs. Nepieciešamība strādāt paralēli studiju procesam ir nozīmīgāks stressors vīriešu izlasē, salīdzinot ar sieviešu respondentiem. Vienmuļa un nomācoša studiju vide ir nozīmīgāks stressors sieviešu grupā, bet vīriešiem būtiskāka ir zema materiālā nodrošinātība.

## **Summary**

The study process puts high demands on the plasticity of the psyche of young people. When enrolled in a higher education institution, the student is forced to adapt to a new set of factors that often negatively affect their psychological well-being.

As a result of scientific literature and empirical research, the author came to the following conclusions:

1. A tendency of deterioration of mental health of young students has been identified, which is related to the rapid socio-economic and technological changes in the society, which cause widespread stress and set composite requirements for students' cognitive abilities and emotional resilience.
2. The most important stress-inducing factors in the research sample are: knowledge test,

lack of free time, complexity of study material, need to work in parallel with the study process, distance learning form and adaptation difficulties;

3. Moderate influence on the occurrence of stress response in the study process is characterized by relations with lecturers, poorly thought-out study schedule, quality of study course teaching, as well as material security. However, it should be noted that material security is a more important stress factor in the male sample.
4. The least important study stress factors are relationships with fellow students and living conditions.
5. An important factor causing study stress is the excessive amount of independent work. This is the most frequently mentioned factor of individual choice.
6. Differences were found in the groups of male and female respondents: lack of free time is the second most important stress factor in the sample of women, but for men this factor is not significant. The need to work in parallel with the study process is a more significant stressor in the male sample compared to female respondents. A monotonous and depressing study environment is a more significant stressor in the group of women, but low material security is more important for men.

### Literatūra References

- Baik, C., Naylor, R., & Arkoudis, S. (2015). *The first year experience in Australian universities: Findings from two decades, 1994-2014*. Melbourne, Australia: Melbourne Centre for the Study of Education. Retrieved from [https://melbourne-cshe.unimelb.edu.au/\\_\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0016/1513123/FYE-2014-FULL-report-FINAL-web.pdf](https://melbourne-cshe.unimelb.edu.au/___data/assets/pdf_file/0016/1513123/FYE-2014-FULL-report-FINAL-web.pdf)
- Bexley, E., Daroesman, S., Arkoudis, S., & James, R. (2013). *University Student Finances in 2012: A Study of the Financial Circumstances of Domestic and International Students in Australia's Universities*. Canberra: Universities Australia. DOI: 10.3928/01484834-20170619-04
- Boulton, M., & O'Connell, K. A. (2017). Nursing students' perceived faculty support, stress, and substance misuse. *The Journal of Nursing Education*, 56 (7), 404–411.
- Cvetkovski, S., Reavley, N. J., & Jorm, A. F. (2012). The prevalence and correlates of psychological distress in Australian tertiary students compared to their community peers. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 46(5), 457-467. DOI: 10.1177/0004867411435290
- Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress and subjective well-being among first year UK undergraduate students. *Journal of Happiness Studies*, 18(2), 505–525. DOI: 10.1007/s10902-016-9736-y
- Eisenberg, D., Golberstein, E., & Hunt, J.B. (2009). Mental Health and Academic Success in College. *The B.E. Journal of Economic Analysis & Policy*, 9 (1), Article 40. DOI: 10.2202/1935-1682.2191
- Eisenberg, D., Gollust, S. E., Golberstein, E., & Hefner, J. L. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students. *The American Journal of Orthopsychiatry*, 77(4), 534–542. DOI: 10.1037/0002-9432.77.4.534
- Fawaz, M., & Samaha, A. (2020). E-learning: Depression, anxiety, and stress symptomatology among Lebanese university students during COVID-19 quarantine. *Nursing forum*. DOI: 10.1111/nuf.12521
- Frymier, B., & Houser, M. (2000). The teacher-student relationship as an interpersonal

- relationship. *Communication Education*, 49(3), 207–19. DOI: 10.1080/03634520009379209
- Haider, I. (2017). Effect of stress on academic performance of undergraduate medical students. *Community of Medical Health Education*, 7, 566 – 615.
- Larcombe, W, Finch, S, & Sore, R. (2016). Prevalence and socio-demographic correlates of psychological distress among students at an Australian university. *Studies in Higher Education*, 41(6), 1074–91. DOI: 10.1080/03075079.2014.966072
- Lee, S. Y., Wuertz, C., Rogers, R., & Chen, Y. P. (2013). Stress and sleep disturbances in female college students. *American Journal of Health Behavior*, 37(6), 851–858.
- Lin, S, & Huang, H (2014) Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education*, 15(1), 77–90. DOI: 10.1177/1469787413514651
- Liu, Y. Y. (2015). The longitudinal relationship between Chinese high school students' academic stress and academic motivation. *Learning and Individual Differences*, 38,123–126. DOI: 10.1016/j.lindif.2015.02.002
- McKean, M, R. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety time, management, and leisure, satisfaction. *American Journal of Health Studies*, 16, 41-51.
- Nepomuceno, B.B, Cardoso, A.A, Ximenes, V.M, Barros, J.P, & Leite, J.F. (2016). Mental health, well-being, and poverty: A study in urban and rural communities in Northeastern Brazil. *Journal of Prevention & Interview in the Community*, 44(1), 63-75. DOI: 10.1080/10852352.2016.1102590
- Ozen, N. S., Ercan, I., Irgil, E., & Sigirli, D. (2010). Anxiety prevalence and affecting factors among university students. *Asia-Pacific Journal of Public Health / Asia-Pacific Academic Consortium for Public Health*, 22 (1), 127–133. DOI: 10.1177/1010539509352803
- Ryan, C. (2014). Youth Allowance and the Financial Position of Young Australians. *Australian Economic Review* 47(1), 115–123. DOI: 10.1111/1467-8462.12056
- Slavin, S. J., Schindler, D. L., & Chibnall, J. T. (2014). Medical student mental health 3.0: improving student wellness through curricular changes. *Academic Medicine*, 89(4), 573-577. DOI: 10.1097/ACM.0000000000000166
- The Organisation for Economic Co-operation and Development. (2017). *Students' Well-Being: PISA 2017 Results*. <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/9789264273856-en.pdf?expires=1615475992&id=id&accname=guest&checksum=536328FC1AABBE490234C8B773D5A99A>
- Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, 42, 28–33. DOI: 10.1016/j.childyouth.2014.03.020
- Walsh, J. M., Feeney, C., & Hussey, J. (2010). Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. *Physiotherapy*, 96(3), 206–12. DOI: 10.1016/j.physio.2010.01.005