

**Щербакова Наталья Александровна**  
канд. психол. наук, доцент  
ФГБОУ ВПО «Воронежский государственный  
педагогический университет»  
г. Воронеж, Воронежская область

## **ПРОФИЛАКТИКА СТРЕССА У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА**

*Аннотация: в статье рассматриваются вопросы эмоционального стресса у студентов педагогического вуза. Цель статьи – представить значимость проблемы стресса в учебном процессе в вузе. Особо следует обратить внимание на причины студенческого стресса, среди которых адаптация студентов первокурсников, стресс во время сессии, учебный стресс, связанный с растущими учебными и информационными нагрузками.*

*Ключевые слова:* эмоциональный стресс, обучение в вузе, виды стресса.

Согласно стратегической политики в сфере образования, представленной в инициативе президента России Д.А. Медведева «Наша новая школа», важной задачей современного образования выступает сохранение и укрепление физического, психического здоровья учащихся. Это дело не только семьи, но и педагогов. Здоровье человека – важный показатель его личного успеха (21 января 2010 года, Санкт-Петербург).

Соответственно главной задачи отечественной системы образования является обеспечение его качества, которое определяется не только высокой учебной успеваемостью, но и формированием активной, здоровой, успешной, конкурентоспособной, личности профессионала и гражданина. На современном этапе развития высшего образования актуальной становится проблема нахождения путей, создание условий здоровьесбережения участников образовательного пространства и в частности личности студента.

В этой связи справедливо определение одной из главных образовательных стратегий высшей школы разработка здоровьесберегающих технологий. Особенно важным в этом направлении становится задача формирования психологического здоровья, одной из составляющих которого является профилактика эмоционального стресса у студентов. Педагогическое обеспечение реализации данной стратегии определяется всем образовательным пространством вуза. Различные аспекты образовательного пространства представлены в работах Н.П. Абаскаловой, М.Н. Ахметовой, А.Г. Асмолова, Н.Б. Крыловой, В.В. Игнатовой, Р.А. Сластенина, Г.И. Чижаковой и др.

В соответствии с образовательной гуманистической парадигмой студент выступает как самоорганизующийся субъект учебной деятельности. Субъектно-деятельностный подход в профессиональном образовании представлен в исследованиях Б.Г. Ананьева, С.Л. Рубинштейна, Л.С. Выготского (категория субъекта как основополагающая характеристика личности), А.Г. Асмолова, А.В. Петровского, В.А. Петровского (психология субъекта в концепциях персонализации, индивидуальности, социализации, надситуативной активности), К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Брушлинского, А.Н. Леонтьева (общепсихологические концепции субъекта деятельности), С.М. Годник, В.В. Давыдова, В.А. Сластенина, Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконина (субъектно-деятельностный подход в общем и профессиональном образовании), А.А. Баранова, Л.Г. Дикой, О.А. Конопкина, В.И. Моросановой, А.К. Осницкого (способность к саморегуляции субъекта деятельности), Н.Е. Водопьяновой, Л.И. Анцыферовой, В.А. Бодрова, Б.Б. Величковского, Т.Л. Крюковой, А.Б. Леоновой, С.А. Шапкина (исследование преодолевающего» поведения в стрессогенных ситуациях и ресурсов стрессоустойчивости), М.Н. Ахметовой, Е.Н. Дзятковской, Н.А. Красноперовой, Н.Н. Куинджи, Н.К. Смирнова, К.Г. Эрдынеевой (ресурсы образовательного пространства по здоровьесберегающей деятельности).

Студента можно считать той социальной категорией лиц, которая подвержена стрессогенному воздействию. Если студент испытывает определённые

трудности в обучении, то чрезмерное отношение к своим временным затруднениям может привести к острому личному кризису, к возникновению эмоционального стресса, результатом которого является ухудшение здоровья. Несомненно, что стресс влияет и на успешность деятельности студентов.

Специфика вузовского обучения, как известно, совпадает с возрастом наиболее высокого риска манифестации психической патологии, что обусловлено значительными стрессовыми нагрузками, характерными для обучения в вузе и создающими дополнительные условия для проявления эмоциональной дезадаптации (Е.Д. Красик, Б.С. Положий, Е.А. Крюков и др.). Обучение на первом курсе ВУЗа является новой стадией жизненного цикла. Часто поступление в ВУЗ связано со сменой места жительства, и влечет за собой разрушение уже сложившейся старой социальной сети. Но новая социальная сеть формируется не сразу, что ведет к дефициту социальной поддержки. Именно это делает студентов – первокурсников группой риска по эмоциональной дезадаптации и остро ставит задачу изучения предикторов успешной переработки стрессогенных жизненных событий и совладания со стрессом у студентов, а также разработки на этой основе программ психопрофилактики и психотерапевтической помощи для студентов.

В многочисленных исследованиях показано негативное влияние экзаменов на эмоциональное и функциональное состояние студентов (Дж. Гринберг, В.А. Доскин, В.В. Плотников, Ю.В. Щербатых и др.). Экзаменационный стресс рассматривается как фактор, влияющий на протекание процессов мышления и памяти и на результативность учебной деятельности в целом (Э.А. Голубева, Н.Б. Пасынкова, Я.Рейковский и др.). Несмотря на то, что стресс обычно рассматривается как негативное явление, часть исследователей говорят о его позитивном влиянии на личностный рост человека (Ф.Б. Березин, Д. Брайт, В.И. Кочубей, Е.В. Новикова, А. Маслоу, Р. Эммонс и др.).

Студенческий возраст, по утверждению Б.Г. Ананьева, является «сензитивным периодом для развития основных социогенных потенций человека» [1]. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие

его личности. За время обучения в вузе, при наличии благоприятных условий у студентов происходит развитие важных личностных новообразований. Для успешного обучения в вузе необходим довольно высокий уровень общего интеллектуального развития, устойчивость к эмоциональному стрессу. В этом возрасте нередко ощущается чувство эмоционального дискомфорта, представлены признаки эмоционального стресса.

Студенты – это наиболее динамичная общественная группа, находящаяся в периоде формирования социальной и физиологической зрелости, хорошо адаптирующаяся к комплексу факторов социального и природного окружения и вместе с тем, в силу ряда причин, подверженный высокому риску нарушений в состоянии здоровья.

Растущий поток информации, потребность более глубоких знаний в будущей профессиональной деятельности требует значительных энергетических усилий от студентов.

В.А. Бодров [2] выявил, что для большинства обследованных им студентов-будущих педагогов характерны мнительность, неуверенность в себе, завышенное стремление к достижениям. Имеют место проявления эмоционального стресса: невротическая погруженность в прошлые переживания, недостаточное доверие к людям и окружающему миру, слабое стремление узнавать, и открывать что-то новое, отсутствие спонтанности, повышенная тревожность, неадекватность самооценки, недостаточный самоконтроль и повышенная зависимость от внешних обстоятельств и оценок.

Основные виды стресса, возникающие у студентов: в первую очередь естественно будет информационный стресс (из-за несистемной работы в течение семестра, напряжения от подготовки к сессии, большие объемы информации), физиологический стресс (головные боли, вредное и несистематическое питание), психологический стресс (расстройства от несданного вовремя предмета, опасность не сдать сессию) и наконец эмоциональный стресс (личные проблемы вне университета: ссоры с друзьями, проблемы в семье, потеря партнера и пр.).

Следовательно, в образовательном пространстве педагогического вуза необходимо создавать психолого-педагогические условия для профилактики стресса в студенческой среде. Профилактика стресса должна проводиться на всех уровнях и структурных подразделениях вуза.

### ***Список литературы***

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Кн.: Избранные психологические труды. Т. 1. / Б.Г. Ананьев. – М.: Педагогика, 1980. – 232 с.
2. Бодров В.А. Когнитивные процессы и психологический стресс / В.А. Бодров // Психологический журнал. – 1996. – Т.17. – №4. – С. 64–72.