

Роль преподавателя-психолога при профилактике стресса и тревожных состояний у студентов высших учебных заведений

Верещагина Элла Леонидовна

Временно исполняющий обязанности директора,

Подмосковный институт (филиал)

Московский автомобильно-дорожный

государственный технический университет» (МАДИ),

140170, Российская Федерация, Бронницы, ул. Московская, 115;

e-mail: Vereshchagina@mail.ru

Смирнов Кирилл Сергеевич

Старший преподаватель,

Подмосковный институт (филиал)

Московский автомобильно-дорожный

государственный технический университет» (МАДИ),

140170, Российская Федерация, Бронницы, ул. Московская, 115;

e-mail: Vereshchagina@mail.ru

Аннотация

В статье рассматривается роль преподавателей-психологов в профилактике стресса и тревожных состояний у студентов высших учебных заведений. Исследование выявило высокую потребность студентов в психологической поддержке, обусловленную возрастающей академической нагрузкой и современными вызовами образовательной среды. Проведенный анализ показывает, что развитие стресса у студентов представляет собой реакцию на кумулятивное воздействие различных факторов учебного процесса. После осуществления психокоррекционных мероприятий отмечается значительное снижение уровня стресса и тревожности, что свидетельствует об эффективности своевременной психологической помощи. Особое внимание уделяется роли преподавателей, обладающих психологической компетенцией, в условиях отсутствия штатного психолога в вузе. Преподаватели могут способствовать созданию благоприятного эмоционального фона, обучать техникам эмоциональной саморегуляции и оказывать своевременную поддержку студентам, что является важным элементом сохранения психологического здоровья обучающихся.

Для цитирования в научных исследованиях

Верещагина Э.Л., Смирнов К.С. Роль преподавателя-психолога при профилактике стресса и тревожных состояний у студентов высших учебных заведений // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 9А. С. 65-78.

DOI: 10.34670/AR.2025.38.68.008

Ключевые слова

Психологическая профилактика, стресс, тревожность, студенты, высшее образование, психологическое здоровье, эмоциональная саморегуляция, академическая нагрузка.

Введение

XXI век – это век стремительного развития наукоемких технологий и нарастания темпа жизни. С каждым годом современному человеку нужно успеть все больше и больше, появляются новые уникальные задачи и вызовы, которых попросту не было у предыдущих поколений и которые необходимо решать, причем решать своевременно и в полном объеме. Вместе с тем растущий темп жизни требует от каждого постоянного саморазвития, умения быстро адаптироваться к динамичным изменениям и эффективно управлять своим временем. Это, в свою очередь, открывает новые возможности для роста, но в то же время предъявляет повышенные требования к современному человеку, его характеру, силе воли, здоровью, навыкам и умениям.

Основная часть

В обособленную категорию современных людей стоит выделить студентов высших учебных заведений, поскольку нагрузка на их психологическое и физическое здоровье в современных реалиях оказывается двойная. Студенческая жизнь современного молодого человека (в возрасте от 18 до 25 лет) чрезвычайно насыщена: «студенты проходят различные этапы самореализации, общаются с новыми людьми, заводят новые знакомства, получают знания, а также появляется совершенно иная обстановка и преподавательский состав» [Ткаченко, Саитгареева, Кувшин, Никонова, Халфина, 2020]. Действительно, факторов, оказывающих значительное влияние, прежде всего, на психику современных студентов, великое множество. Условно их можно разделить на две группы: внешние и внутренние факторы. Стоит рассмотреть каждую группу подробнее.

К основным внешним факторам, оказывающим интенсивное воздействие на психику современных студентов, можно отнести:

– высокую учебную нагрузку: современная система образования требует от студентов освоения большого объема учебного материала, регулярной подготовки к экзаменам, зачетам, лабораторным и практическим работам. Вместе с тем студенты зачастую привлекаются к написанию научных работ и вынуждены участвовать в различных мероприятиях. Как известно, не получится преуспеть везде и сразу во всем, а распыление сил приводит к тому, что не одна из поставленных задач не будет выполнена в установленный срок;

– конкуренцию среди сверстников: студенты зачастую сравнивают себя с одногруппниками, стремясь достичь наилучших результатов, чтобы выделиться среди остальных. Но в погоне за идеалом есть опасность не рассчитать собственные силы и утратить «золотой» баланс между затратами сил, потраченных в процессе учебной деятельности, и отдыхом. Отсутствие качественного отдыха и чрезмерное перенапряжение умственных и физических резервов рано или поздно приведет к эмоциональному «выгоранию» и упадку сил, вплоть до полной апатии или даже депрессии;

– негативное влияние социальных сетей, Интернета и онлайн-коммуникаций: современные студенты активно используют социальные сети, искусственный интеллект и Интернет для общения и учебы. Однако специалисты давно доказали, что регулярное и неконтролируемое по продолжительности использование гаджетов приводит не только к появлению проблем с психикой, но и, в целом, негативно отражается на здоровье любого человека [Бевз, Горягин, 2019];

– финансовое давление: действительно, многие студенты сталкиваются с финансовыми трудностями и вынуждены совмещать работу с учебой, что повышает уровень стресса и общей усталости организма;

– изменение привычной среды обитания и выход «из зоны комфорта»: поступление в ВУЗ зачастую связано с переездом в другой город, сменой круга общения и необходимостью адаптации к новым условиям проживания, что может стать серьезным испытанием для психики молодых людей;

– прочие внешние факторы, к которым можно отнести социальные ожидания и стереотипы, давление семьи и окружения, необходимость быстрой социализации, проблемы с жильем и условиями проживания, нестабильные отношения в коллективе, проблемы на работе [Ступин, Ахмадиева, 2024].

К основным внутренним факторам, оказывающим интенсивное воздействие на психику современных студентов, можно отнести:

– индивидуальные особенности характера: многие акцентуации характера (акцентуация характера – крайняя выраженность определенной черты характера) могут негативным образом сказываться на качестве процесса учебной деятельности. Так, например, некоторые студенты обладают повышенной чувствительностью, тревожностью или склонностью к перфекционизму;

– отсутствие четкого жизненного плана и потеря смысла жизни: многим молодым людям свойственно испытывать трудности с целеполаганием и рациональной расстановкой приоритетов, как в тактическом плане (обозримом будущем), так и стратегически (глобальные жизненные цели; то, ради чего человек живет). Как следствие, возникает чувство неопределенности и разочарования, вплоть до полной утраты мотивации что-либо делать и проявлять какую-либо активность;

– проблемы со здоровьем: физическое состояние студента оказывает прямое воздействие на его психологическое благополучие и сказывается на успешности учебного процесса. Например, хронические заболевания, недостаточный сон и неправильное питание усугубляют негативные эмоции и снижают способность справляться с любыми нагрузками;

– прочие внутренние факторы, к которым можно отнести психологическую незрелость, нехватку навыков управления эмоциями, наличие скрытых страхов и комплексов, прошлый непроработанный травматичный опыт, трудности в построении значимых отношений, идентификационные и возрастные кризисы, генетическая предрасположенность к неврозам, депрессиям и прочим психологическим отклонениям.

Вышеперечисленные внешние и внутренние факторы являются стрессовыми и могут иметь серьезные последствия психического, физического, академического и социального характера [Ступин, Ахмадиева, 2024]. Итак, к чему может привести постоянное воздействие стрессовых факторов на психику молодых студентов в возрасте от 18 до 25 лет?

Начать стоит с определения стресса. Что же это такое? Стресс – это реакция организма на любые изменения окружающей среды (внешние стрессовые факторы) или внутреннего

сстояния (внутренние стрессовые факторы), требующие приспособления и мобилизации защитных механизмов [Гуревич, 2012]. Согласно общей классификации, стресс делится на два типа:

- физический стресс: вызван чрезмерными физическими нагрузками, заболеваниями, изменениями климатических и экологических условий;
- психологический стресс: обусловлен социальными ситуациями, проблемами в личной жизни, работой, учебой и прочими обстоятельствами, затрагивающими ментальное и эмоциональное состояние человека.

При воздействии стрессоров (стрессовых факторов) организм запускает механизмы защиты, включая физиологическое возбуждение (механизм «бей или беги»), активируя симпатическую нервную систему и высвобождая гормоны адреналин и кортизол [Ангиров, Манжиев, Муева, 2024]. Выброс этих гормонов позволяет организму увеличить выносливость и силу, помогая справиться с текущей угрозой (стрессовым фактором). В данном случае кратковременный стресс не вреден, а полезен. Однако постоянный или длительный стресс разрушительно влияет на организм человека, постепенно истощая его. Примечательно, что студенческая жизнь во многом связана именно с длительным и повторяющимся стрессом в виде череды сменяющих друг друга сессий, экзаменов и зачетов, сменой преподавателей и дисциплин, необходимостью адаптации к постоянно изменяющимся внешним условиям.

Постоянное воздействие стрессовых факторов в процессе обучения приводит к длительному пребыванию организма в режиме повышенного возбуждения, что постепенно формирует, так называемые, тревожные состояния [Гуревич, 2012; Ангиров, Манжиев, Муева, 2024]. К основным характеристикам тревожных состояний относят [Бобров, Усатенко, 2021]:

- наличие чувства постоянной тревоги, беспричинного беспокойства или опасения;
- повышенное мышечное напряжение, головные боли, трепет рук, потливость, учащенный пульс;
- нарушения сна, аппетита, концентрации внимания и скорости реакции;
- панические атаки, сопровождающиеся резкими приступами паники и страха;
- общее ухудшение самочувствия, слабость, головокружение, появление симптомов болезней сердца, желудка и других органов;
- специфические и индивидуальные реакции организма.

Возвращаясь к вопросу последствий воздействия стрессовых факторов на психику студентов, стоит отметить, что развитие тревожных состояний далеко не единственное проявление затяжного стресса. Недавно научный журнал с мировым именем «Molecular Psychiatry» опубликовал результаты метаанализа 192 эпидемиологических исследований разных стран мира. Согласно полученным данным, в результате воздействия стресса на организм молодых людей (в возрасте от 17 до 25 лет), высока вероятность развития следующих психопатологий [Творогова, 2022]:

- расстройства пищевого поведения – нервная анорексия, нервная булимия, психогенное переедание;
- обсессивно-компульсивные расстройства – появление навязчивых, мешающих или пугающих мыслей (обсессий) и навязчивых действий (компульсий);
- расстройства личности – искаженное восприятие реальности и неадекватные способы реагирования на события;
- шизофренические расстройства – фундаментальные расстройства мышления и

восприятия, которые могут сопровождаться слуховыми галлюцинациями, ложными воспоминаниями, фантастическим бредом, социальной дисфункцией;

– аддикции – стремление уйти от реальности и изменить свое психическое состояние с помощью психотропных веществ.

Помимо психологических последствий, разрушительные последствия стресса направлены и на социальную составляющую жизни студентов. Так, социальные последствия могут выражаться в ухудшении отношений с окружающими и увеличении чувства изоляции, болезненного одиночества, замкнутости, отрешенности. Вместе с тем, как показывает практика, именно повышенная раздражительность, тревожность и эмоциональная нестабильность приводят к конфликтам с другими студентами и преподавателями.

Физические последствия стресса представляют серьезную угрозу здоровью. Одним из первых проявлений является нарушение сна: бессонница, поверхностный сон и частые пробуждения снижают способность организма восстанавливаться ночью. Ослабленная иммунная система становится причиной увеличения частоты инфекционных заболеваний – простуды, гриппа и иных вирусных инфекций. Длительный стресс угнетает защитные силы организма, делая его более уязвимым к болезням различного происхождения. Помимо респираторных недугов, длительное пребывание в состоянии стресса способно провоцировать обострение хронических и психосоматических заболеваний. Таким образом, систематическое воздействие стресс-факторов представляет существенный риск для общего состояния здоровья и качества жизни человека.

Академические последствия представляют собой снижение успеваемости в результате воздействия на студентов психологических, социальных и физических факторов в совокупности. Когда студент под воздействием внешних и внутренних стрессовых факторов теряет друзей, уходит в себя, ощущает физическое недомогание и эмоциональную опустошенность; когда студент не ощущает поддержку близких людей, постоянно загружен текущими учебными задачами, испытывает нехватку свободного времени, тогда он попросту теряет интерес к учебе, ищет возможности пропустить занятия, снизить возрастающую нагрузку. Прежние цели, амбиции, стремления к учебе попросту «выгорают» на фоне постоянного стресса...

С приближением сессии воздействие стрессовых факторов увеличивается. «Очень часто экзамен становится психотравмирующим фактором, который учитывается даже в клинической психиатрии при определении характера патологии и классификации. В последние годы получены убедительные доказательства того, что экзаменационный стресс оказывает негативное влияние на нервную, сердечно-сосудистую и иммунную системы студентов. По данным российских авторов, в период контрольных работ, экзаменационной сессии у школьников и студентов регистрируются выраженные нарушения вегетативной регуляции сердечно-сосудистой системы» [Еськов, Мишина, Филатов, Берестин, 2008]. Таким образом, пик психологической и физической нагрузки приходится на студентов преимущественно во время сессии.

Итак, прежде чем перейти к исследовательской части работы, необходимо подвести краткий тезисный итог вышесказанному:

– студенты высших учебных заведений (в возрасте от 18 до 25 лет) – это особая категория учащихся, поскольку академическая нагрузка и требования, предъявляемые к ним самим темпом современной жизни, на порядок выше, чем у учащихся прочих учебных заведений;

- в процессе учебной деятельности современные студенты вынуждены постоянно сталкиваться с различными стрессовыми факторами, затяжное воздействие которых опасно для психического и физического здоровья;
- затяжное воздействие стресса и стрессовых факторов может привести к негативным последствиям психологического, социального, физического и академического характера;
- пик стрессовой нагрузки приходится на время сдачи студентами сессии. Студенческая сессия – это период наивысшей интенсивности учебного процесса, когда учащиеся сталкиваются с огромной нагрузкой как психологического, так и физического характера.

Если нагрузка на современных студентов высших учебных заведений настолько велика... Если негативное воздействие стрессовых факторов «подстерегает» на каждом шагу... Если затяжной стресс настолько опасен для здоровья... То как современным студентам справиться со стрессом? И можно ли с ним справиться самостоятельно? Действительно, ли на данный момент студенты настолько остро нуждаются в психологической помощи? Насколько велика потребность в психологической поддержке среди студентов высших учебных заведений на данный момент? Какова роль преподавателя при профилактике стресса и тревожности? Приведем ответы на данные вопросы.

Начать необходимо с признания острой проблемы отсутствия должной психологической поддержки в большинстве отечественных ВУЗов. К сожалению, во многих ВУЗах отсутствует штатный психолог или специализированная служба, занимающаяся решением психологических проблем студентов. Это значит, что молодежь остается «один на один» со своими внутренними переживаниями и эмоциональными трудностями, сталкиваясь лицом к лицу с высоким уровнем стресса и эмоционального напряжения в процессе учебы. Подмосковный институт (филиал) МАДИ не является исключением: штатной должности психолога и службы психологической помощи на базе ВУЗа нет. Соответственно, зачастую психологическую помощь студентам приходится оказывать преподавателям, имеющим соответствующую подготовку и компетенции.

Нами (Верещагиной Э. Л. и Смирновым К. С.) был проведен натурный опрос в форме анкетирования среди студентов очных групп обучения Подмосковного института (филиала) МАДИ. Разработанная форма анкеты (опроса) приведена на рис. 1.

Вопросы № 1-4 в анкете (таблица 1) предназначены для аналитической обработки с представлением графических результатов (диаграмм), вопросы № 5-7 предназначены исключительно для общего мониторинга текущей ситуации. Всего было опрошено (прошли анкетирование) 87 респондентов (студентов) из различных групп дневного обучения с разных курсов. Опрос респондентов проводился в два этапа. Первый этап – опрос 87 респондентов до оказания психологической поддержки (проводился в межсессионный период в феврале 2025-го года). Второй этап – опрос тех же 87 респондентов, но уже после оказания им психологической поддержки (проводился в межсессионный период в апреле 2025-го года).

Результаты обработки анкет опроса студентов до оказания им психологической поддержки приведены в графическом виде на диаграммах (рисунок 2).

Анализ результатов анкетирования (рисунок 2) показал:

– уровень тревожности, стресса и психологической напряженности среди студентов очень высок (рисунок 2, а): из 87 респондентов средний уровень тревожности отметили 23 студента (26,44 %), высокий уровень тревожности отметили 54 студента (62,07 %). Такой высокий процент тревожных реакций среди студентов сигнализирует о возможных рисках формирования стойких патологических состояний, таких как хронический стресс, эмоциональное выгорание и депрессия;

– оказание психологической поддержки является актуальной и насущной потребностью для большинства опрошенных (рисунок 2, б): из 87 респондентов средний уровень потребности отметили 27 студентов (31,03 %) и высокий уровень потребности отметили 44 студента (50,75 %). Результаты показывают, что около двух третей респондентов воспринимают психологическую помощь как необходимую, причем половина из них отмечают высокий уровень потребности в ней;

– в перспективе значительное количество опрошенных хотело бы обращаться к специалисту-психологу на регулярной основе (рисунок 2, в): из 87 респондентов эпизодически хотели бы обращаться к психологу 25 студентов (28,74 %), а на регулярной основе – 48 студентов (55,17 %). То есть уровень заинтересованности студентов в получении регулярного психологического сопровождения непосредственно в стенах ВУЗа достаточно высок;

– необходимость введения штатной должности психолога отметило большинство опрошенных (рисунок 2, г): из 87 респондентов средний уровень потребности отметили 15 студентов (17,24 %) и высокий уровень отметили 64 студента (73,56 %). Такие высокие показатели свидетельствуют об острой необходимости введения штатной должности психолога, так как подавляющее большинство студентов заинтересовано в профессиональной психологической поддержке специалиста.

Инструкция: оцените каждый вопрос, выбрав подходящий вариант ответа: высокий, средний, низкий (нужное зачеркнуть). На прохождение анкетирования отводится 10 минут.		
1) Насколько на текущий момент вы оцениваете уровень вашей тревожности, стресса и психологического напряжения?		
Низкий	Средний	Высокий
-		
2) Насколько вам необходимы консультации психолога для решения ваших текущих психологических проблем в процессе учебы?		
Низкий (не необходимы)	Средний (об необходимы)	Высокий (крайне необходимы)
-		
3) Как часто в будущем вы хотели бы обращаться за помощью к специалисту по психологии в стенах ВУЗа?		
Низко (почти никогда)	Средне (редко)	Высоко (часто)
-		
4) На ваш взгляд, насколько необходимо наличие психолога в вашем ВУЗе?		
Практически бесполезно (низкий уровень пользы)	Полезно (средний уровень пользы)	Очень полезно (высокий уровень пользы)
-		
5) Сколько времени вы готовы потратить на посещение психолога?		
Мало времени (низкий уровень готовности)	Среднее количество времени (средний уровень готовности)	Много времени (высокий уровень готовности)
-		
6) Насколько легко вам делиться своими переживаниями с психологом?		
Затрудняюсь (низкий уровень доверия)	Умеренно (средний уровень доверия)	Легко (высокий уровень доверия)
-		
7) Какие формы психологической поддержки будут для вас предпочтительны?		
Онлайн-консультации (низкий уровень предпочтения)	Групповые занятия (средний уровень предпочтения)	Индивидуальные встречи (высокий уровень предпочтения)
-		
Спасибо за ваше участие! Данная анкета анонимна и предназначена исключительно для исследовательских целей.		

**Рисунок 1 - Анкета для оценки потребности студентов
в психологической поддержке в стенах вуза**

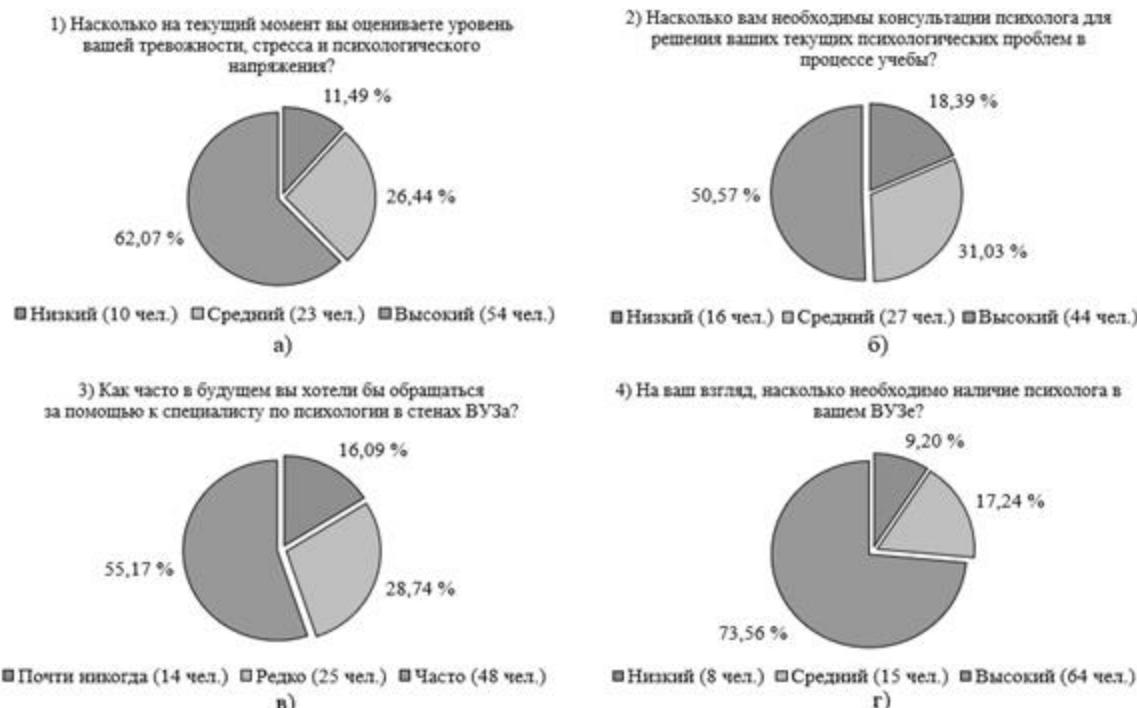


Рисунок 2 - Результаты проведенного анкетирования студентов до оказания им психологической поддержки – «февральские» показатели

Итак, опрос студентов, проведенный в феврале 2025-го года, показал следующую общую тенденцию:

– высокий уровень тревожности: большая часть респондентов (62 %) отметила повышенный уровень тревожности, свидетельствующий о возможной угрозе эмоционального выгорания и психических расстройств;

– необходимость психологической поддержки: две трети студентов указали на потребность в психологической помощи, причем половина (51 %) считают эту потребность исключительно высокой;

– регулярные визиты к психологу: большинство студентов заинтересованы в регулярном обращении к психологу прямо в стенах учебного заведения;

– поддержка идеи назначения штатного психолога: абсолютное большинство студентов (74 %) высказалось за введение должности психолога в штате ВУЗа, считая это необходимым.

Как показывает практика, большинство студентов не способны в одиночку и самостоятельно справиться с возрастающей психологической нагрузкой. И отсутствие квалифицированного специалиста в стенах ВУЗа приводит к тому, что возрастают риск накопления психоэмоционального напряжения, которое впоследствии перерастает в серьезные психологические проблемы. В результате, у студентов возникают симптомы эмоционального выгорания, развивается тревожность, снижается концентрация внимания и падает общая производительность в ходе учебного процесса. Зачастую в данных условиях психологическую поддержку студентам вынуждены оказывать преподаватели, которые имеют соответствующие компетенции. И роль преподавателя в данном случае сложно переоценить!

Так, авторы данной статьи, имея профессиональную переподготовку в области психологического консультирования, преподавания психологии, а также кризисной и экстремальной психологии, в марте-апреле 2025-го года разработали и организовали ряд

мероприятий, направленных на улучшение общего психологического состояния 87 опрошенных респондентов. При проведении мероприятий преследовались следующие основные задачи:

- оказание непосредственной психологической поддержки студентам, столкнувшимся с высокими уровнями стресса и тревожности в процессе учебной деятельности;
- выявление значимости фигуры преподавателя-психолога в профилактике и снижении тревожных состояний среди студентов ВУЗа;
- создание универсального набора методик (методического минимума), позволяющего преподавателям оперативно оказывать эффективную психологическую помощь студентам;
- проведение контрольного опроса в апреле 2025-го года (по форме, приведенной в таблице 1) для оценки динамики изменений в сравнении с исходными результатами, зафиксированными в феврале 2025-го года (результаты приведены в виде диаграмм на рисунке 2).

Комплекс разработанных мероприятий (методического минимума) заключался в последовательном проведении 7 групповых занятий-интенсивов по психологии с выделенной группой студентов (87 респондентов). Опорный структурный план разработанных занятий приведен в виде таблицы (таблица 1). Каждый интенсив проводился в неформальной обстановке в течение 90 минут из расчета 1 интенсив в неделю.

Таблица 1 - «Программа-минимум» групповой профилактики стресса и тревожных состояний у студентов высших учебных заведений

Мероприятие	Место проведения: материальное оснащение	Учебно-методические приемы и методы психологического воздействия
№ 1 «Образовательно-диагностическая беседа»	Актовый зал: мультимедийное оборудование, проектор, экран, ноутбук, микрофоны.	Беседа, диагностическое тестирование, обсуждение. Выявление наиболее актуальных тем для обсуждения. Проведение разъяснительной работы на тему «стресс», «стрессоустойчивость», «приемы борьбы со стрессом в процессе учебной деятельности».
№ 2 «Психологический тренинг по стрессоустойчивости»	Актовый зал: мультимедийное оборудование, проектор, экран, ноутбук, колонки, стереосистема, микрофоны.	Ролевые игры, дыхательные техники, групповая динамика. Отработка практических навыков по укреплению и развитию стрессоустойчивости среди студентов под руководством преподавателя-психолога.
№ 3 «Сеанс игротерапии»	Аудитория: игровые наборы, столы, стулья, офисная бумага, маркеры, карандаши.	Игровая терапия, командообразование. Отработка навыков работы в команде. Проработка стрессовых ситуаций, возникающих в процессе учебы. Игра в сдачу «экзамена».
№ 4 «Сеанс арт-терапии»	Аудитория: художественные принадлежности, столы, стулья, офисная бумага, маркеры, карандаши, пластилин.	Рисование, лепка, коллаж. Творческий подход и проработка накопленного напряжения и негативных эмоций. Обучение психологической «разрядке» через искусство и творчество.
№ 5 «Тренинг по самогипнозу и релаксации»	Актовый зал: коврики, подушки, колонки, стереосистема, микрофоны.	Медитация, визуализация, расслабляющие упражнения. Разъяснение приемов самогипноза, медитации и релаксации в ходе учебной деятельности для повышения стрессоустойчивости.
№ 6 «Групповая дискуссия с психологом»	Актовый зал: интерактивная доска, микрофоны, мультимедийное оборудование, проектор, экран, ноутбук.	Дискуссии, мозговой штурм, обмен мнениями. Проведение в неформальной обстановке групповой дискуссии в формате «вопрос-ответ» в системе взаимодействия «студент-психолог».

Мероприятие	Место проведения: материальное оснащение	Учебно-методические приемы и методы психологического воздействия
№ 7 «Сеанс ролевой игры по укреплению стрессоустойчивости»	Аудитория: костюмы, реквизит.	Импровизация, ролевые сценарии, поведенческие эксперименты. «Проживание» в игровой форме негативных эмоций. Формирование и «отыгрывание» негативных сценариев в процессе учебной деятельности (например, игра в «провальный экзамен»).

Стоит отметить, что разработанный комплекс мероприятий «программы-минимум» (таблица 1) может быть использован и выполнен в любом ВУЗе любым преподавателем, обладающим базовым опытом и подготовкой в области психологического консультирования. Это, своего рода, скорая психологическая помощь для группы тех студентов, которые остро нуждаются в экстренной психологической помощи. И положительный результат в случае выполнения данной «программы-минимум» не заставит себя долго ждать.

Полезность и эффективность разработанной методики подтверждается результатами анализа данных, полученных в ходе проведения повторного опроса тех же 87 респондентов (которые проходили опрос в феврале 2025-го года) в апреле 2025-го года. Результаты обработки анкет повторного опроса студентов после проведения психокоррекции и оказания психологической поддержки (по методике, приведенной в таблице 1) приведены в графическом виде на диаграммах (рисунок 3).

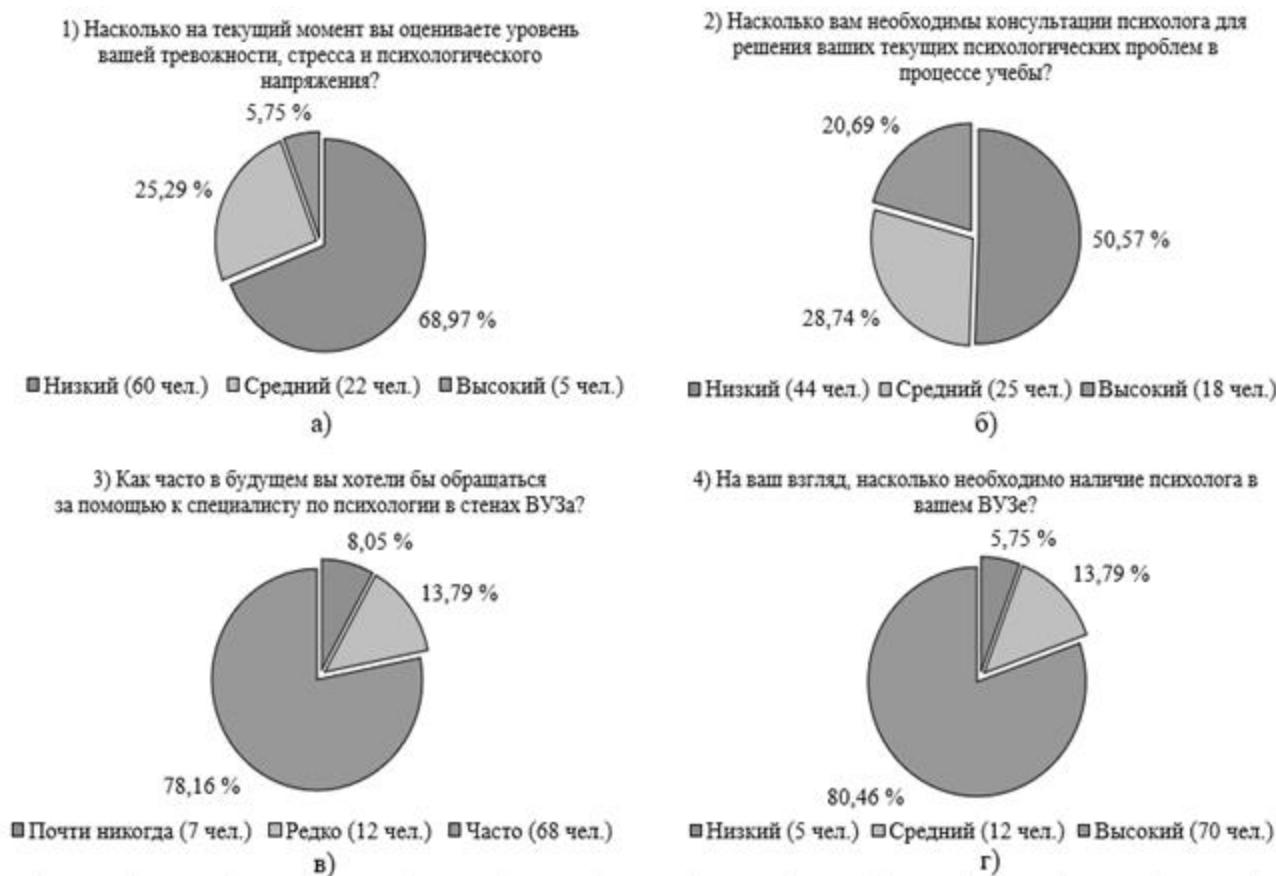


Рисунок 3 - Результаты проведенного анкетирования студентов после оказания им психологической поддержки – «апрельские» показатели

Итак, в результате выполнения комплекса мероприятий, повторный опрос студентов, проведенный в апреле 2025-го года, показал:

– проведенная психокоррекционная работа показала высокую эффективность в снижении уровня тревожности и стресса среди студентов. Перед началом мероприятий высокий уровень тревожности фиксировался у 62,07 % студентов (рисунок 2, а), что свидетельствует о значительной степени психологической напряженности. После окончания психокоррекционных мероприятий, показатель резко упал до 5,75 % (рисунок 3, а), что говорит о значительном улучшении психологического состояния исследуемой выборки студентов;

– потребность в оказании психологической поддержки снизилась. Изначально почти треть респондентов (31,03 %) отмечали среднюю потребность в психологической помощи, а половина (50,75 %) демонстрировала высокий уровень потребности (рисунок 2, б). После проведения цикла психокоррекционных мероприятий, наблюдается положительная динамика: средняя потребность снизилась до 28,74 %, а высокая потребность уменьшилась до 20,69 % (рисунок 3, б). Данная динамика свидетельствует о достижении главной цели мероприятий – повышении уровня психологической устойчивости и снятии симптоматики стресса и тревожности. Эффективность представленных подходов заключается в том, что студенты почувствовали реальную пользу от оказанной поддержки, что привело к уменьшению запросов на дальнейшую помощь;

– в перспективе еще большее количество опрошенных хотело бы обращаться к специалисту-психологу на регулярной основе: первоначально лишь 55,17 % респондентов считали нужным обращаться к психологу постоянно, в то время как остальные предпочитали эпизодические обращения (рисунок 2, в). А, согласно «апрельским» показателям, теперь уже 78,16 % студентов выражают желание получать регулярную психологическую поддержку, а частота нерегулярных («редких») обращений снизилась до 13,79 % (рисунок 3, в);

– наблюдается отчетливый тренд роста потребности в введении штатной должности психолога в ВУЗе. Если изначально высокий уровень потребности выразили 73,56 % опрошенных (рисунок 2, г), то после проведенной работы этот показатель увеличился до 80,46 % (рисунок 3, г). Одновременно снизилось количество тех, кто обозначил средний уровень потребности: с 17,24 % (рисунок 2, г) до 13,79 % (рисунок 3, г). Это свидетельствует о растущей осознанности и осведомленности студентов о преимуществах наличия квалифицированного психолога в учреждении и укрепляющемся понимании необходимости психологической поддержки в условиях повседневной учебной нагрузки и социального взаимодействия.

Заключение

Таким образом, подведя итоги проведенных исследований, можно сделать следующие основные выводы:

– «развитие стресса у студентов – это реакция на скопившиеся проблемы и «бесконечный процесс борьбы с повседневными трудностями. Он представляет собой однотипную нейрогормональную реакцию организма, возникающую под влиянием определенных раздражителей» [Артюхова, Петрова, Бенькова, Федорова, 2020; Одинцова, Захарова, 2025; Куваева, 2024];

– современные студенты остро нуждаются в психологической поддержке, что подтверждено высоким уровнем тревожности и стресса, регистрируемым в ходе исследований. После осуществления психокоррекционных мероприятий отмечается значительное снижение

уровня стресса и тревожности, что свидетельствует о высокой эффективности предпринимаемых мер;

– большинство студентов не способны самостоятельно справиться с ежегодно возрастающей психологической, физической и академической нагрузкой, им нужна квалифицированная поддержка;

– в отсутствии штатного психолога в ВУЗе особую роль играют преподаватели, имеющие соответствующую компетенцию в области психологии и способные оказать качественную психологическую поддержку студентам. Их вклад в психологическое благополучие учащихся нельзя недооценивать, поскольку это важный элемент гармоничного учебного процесса и залог успешного овладения профессиональными навыками.

В заключение хочется подчеркнуть важнейший аспект, касающийся роли каждого преподавателя в предупреждении стресса и тревожности среди студентов.

Несмотря на то, что изменить саму природу предэкзаменационного и экзаменационного процессов невозможно, вполне реально внести весомый вклад в облегчение переживаний учащихся. Преподаватель может содействовать созданию положительного эмоционального фона, обучить технике эмоциональной саморегуляции, снизить экзаменационный страх и тревоги, что окажет благотворное влияние на сохранение психологического здоровья студентов.

Когда штатного психолога нет, ответственность ложится на плечи самих преподавателей, обладающих необходимыми компетенциями. Так, например, наличие профессиональной переподготовки дает уникальную возможность проявить активную позицию, выявлять студентов, особо подверженных стрессу, и оказывать им своевременную помощь.

Библиография

1. Исследования уровня тревожности в период экзаменационной сессии / А. А. Ткаченко, И. Ф. Саитгареева, Е. С. Кувшин, Е. А. Никонова, Р. Р. Халфина : международный студенческий научный вестник, № 1, – 2020. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYHw>
- 2 Бевз, С. О., Горягин, Р. А. О влиянии гаджетов на когнитивное развитие личности: генезис, история и последствия проблемы / С. О. Бевз, Р. А. Горягин : Проблемы современного педагогического образования, № 63-1, – 2019. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYJL>
- 3 Ступин, А. А., Ахмадиева, А. Ф. Стress-факторы современного студента и пути преодоления стрессовых ситуаций / А. А. Ступин, А. Ф. Ахмадиева : вестник науки, №12 (81), – 2024. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYMV>
- 4 Гуревич П. С. Психология: учебник для бакалавров [Текст] / П. С. Гуревич. – М.: Юрайт, 2012. – 608 с. – [Текст].
- 5 Ангиров, А. В., Манжиев, В. И., Муева, А. В. Стресс как физиологическая реакция: нейроэндокринные механизмы и его влияние на организм / А. В. Ангиров, В. И. Манжиев, А. В. Муева : вестник науки, №12 (81), том 4, С. 1420-1426, – 2024. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYTC>
- 6 Бобров, А. Е., Усатенко, Е. В. Концепция тревожных расстройств: основные тенденции развития / А. Е. Бобров, Е. В. Усатенко : социальная и клиническая психиатрия, № 4, – 2021. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYX6>
- 7 Творогова, Е. Студенческие страхи: почему они появляются и как с ними бороться / Е. Творогова, – 2022. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYZV>
- 8 Петрова, Е. Г. Исследование тревожности студентов в условиях экзаменационного стресса / Е. Г. Петрова : вестник Таганрогского института, № 2, – 2020. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYdq>
- 9 Экзаменационный стресс и его влияние на параметры аттракторов поведения вектора состояния кардио-респираторной системы студентов / В. М. Еськов, Е. А. Мишина, М. А. Филатов, К. Н. Берестин : ВНМТ, № 3, – 2008. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYfz>
- 10 Учебная деятельность как фактор возникновения стресса у студентов / Т. Ю. Артюхова, Т. И. Петрова, О. А. Бенькова, Е. П. Федорова : вестник КГПУ им. В. П. Астафьева, № 2 (52), – 2020. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYju>
- 11 Одинцова, М. А., Захарова, Н. Л. Психология стресса : учебник и практикум для вузов / М. А. Одинцова, Н. Л. Захарова. – М.: Юрайт, 2025. – 291 с.

- 12 Куваева, И. О. Психология стресса : учебное пособие / И. О. Куваева. – Екатеринбург : издательство Уральского университета, 2024. – 106 с. – [Текст].
- 13 Гадзова, А. А. Педагог – это инженер человеческих душ (М. И. Калинин) / А. А. Гадзова, – 2022. – [Электронный ресурс]. URL: <https://clck.ru/3PSYvA>

The Role of Teacher-Psychologists in Preventing Stress and Anxiety Disorders Among University Students

Ella L. Vereshchagina

Acting Director,
Moscow Region Institute (Branch)
Moscow Automobile and Road Construction
State Technical University (MADI),
140170, 115 Moskovskaya str., Bronnitsy, Russian Federation;
e-mail: Vereshchagina@mail.ru

Kirill S. Smirnov

Senior Lecturer,
Moscow Region Institute (Branch)
Moscow Automobile and Road Construction
State Technical University (MADI),
140170, 115 Moskovskaya str., Bronnitsy, Russian Federation;
e-mail: Vereshchagina@mail.ru

Abstract

The article examines the role of teacher-psychologists in preventing stress and anxiety disorders among university students. The research revealed a high need for psychological support among students, caused by increasing academic workload and modern challenges of the educational environment. The conducted analysis shows that stress development in students represents a reaction to the cumulative impact of various factors of the educational process. After implementing psychocorrective measures, a significant decrease in stress and anxiety levels is noted, which indicates the effectiveness of timely psychological assistance. Special attention is paid to the role of teachers with psychological competence in conditions of absence of a staff psychologist at the university. Teachers can contribute to creating a favorable emotional climate, teach emotional self-regulation techniques, and provide timely support to students, which is an important element of preserving the psychological health of learners.

For citation

Vereshchagina E.L., Smirnov K.S. (2025) Rol' prepodavatelya-psikhologa pri profilaktike stressa i trevozhnykh sostoyaniy u studentov vysshikh uchebnykh zavedeniy [The Role of Teacher-Psychologists in Preventing Stress and Anxiety Disorders Among University Students]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennoye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (9A), pp. 65-78. DOI: 10.34670/AR.2025.38.68.008

Keywords

Psychological prevention, stress, anxiety, students, higher education, psychological health, emotional self-regulation, academic workload.

References

1. Studies of the level of anxiety during the examination session / A. A. Tkachenko, I. F. Saitgareeva, E. S. Kuvshin, E. A. Nikanova, R. R. Khalfina : International Student Scientific Bulletin, No. 1, 2020. –[Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYHw>
- 2 Bevz, S. O., Goryagin, R. A. On the influence of gadgets on the cognitive development of personality: genesis, history and consequences of the problem / S. O. Bevz, R. A. Goryagin : Problems of modern pedagogical education, No. 63-1, 2019. – [Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYJL>
- 3 Stupin, A. A., Akhmadieva, A. F. Stress factors of a modern student and ways to overcome stressful situations / A . A. Stupin, A. F. Akhmadieva : Bulletin of Science, №12 (81), – 2024. – [Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYMV>
- 4 Gurevich P. S. Psychology:a textbook for bachelors [Text] / P. S. Gurevich. – M.: Yurayt, 2012. – 608 p. – [Text].
- 5 Angirov, A.V., Manjiev, V. I., Mueva, A.V. Stress as a physiological reaction: neuroendocrine mechanisms and its effect on the body / A.V. Angirov, V. I. Manjiev, A.V. Mueva: Bulletin of Science, No. 12 (81), volume 4, pp. 1420-1426, – 2024. [Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYTC>
- 6 Bobrov, A. E., Usatenko, E. V. The concept of anxiety disorders: the main development trends / A. E. Bobrov, E. V. Usatenko : Social and Clinical Psychiatry, No. 4, – 2021. – [Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYX6>
- 7 Tvorogova, E. Student fears: why they appear and how to deal with them / E. Tvorogova, – 2022. – [Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYZV>
- 8 Petrova, E. G. Study of students' anxiety under exam stress / E. G. Petrova : Bulletin of the Taganrog Institute, No. 2, 2020. –[Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYdq>
- 9 Exam stress and its influence on the parameters of attractors of behavior of the vector of the state of the cardio -respiratory system of students / V. M. Eskov, E. A. Mishina, M. A. Filatov, K. N. Berestin : VNMT, No. 3, 2008. – [Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYfz>
- 10 Educational activity as a stress factor for students / T. Y. Artyukhova, T. I. Petrova, O. A. Benkova, E. P. Fedorova : bulletin of the KSPU named after V. P. Astafiev, № 2 (52), – 2020. – [Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYJu>
- 11 Odintsovo, M. A., Zakharova, N. L. Psychology of stress : textbook and practice for universities / M. A. Odintsovo, N. L. Zakharova. – M.: Yurayt, 2025. – 291 p. – [Text].
- 12 Kuvaeva, I. O. Psychology of stress : a textbook / I. O. Kuvaeva. Yekaterinburg : Ural University Publishing House, 2024. 106 p. [Text].
- 13 Gadzova, A. A. A teacher is an engineer of human souls (M. I. Kalinin) / A. A. Gadzova, – 2022. – [Electronic resource]. URL: <https://clck.ru/3PSYvA>