

**ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧЕРЕЖДЕНИЯ**  
**PSYCHOSOCIAL FACTORS OF THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT  
OF A PROFESSIONAL EDUCATIONAL ORGANIZATION**

**Б. М. Сапаров**, кандидат педагогических наук, доцент, зав. кафедрой

**Д. Р. Гареев**, кандидат педагогических наук, доцент

**О. С. Рогов**, кандидат педагогических наук, доцент

**К. А. Кузнецова**, студент

Уральский институт ГПС МЧС России

(Екатеринбург, ул. Мира, 22)

Уральский государственный аграрный университет

(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

*Рецензент:* О. П. Неверова, кандидат биологических наук, доцент

**Аннотация**

Обучение в учреждении профессионального образования является одним из наиболее важных периодов в формировании и становлении разносторонне развитой личности. Для этого периода характерно формирование ценностей, идей, убеждений, активной жизненной позиции, политической культуры, подготовке к самостоятельной жизни и труду.

Поэтому очень важно, чтобы этот период был пройден молодым человеком максимально благополучно.

Переходя к студенческой жизни, вчерашний школьник сталкивается с большим количеством изменений в своей жизни: изменение социального статуса и освоение новых социальных ролей; новые условия жизни, проблемы в социально-бытовом отношении, самостоятельная жизнь в новых условиях.

Для благополучного получения профессионального образования студент должен преодолеть все трудности, связанные с приобретением профессии. Важно изучать, какие социально-психологические факторы образовательной среды могут негативно влиять на студентов с целью нейтрализовать, или исключить подобные факторы.

При этом большинство психологических и социальных факторов не могут быть исключены из студенческой жизни и поэтому большее значение приобретает индивидуальная психологическая реакция на эти факторы самого студента.

**Ключевые слова:** формирование личности, экзаменационный стресс, психологические факторы образовательной среды, стресс-реакция.

**Summary**

Education is one of the most important periods in the formation and formation of a well-rounded personality. This period is characterized by the formation of values, ideas, beliefs, an active life position, political culture, preparation for independent life and work.

Therefore, it is very important that this period be passed by the young man as safely as possible.

Turning to student life, yesterday's student faces a lot of changes in his life: changing social status and mastering new social roles; new living conditions, problems in social and domestic relations, independent living in new conditions.

In order to successfully obtain a professional education, a student must overcome all the difficulties associated with acquiring a profession. It is important to study which socio-psychological factors of the educational environment can negatively affect students in order to neutralize or exclude such factors.

At the same time, most psychological and social factors cannot be excluded from student life, and therefore the individual psychological reaction to these factors of the student himself becomes more important.

**Keywords:** personality formation, exam stress, psychological factors of the educational environment, stress response.

Большинство исследователей сходятся во мнении, что переход к студенческой жизни предполагает для молодого человека изменение социального статуса и освоение новых социальных ролей.

Этим определяются сложности перехода от общего к профессиональному образованию. Переходя на новый этап своего обучения – профессиональное обучение – вчерашний школьник сталкивается с целым рядом вызовов, а именно:

- Новыми условиями жизни, проблемами в социально-бытовом отношении, самостоятельной жизнью в новых условиях, что особенно актуально для иногородних студентов.
- Новой системой обучения, недостаточным знанием структур и принципов обучения, возможностей для самореализации в творчестве, науке, спорте и общественной жизни.
- Сменой социального окружения и первичной социализацией в учебном заведении, необходимостью самостоятельного принятия решений.

Многие студенты отмечают, что с началом профессионального обучения их «стресс значительно увеличился» [1, 9, 12].

#### ***Задачи исследования:***

- определить социально-психологические факторы образовательной среды;
- рассмотреть образовательную среду как фактор стресса;
- проанализировать методы управления стрессом;

#### ***Результаты исследования***

Показано, что с началом профессионального обучения молодые люди могут сталкиваться с интенсивной нагрузкой, изменением привычных климатических, экологических, хронобиологических и социальных условий. Все это предъявляет повышенные требования к функциональным системам организма и может приводить к срыву механизмов адаптации [9].

Все студенты-первокурсники заметно переживают процесс своего становления, как специалиста. Они волнуются о своем будущем, их охватывает чувство сомнения и противоречий. Таким образом, все студенты-первокурсники нуждаются в помощи со стороны и психологическом сопровождении их на первом курсе [2, 4, 5].

Конечно, не все студенты готовы решать многочисленные проблемы и задачи, которые ставит перед ними жизнь. Поэтому обучение – это стресс для многих студентов. Студенту приходится преодолевать трудности, осваивать новые роли, приспосабливаться к новым условиям жизнедеятельности [1, 5].

В этой связи, при адаптации к новым условиям в условиях перехода к профессиональному обучению очень важную роль приобретает кураторство.

В целом, перед куратором группы первого курса стоит непростая задача – помочь студентам адаптироваться к новым условиям жизни, учебы и быта. Работа куратора должна вестись в следующих направлениях: адаптация к учебной деятельности, развитие мотивации к обучению, обеспечение процессов эффективного межличностного взаимодействия. Часто для

грамотной организации такой работы используются социологические и психологические опросы [4].

Роль куратора в этой ситуации, в том числе, состоит в налаживании контактов «куратор – студент» и «преподаватель – студент» и создании доверительных, основанных на понимании и взаимном уважении отношений куратора и студентов группы. Помощь и контроль со стороны куратора, постоянный тесный контакт с родителями, с преподавателями, работающими в группе, помогает студентам адаптироваться и успешно начать учебу. Кроме того, взаимодействие с родителями поможет не только поддерживать успеваемость на нужном уровне, но и скорейшей адаптации первокурсников [4].

Можно выделить несколько стилей поведения, ролевых моделей куратора, которые может применить в своей работе куратор:

Первая модель – рассматривает куратора как информатора и администратора, единственной задачей которого является своевременная передача информации, при этом он не считает необходимым вникать в жизнь студентов. Также при данной модели взаимодействия, куратор контролирует пропуски студентов, не разбираясь в причинах информации, передает в деканат, без личной заинтересованности.

Вторая модель – предполагает, что куратор организует внеучебную жизнь студентов: предлагает встречи с интересными людьми, мастер-классы, походы в театр. Также он принимает активное участие в сборах актива группы, старается не допускать межличностные конфликты.

Третья модель – предполагает, что куратор выступает в роли родителя. При этом он может излишне контролировать и опекает студентов, лишая их инициативы; решает возникающие проблемы не с точки зрения психолога, который только советует и не принимает ничьей стороны, а наоборот требует от студентов полного подчинения его решениям.

Четвертая модель – предусматривает куратора как приятеля. При данной модели взаимодействия он старается принимать участие во многих мероприятиях группы, при этом студенты считают его «своим парнем», доверяя секреты, делясь своими планами. При таком стиле работы есть один недостаток – куратору не всегда хватает необходимой дистанции для того, что в некоторых случаях предъявлять жесткие требования.

Пятая модель – рассматривает куратора как психотерапевта. Он все воспринимает близко к сердцу, выслушивает откровения студентов независимо от времени суток, старается дать совет. Много времени тратит на психологическую поддержку.

Таким образом, обучаясь в учреждении профессионального образования, студент сталкивается с целым рядом различных факторов образовательной среды, большинство из которых носит осложняющий образовательную деятельность характер. В этой связи, ключевое значение приобретает адаптация к профессиональному обучению и преодоление стрессов, связанных с началом самостоятельной жизни и профессионального обучения. Как правило, образовательные учреждения стараются помочь студентам адаптироваться к образовательной среде. Очень важную роль в этом процессе играют кураторы учебных групп, которые помогают студентам преодолеть трудности адаптации, научиться самостоятельной жизни и учебной деятельности, обрести навык постоянного личностного и культурного самосовершенствования.

Тем не менее обращает на себя внимание то обстоятельство, что студенты сталкиваются с очень большим количеством факторов, носящих стрессогенный характер.

Стресс – постоянный спутник студенческой жизни. Экзаменационный стресс может вызывать психическое напряжение, становиться психотравмирующим фактором, негативно влияющим на здоровье человека, оказывая отрицательное влияние на нервную, сердечно-

сосудистую и иммунную системы студентов. Он может снижать работоспособность, уменьшать академическую успеваемость, ухудшать взаимоотношения с окружающими [9, 12].

Многие студенты, особенно первокурсники не умеют организовывать свой режим, недосыпают, некоторые из них не используют выходные дни для отдыха, что ведет к ухудшению работоспособности, внимания, памяти, и в целом, к значительному снижению успеваемости.

Специфическим стрессором для студентов является «борьба за хорошую успеваемость», которая возникает из-за неумения правильно организовывать режим учебного дня при повышении учебной нагрузки [5, 7, 8].

Некоторые специалисты в области стресса выделяют еще одно состояние, близкое к стрессу, но отличающееся от него – перегрузку. Считается, что перегрузка возникает тогда, когда человек не в состоянии удовлетворить предъявляемым к нему требованиям и берет на себя больше, чем может сделать [9].

Дополнительно описаны еще четыре типа адаптационных реакций: реакцию тренировки, реакцию спокойной активации, реакцию повышенной активации и реакцией переактивации. В отличие от стресса, они являются реакциями на «слабые» и «средние» раздражители и составляют основу нормы, обеспечивая адекватную резистентность организма к неблагоприятным и повреждающим факторам среды [6].

Интересно, что такие факторы, как «разочарование в профессии», «совместное проживание с другими студентами», «нежелание посещать занятия» – по мнению студентов, в наименьшей степени влияют на возникновение стресса. Напротив, «неуверенность в собственных силах и в себе», «лень», «страх перед преподавателем», «боязнь не справиться с нагрузкой», «плохой сон», «боязнь показаться глупее остальных», «нехватка времени и сна», «рейтинговая система обучения», «сложность некоторых предметов», «личная жизнь», «большая нагрузка», «несправедливое отношение некоторых преподавателей к студентам», «страх перед отдельными предметами», «неуверенность в себе», «постоянное волнение», «проблемы со здоровьем», «материальное положение» студенты считают наиболее стрессогенными [8, 9]. Получается, что более стрессогенными, по мнению студентов, являются факторы, связанные с нехваткой ресурсов (здоровье, материальное положение и т.д.) и взаимоотношения с преподавателями и угроза самооценке.

Некоторые исследователи рассматривают стресс как особое состояние человека в период приспособления к новым условиям существования, связывая это состояние с изменениями, происходящими в психологических механизмах регуляции и действиях субъекта под влиянием трудных ситуаций разного типа [38].

Отмечается, что, проблема экзаменационного стресса у студентов является весьма острой, а исследования, посвященные этой теме, приобретают все большую актуальность [1, 2].

Таким образом, проблема академического стресса в современном образовании пронизывает все аспекты учебной деятельности: поступление в образовательное учреждение, обучение и окончание учебного заведения. Обращает на себя внимание многоплановость этого явления, которое не ограничивается эмоциональным воздействием на студентов, но затрагивает практически все системы организма, в том числе и иммунную систему, оказывая негативное, разрушительное влияние на здоровье студенческой молодежи.

В настоящее время в достаточной степени разработаны способы нейтрализации экзаменационного стресса, они включают в себя:

- аутогенную тренировку;
- различные методы релаксации;
- системы биологической обратной связи;

- дыхательную гимнастику;
- включение в жизнь человека положительных эмоций;
- музыку;
- физические упражнения;
- психотерапию;
- физиотерапевтические мероприятия (массаж, сауна, электросон);
- иглоукалывание и др. [10, 11].

Согласно данным некоторых исследований студенты, согласно опросам, практикуют в качестве способов управления стрессом такие, как: сон и общение с друзьями, вкусную еду, поддержку или совет родителей, психофизиологическую саморегуляцию, физические нагрузки, различные приемы релаксации, иногда сигареты, тонизирующие напитки, просмотр фильмов. Однако, по другим данным они вообще не склонны использовать какие-либо способы снижения стрессовой нагрузки [1, 2, 11].

Некоторые авторы предлагают студентам, для работы со стрессом использовать следующие приемы:

- хобби (чтение книг, кулинария, рисование);
- релаксация (заняться медитацией, плаванием);
- прогулки на свежем воздухе;
- общение с близким человеком, психологом, родными и друзьями;
- развлечения (музыка, игры, фильмы) [30].

Отмечается, что существует настоятельная необходимость разработки специальных планов адаптации студентов к стрессовым факторам обучения в вузе [10].

Обучение студентов, в любом случае, связано с определенными изменениями в их жизни, которые могут вызывать ощущение тревоги и формировать состояние стресса. Однако, при обучении студентов спортивных учебных заведений возникает множество дополнительных стрессирующих факторов. Помимо учебного стресса эти студенты сталкиваются с интенсивными физическими нагрузками, в процессе спортивной подготовки, возможными перегрузками и перетренировками. У них возрастает риск преждевременного «перегорания». Они, участвуя в соревновательной деятельности, подвержены стрессу, возникающему в ситуации неопределенности, и боязнью неудачи [6].

Действительно, спортивные соревнования являются выраженной стрессовой ситуацией. Стресс, в данном случае, связан с тем масштабом задач, который в данных соревнованиях поставлен перед спортсменом. Острота реакции стресса будет зависеть от объема ресурсов и возможностей для реализации поставленных задач, которыми располагает спортсмен в настоящее время [6].

Стресс может значительно снижать спортивные результаты, поэтому применяется специальное психологическое сопровождение спортсмена (спортивной команды). При этом деятельность психолога направлена на совершенствование или актуализацию психических свойств, процессов и состояний для повышения эффективности тренировочного процесса, подготовки к соревнованиям и выступлениям в них.

В состоянии тревоги, стресса происходит снижение когнитивных способностей спортсмена, снижается диапазон переключения внимания, в результате спортсмен не в состоянии быстро и адекватно реагировать на изменение ситуации с достаточной скоростью и точностью. Кроме того, повышенное возбуждение и состояние тревоги приводят к мышечному напряжению, нарушению координации и снижают концентрацию внимания. Возникает раз-

дражение, пропадает мотивация и желания выступать. По образному высказыванию одного из студентов мысли «бродят неизвестно где».

Высокое эмоциональное напряжение на этапе соревновательной деятельности, когда максимальной остроты достигает спортивная борьба, носящая соревновательный характер и направленная на завоевание рекорда или победы над соперником, необходимо для психофизиологического обеспечения максимального напряжения всех физических и психических сил спортсмена, без которого нельзя добиться победы.

При работе со студентами-спортсменами важно иметь в виду, что в состоянии соревновательного стресса у студентов-спортсменов психические и эмоциональные компоненты (концентрация, самоконтроль, уверенность и т. п.) доминируют над физическими и техническими аспектами активности (скорость, координация, сила, ловкость), и при относительно равном уровне физической подготовленности побеждает тот спортсмен, который обладает психологическим умением регуляции состояния соревновательного стресса.

В процессе работы по увеличению устойчивости спортсменов к стрессу, важную роль выполняет спортивный психолог. При консультировании тренера, он помогает ему организовать доверительный диалог со спортсменами, направляет анализ стрессовых ситуаций, помогает лучше провести психологическую подготовку спортсменов. Психолог может предложить варианты решения стрессовых ситуаций, показать последствия того или иного выбора, а также помочь спортсмену в поиске «внутренней опоры» для самостоятельного преодоления трудностей [8, 11].

Спортсменам, стремящимся к преодолению стресса можно посоветовать специальное внимание уделить:

- формированию положительного психологического климата команды;
- изучению методов быстрой релаксации;
- применению современных методов работы со стрессом, таких, например, как биологическая обратная связь;
- применению функциональной музыки;
- специальным методам восстановления после соревновательной деятельности [5].

Важно помнить, что стресс, испытываемый студентами-спортсменами, сказывается также на успешности обучения. Трудности с успеваемостью, в свою очередь, также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается [1].

В целом можно сказать, что в жизни студентов-спортсменов, по сравнению со студентами, не занимающимися спортом, обнаруживается значительно больше факторов, способных вызывать, или усиливать стрессовые реакции человека. Такие факторы, как повышенная физическая нагрузка, жесткое расписание тренировок, соревновательная деятельность вносят дополнительный риск возникновения дезадаптации, низкой успеваемости, снижения уровня здоровья. Поэтому студенты-спортсмены нуждаются в дополнительном психофизиологическом сопровождении учебной и спортивной деятельности.

#### *Выводы*

Стресс стал типичным явлением, сопутствующим человеку в созданных им самим условиях жизни. Под действием стресса существенно снижается работоспособность, ухудшается здоровье, увеличивается вероятность принятия ошибочных решений, провоцируются конфликтные ситуации, что напрямую влияет на результативность людей. В связи с этим были созданы и продолжают создаваться многочисленные технологии, направленные на защиту от воздействия стрессовых ситуаций. Умение управлять стрессом становится необходимым условием для полноценной жизни и активной деятельности [1, 2].

Для нашего изложения важно, что закономерности, обнаруженные при изучении стрессогенности условий труда, обстановки и микроклимата производственных помещений, особенностей организационной культуры и взаимоотношений в коллективе легко могут быть использованы для изучения и оптимизации стрессогенности учебной деятельности студентов.

Описаны психические состояния при чрезмерной рабочей нагрузке, они включают в себя:

– Утомление – снижение возможностей организма продолжать работу качественно и эффективно. Утомление проявляется во временном нарушении психофизиологических функций индивида и приводит к затруднениям извлечения информации, хранящейся в долговременной памяти.

– Монотония – наступает вследствие однообразных повторяющихся действий и характеризуется снижением психической активности, которая при смене условий труда может восстановиться.

– Психическая напряженность – характеризуется объективной специфичностью разных ситуаций и индивидуальной реакцией личности на них [7, 8].

В целом можно сказать, что факторы среды, в которой происходит деятельность человека, оказывают на него достаточно сильное влияние и могут, как усиливать, так и снижать действие стрессогенных факторов. Задача руководителя – снижать стрессогенность факторов среды, в которой происходит деятельность человека для повышения эффективности любой деятельности.

### Библиографический список

1. *Абдулаева Э. С.* Влияние эмоционального стресса на учебную деятельность студентов / Э. С. Абдулаева, Х. А. Исмаилова. // Стратегии и векторы развития. 2016. № 118. С. 74-76.

2. *Аверина А. О.* Исследование проявлений учебного стресса в жизни студентов [Электронный ресурс] / А. О. Аверина, В. И. Федосеева // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. Т. 46. С. 8-12. Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2016/76373.htm> (дата обращения: 13.04.2021).

3. *Алексеев А. В.* Метод объективной оценки навыков психической саморегуляции // Стресс и тревога в спорте: сборник научных трудов. М.: Физкультура и спорт, 2003. С. 173-183.

4. *Асмыкович И. К.* Роль куратора группы в адаптации студентов первого курса / И. К. Асмыкович, Е. В. Калиновская, Е. В. Терешко // Белорусский государственный технологический университет; Воспитательная работа; Высшее техническое образование. 2019. № 2. С. 53-58.

5. *Быков Е. В.* Организация мониторинга состояния здоровья студентов в Уральском государственном университете физической культуры / Е. В. Быков, О. А. Макунина, О. И. Коломиец, А. Н. Коваленко // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2017. № 1 (13). С. 3-9.

6. Влияние некоторых морфологических и метаболических особенностей организма студентов колледжа физической культуры на их психологические особенности / В. А. Павлов, О. С. Рогов // Олимпизм, олимпийское движение, Олимпийские игры (история и современность): сборник материалов XXXII Всеуральской олимпийской научной сессии (конференции) молодых ученых и студентов. 2021. С. 132-135.

7. *Городецкая И. В.* Оценка уровня учебного стресса у студентов ВГМУ / И. В. Городецкая, О. И. Солодовникова // Вестник ВГМУ. 2016. № 2. С. 118-128.

8. *Киселева Е. В.* Стресс у студентов в процессе учебно-профессиональной подготовки: причины и последствия / Е. В. Киселева, С. П. Акутина // Молодой ученый. 2017. № 6. С. 417-419.

9. *Котова Г. Н.* Социально-гигиенический мониторинг влияния стрессогенных факторов на распространенность учебных стрессов в молодежной среде [Электронный ресурс] // Фундаментальные исследования. 2014. № 7. С. 728-731. Режим доступа: <http://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=34969> (дата обращения: 10.02.2021).

10. *Макунина О. А.* Режим дня студентов в условиях сочетанного влияния умственных и физических нагрузок / О. А. Макунина, Е. В. Быков, О. И. Коломиец, И. А. Якубовская // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. 2018. № 1 (17). С. 50-55.

11. *Мельников В. И.* Экзаменационный стресс студентов и основы методы его оптимизации // Вестник сибирского государственного университета путей сообщения. 2012. № 18. С. 46-60.

12. *Потапова Ю. В.* Влияние психологической сепарации от родителей на эмоциональное состояние студентов в период адаптации к самостоятельному проживанию: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Омск: Омская юридическая академия, 2017. С. 83- 87.