

ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К ПРОФИЛАКТИКЕ СТРЕССОВЫХ СОСТОЯНИЙ В СИСТЕМЕ УНИВЕРСИТЕТСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

В. И. Казаренков

Российский университет дружбы народов, г. Москва, Российская Федерация

В статье рассмотрен материал, характеризующий значимость целенаправленной подготовки студентов к профилактике стрессовых состояний в процессе целостной университетской подготовки. Представлены некоторые теоретические и методические положения по формированию у студентов опыта профилактики стрессовых состояний, а также содержание, формы и методы практической работы по развитию данного опыта в системе университетского образования.

The article presents data characterizing the importance of preparing students for prevention of stress conditions in the process of a complete university training. We present some of the theoretical and methodological provisions for the formation of the students' experience of the prevention of stress conditions, as well as the content, forms and methods of practical work on the development of the youth of the experience in the system of university education.

К л ю ч е в ы е с л о в а: стресс; студенты; профилактика; образование.

К e y w o r d s: stress; students; prevention; education.

Университетская подготовка ориентирована не только на профессионализацию (подготовку профессионально компетентных людей, обладающих фундаментальными и прикладными знаниями и высокой культурой организации и осуществления профессиональной деятельности, приобретение ими широкого базового образования) специалистов, но и на их целевую социализацию (гармонизацию отношений человека с природно-социальным миром через освоение современной картины мира, развитие национального самосознания человека, обеспечение условий для приобретения им широкого базового образования, позволяющего достаточно быстро адаптироваться в социуме), на формирование у них опыта самосовершенствования и самореализации (освоение человеком творческого стиля жизнедеятельности). Данная стратегия

университетского образования закладывает основание для фундаментальной подготовки специалиста, обеспечивая универсальность и мобильность использования им получаемых знаний и умений, а также стимулируя у него потребность в творческом стиле жизнедеятельности. Целостность подготовки будущего специалиста в системе высшего образования становится глобальной проблемой подготовки профессионала нового поколения, сочетающего широту взглядов на обустройство социально-природного мира и глубину профессиональной подготовки в определенной области науки, производства, литературы, искусства, обладающего собственным мировидением и устойчивыми гуманистическими убеждениями, направленными не только на профессиональное творчество, но и на жизнетворчество, имеющего потребность в личностном росте и способность к регуляции поведения и деятельности, профилактике психических состояний [2; 3].

Целостная университетская подготовка специалиста включает специально-научную, социокультурную, психологическую и педагогическую подготовку. Традиционно подготовка студентов строилась на основе профессиональной и социокультурной. В течение нескольких лет осуществлялась и физическая подготовка студентов (после этого срока некоторые юноши и девушки продолжали заниматься в спортивных секциях). Университетская подготовка специалиста создавала устойчивый морально-волевой и эмоциональный базис для успешной учебно-научной и производственной деятельности молодых людей в стенах вуза, а в дальнейшем – в самостоятельной работе по специальности.

В последнее десятилетие существенно изменились политические, экономические и социальные условия жизнедеятельности студентов и специалистов с высшим образованием. Педагогическая и психологическая науки ведут поиск путей внедрения в практику оптимальных способов, средств и форм использования психологической, в частности психофизической, составляющей целостной университетской подготовки студента на личностном и профессиональном уровнях в их взаимосвязи. Интенсификация учебной работы студента в вузе, активное решение им социальных проблем, изменение характера профессиональной деятельности в новых экономических условиях требуют от будущего специалиста значительных затрат интеллектуальных, психологических и физических ресурсов [1–5].

Последние десятилетия знаменуются невиданным напряжением организма человека умственного труда, что проявилось в возникновении

у профессионалов, ответственных за свою судьбу и судьбы других людей, системных стрессов, усилении конфликтогенности и других негативных проявлений психофизиологического характера [1; 4]. Данные положения являются актуальными для студентов, так как именно они выступают в роли лидеров новой информационной эпохи, которая предложила человечеству совершенно иные пространственно-временные критерии оценки профессиональной компетентности и личностной зрелости. Именно выпускники университетов в подавляющем большинстве становятся управленцами на различных уровнях социальной и профессиональной деятельности. Для них становится объективно необходимым эффективное взаимодействие с людьми, что требует серьезной психологической, интеллектуальной, нравственной и физической подготовки.

Проблеме профилактики стрессовых состояний, сохранения физического, психического здоровья, к сожалению, уделяется недостаточно внимания. Студенты-психологи и особенно студенты непсихологических специальностей имеют недостаточно знаний и навыков профилактики стрессовых состояний. Преподавателями-энтузиастами предпринимаются отдельные попытки проводить различного рода занятия по защите организма человека от стрессов, но они, как правило, используются эпизодически, в процессе освоения какого-либо отдельного учебного курса, в большинстве своем посредством теоретических занятий. Нередко студентам предлагаются сложные методики для практического освоения различных комплексов, которые молодой человек вследствие нехватки времени и отсутствия желания к длительному монотонному тренингу отвергает их.

Конечно, стоит выделить особо будущих специалистов-психологов, для которых в большинстве случаев организуется взаимосвязь теории и практики в процессе психофизической подготовки.

Автор данной публикации более двадцати лет проводит подготовку студентов к профилактике стрессовых состояний как в процессе изучения нормативных курсов по психологическим дисциплинам («Общая психология – психология эмоций, мотивации, воли», «Психология стресса»), так и в рамках разработанных им курсов «Саморегуляция эмоциональных состояний» (для студентов-психологов) и «Искусство человеческого взаимодействия» (для студентов непсихологических специальностей), а также курса дополнительного образования «Основы стресс-менеджмента». Указанные курсы реализуются в контексте

авторской концепции целостной подготовки специалиста в системе университетского образования [3].

Программа авторского курса «Саморегуляция эмоциональных состояний» включает как теоретические, так и практические занятия в их взаимосвязи. Темами курса являются: 1. Проблемы адаптации человека. 2. Функциональное состояние организма. 3. Характеристика состояний организма и психики. 4. Эмоциональный стресс. 5. Регуляция эмоциональных состояний. 6–7. Методы профилактики стресса. 8. Саморегуляция эмоциональных состояний. 9–10. Аутогенная тренировка. История развития и использование метода аутогенной тренировки. 11. Музыкальные воздействия в практике саморегуляции эмоциональных состояний. 12. Различные виды профилактической гимнастики. 13. Оценки сформированности опыта саморегуляции и самоконтроля эмоциональных состояний. 13. Итоговые занятия. Саморегуляция эмоциональных состояний как творчество личности [1; 4; 5].

В процессе занятий по данному курсу студенты осваивали такие вопросы, как физическое и психическое здоровье, проблема профессионального роста и личностного развития; зависимость профессиональной деятельности от физического состояния специалиста; факторы, влияющие на физическое и психическое здоровье человека, профессионала, и ряд других. В дальнейшем студенты осваивали способы и средства психофизической подготовки как в системе аудиторных, так и внеаудиторных занятий, включая самостоятельные занятия в домашних условиях. Теоретические, методические и практические занятия проводились параллельно (чаще всего нам предоставлялись в учебном расписании две пары, которые позволяли творчески оперировать содержанием занятий и отведенным для них временем).

В рамках курса «Искусство человеческого взаимодействия» студентам предлагаются для освоения следующие вопросы: самопознание, самоорганизация, саморегуляция, самоконтроль; стрессовые ситуации в жизни человека, профессионала; взаимодействие человека с человеком как центральный процесс человеческой жизни и профессиональной деятельности; факторы и показатели психического и физического здоровья личности; взаимосвязь психофизической и коммуникативной подготовки специалиста; эффективное управление собой как базовое условие качества жизни человека и профессиональной деятельности, успеха во взаимодействии. Система аудиторных и внеаудиторных занятий позволяла студентам творчески осваивать различные методики, повышающие стрессоустойчивость, работоспособность человека,

снижающие уровень его конфликтогенности. На аудиторных занятиях и в процессе самоподготовки будущим специалистам предлагалось освоить базовые положения по мышечной релаксации, работе с образами (имаготерапии), аутогенной тренировке.

Умение управлять внутренними регуляторными и защитными процессами и механизмами позволяло студентам успешнее адаптироваться к физическим и эмоциональным нагрузкам как в учебной деятельности, так и в других видах жизнедеятельности. В аудиторной работе эффективно использовался метод аутогенной тренировки (по Шульцу, в авторской модификации). Аутогенная тренировка (в частности, ее профилактический цикл) позитивно принимается студентами. Они с интересом и надеждой на практический эффект, позволяющий в перспективе научиться управлять собой, справляться с негативными функциональными состояниями, такими как утомляемость, раздражительность, головные боли и головокружения, осваивали основные положения разных модификаций этого метода саморегуляции психических состояний человека. Аутогенная тренировка привлекает их прежде всего как система доступных профилактических приемов, способствующих нормализации высшей нервной деятельности и коррекции отклонений в психоэмоциональной и вегетососудистой сферах, вовлечению личности в процесс профилактики стрессовых состояний. Тренировка носит обучающий характер. С помощью аутогенной тренировки достигается саморегуляция эмоционально-психических состояний, оптимизируются состояния покоя и активности, повышаются возможности реализации психофизиологических резервов организма и личности. Аутогенная тренировка занимает особое место среди других профилактических методов в связи с тем, что применяющий ее человек включается в работу «над собой», сохраняя инициативу и самоконтроль. Приобретенный опыт саморегуляции при систематических занятиях повышал уровень стрессоустойчивости, позволял будущим специалистам эффективно осуществлять межличностное и профессиональное взаимодействие, «управлять собой» в конфликтных ситуациях, сохранять позитивное настроение и оптимистический настрой на решение текущих и перспективных дел, хорошее функциональное состояние в процессе выполнения ими различных видов учебной, профессиональной и социальной деятельности в течение длительного времени. Базовым компонентом этого метода является тренированная мышечная релаксация, на фоне которой реализуются специфические приемы аутодидактики и аутосуггестии [1; 4].

В процессе проведения занятий важное место занимает взаимодействие педагога и студентов. Умение расположить к себе молодых людей, искреннее желание помочь им освоить знания и умения, позволяющие качественно выполнять свои профессиональные обязанности и успешно строить свою жизнь, позволяют в короткие сроки обеспечить мотивацию студентов к теоретическим и практическим занятиям курса. Особенно это требуется при проведении практических занятий и в процессе индивидуального консультирования. На практических занятиях будущий специалист постигает технику и технологию расслабления различных групп мышц, концентрации или отвлечения внимания, управления вегетативной нервной системой и через нее деятельностью организма, создавать состояние покоя, внушать себе желаемые модели поведения. Осваивая технику аутогенной тренировки, студент обнаруживает успех в преодолении усталости, робости, застенчивости и ряда других комплексов. Занятия аутогенной тренировкой развивают веру молодого человека – будущего специалиста в свои силы. Вера в способность управлять собственной психикой позволяет успешно реализовать свой творческий потенциал, так как студент может настроить мысли на позитивный лад, по желанию расслабляться или сосредотачиваться. Аутогенное расслабление сокращает расход сил, которые бесцельно тратит скованный, постоянно возбужденный человек. Умение расслабляться позволяет студенту управлять своими эмоциональными состояниями, такими как страх, тревога, и настраивать на решение стоящих перед ним личных и учебных задач.

Успешное освоение будущими специалистами всего комплекса научно-методических и практических рекомендаций, как показывает наша практика, позволяет им эффективнее реализовывать собственные интеллектуальные и эмоционально-психологические ресурсы в процессе специально-научной, социокультурной, педагогической и психологической подготовки в системе аудиторных и внеаудиторных занятий. В ходе лекций, семинарских и практических занятий у студентов, прошедших и проходящих курс психофизической подготовки, наблюдается хорошее самочувствие, выражающееся в повышенной работоспособности, качестве результатов в учебной, научной и профессиональной деятельности (в процессе проведения производственных практик). Заметно улучшение межличностного взаимодействия (что выражается прежде всего в развитии партнерских и дружеских отношений с преподавателями и коллегами-студентами), проявление самостоятельности и инициативы в различного рода делах [2].

Субъективно юноши и девушки, освоившие на занятиях базовые положения по психофизической подготовке и занимающиеся аутогенной тренировкой самостоятельно, отмечают улучшение общего состояния здоровья, сна, появление бодрости, потребности в новых достижениях, приобретение смысла жизни, снижение раздражительности, обидчивости на людей. Молодые люди обращают внимание на изменение своего отношения к себе и к людям, ощущение радости взаимодействия с однокурсниками и педагогами. Мир для них становится желанным и необъятным; им хочется его постоянно «открывать» и совершенствовать. Для многих из них университетская жизнь реально начинается после целенаправленной работы над собой. Появляется потребность в качественной профессиональной подготовке, постоянном самосовершенствовании. Можно перечислить множество высказываний студентов, полученных в опросах после окончания курса, но во всех из них отмечается значимость этого курса в системе университетской подготовки специалиста как профессионала и личности [2; 4; 5].

В авторских курсах по профилактике стрессовых состояний у студентов значительное место отводится и практическим занятиям по имаготерапии (терапии образами) – интонационной, музыкальной и другим видам [2; 4]. Эти занятия, как правило, сочетаются с занятиями другими видами психологических тренингов. Многие студенты очного и особенно очно-заочного отделения после проведения занятий данного курса выражают благодарность педагогу в связи с улучшением своего эмоционального и физического состояния: исчезновение утомления после учебных занятий (рабочего дня), появление интереса к друзьям, коллегам, окружающим людям, чувства радости и одухотворенности и других позитивных проявлений. Нормативные и авторский курсы по развитию у студентов опыта профилактики стрессовых состояний в системе университетского образования позволяют молодым людям осваивать как теоретические, так и методические и практические основы саморегуляции эмоциональных состояний, имея возможность получения квалифицированных индивидуальных советов во внеаудиторное время. Проверка знаний и навыков по проблеме профилактики стрессовых состояний осуществляется нами как в течение учебного года, так и на итоговых зачетных занятиях указанных выше курсов.

Психическое и физическое здоровье молодого человека обеспечивает успех как в личной, так и профессиональной жизни на основе его способности к творческому стилю жизнедеятельности, проявляющемуся в наличии у него потребности к постоянному самосовершенствованию,

в наличии смысла жизни, интереса к окружающему природно-социальному миру, хорошем самочувствии и доброжелательном взаимодействии с людьми. Подготовка студентов к профилактике стрессовых состояний в системе университетского образования повышает качество жизнедеятельности молодых людей, что влияет на эффективность их профессионализации и социализации.

Библиографические ссылки

1. *Бодров В. С.* Психология стресса. М. : ИНФРА, 2006.
2. *Казаренков В. И.* Университетская подготовка специалиста: формирование опыта саморегуляции эмоциональных состояний // Рос. науч. журн. 2015. № 1.
3. *Казаренков В. И.* Целостность университетской подготовки специалиста // Вестн. РУДН. Сер. «Психология и педагогика». 2009. № 2. С. 73–77.
4. *Леонова А. Б., Кузнецова А. С.* Психологические технологии управления состоянием человека. М. : Смысл, 2007.
5. *Леонтьев Д. А.* Личностный потенциал как потенциал саморегуляции // Уч. зап. каф. общей психологии МГУ им. Ломоносова. М. : Смысл, 2006. Вып. 2. С. 85–105.

Сведения об авторе:

Казаренков Вячеслав Ильич — доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры социальной и дифференциальной психологии Российского университета дружбы народов. Тел.8-903-565-65-91. E-mail: vikprof2003@yandex.ru