Дата поступления рукописи в редакцию: 20.04.2026 г.
Дата принятия рукописи в печать: 27.05.2026 г.
DOI: 10.24412/2782-3849-2026-5-336-341

ПАВЛОВА Яна Сергеевна,

кандидат с.-х.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: yana.laborant.pavlovova@mail.ru

ГАЛУШИНА Полина Сергеевна,

старший преподаватель кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: sid-polina@yandex.ru

НЕВЕРОВА Ольга Петровна,

кандидат биол. наук, доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: opneverova@mail.ru

СТЕПАНОВ Алексей Владимирович,

кандидат с.-х. наук, доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: alexeystepanow@mail.ru

ЛОПАЕВА Надежда Леонидовна,

к.б.н., доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: lopaeva77@mail.ru

СМИРНОВА Екатерина Сергеевна,

кандидат с.-х. наук, доцент кафедры биотехнологии и пищевых продуктов, ФГБОУ ВО Уральский ГАУ,

e-mail: ekaterina-kazantseva@list.ru

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ

Аннотация. *Статья представляет собой теоретическое исследование, посвященное проблеме тревожности в студенческой среде и обоснованию системной модели её психопрофилактики. Актуальность работы обусловлена высокой распространенностью тревожных состояний среди обучающихся высшей школы. Период обучения в вузе, совпадающий с сенситивным этапом формирования взрослой идентичности, сопровождается множеством стрессогенных факторов: высокая учебная нагрузка, экзаменационные сессии, публичные выступления, необходимость социально-психологической адаптации. В этих условиях тревожность, приобретая устойчивый характер, может трансформироваться в невротические расстройства, снижать академическую успеваемость и качество жизни.*

В работе уточняется феноменология тревожности у студентов. Показано, что в период сессии доля студентов с высоким уровнем тревожности возрастает почти до половины, регистрируется дисбаланс вегетативной регуляции (сдвиг равновесия в сторону симпатической активации), а также напряжение адаптационных возможностей и нарушения в системах кровообращения и дыхания.

Анализируются личностные предикторы тревожности. Перфекционизм у студентов проявляется в виде завышенных требований к себе, сопровождается неприятием себя, эмоциональным дискомфортом и существенно более высоким уровнем личностной тревожности.

На основе теоретического обобщения обосновываются ключевые направления

профилактики тревожности. Первое — гуманизация образовательной среды: переход от дисциплинарно-ориентированной модели обучения к фасилитирующей, признание самоценности студента, стимулирование внутренней мотивации. Второе — когнитивно-поведенческая коррекция: выявление и замена дисфункциональных убеждений на рациональные, формирование навыка переосмысления проблемных ситуаций. Третье — телесно-ориентированные и дыхательные методы, эффективные для купирования соматовегетативного компонента тревоги, особенно при панических приступах. Четвертое — социально-психологический тренинг с дифференцированным подходом: для снижения ситуативной тревожности эффективны бихевиоральные техники, для коррекции личностной — методы арт-терапии. Предлагаются многокомпонентные критерии эффективности профилактики: удовлетворенность жизнью, стрессоустойчивость, уровень социальной поддержки, снижение эмоционального истощения, нормализация вегетативных реакций и уменьшение избегающего поведения. Статья адресована психологам образования, преподавателям вузов и исследователям в области психологии здоровья и психопрофилактики.

Ключевые слова: *тревожность студентов, профилактика тревожности, экзаменационный стресс, перфекционизм, эмоциональный интеллект, саморегуляция, иррациональные установки, социально-психологический тренинг, гуманизация образования, психологическое благополучие.*

PAVLOVA Yana Sergeevna,

Candidate of Agricultural Sciences, Associate Professor, Department of Biotechnology and Foodstuffs, FGBOU VO Ural GAU

GALUSHINA Polina Sergeyevna,

senior lecturer Department of Biotechnology and Foodstuffs, FGBOU VO Ural GAU

NEVEROVA Olga Petrovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor, Department of Biotechnology and Foodstuffs, FGBOU VO Ural GAU

STEPANOV Alexey Vladimirovich,

candidate of agricultural sciences, associate professor Department of Biotechnology and Foodstuffs, FGBOU VO Ural GAU

LOPAEVA Nadezhda Leonidovna,

Candidate of Biological Sciences, Associate Professor of the Department of Biotechnology and Food Products, FGBOU VO Ural GAU

SMIRNOVA Ekaterina Sergeevna,

candidate of agricultural sciences, associate professor Department of Biotechnology and Foodstuffs, FGBOU VO Ural GAU

PREVENTION OF ANXIETY IN STUDENTS

Annotation. *This article presents a theoretical study devoted to the problem of anxiety among students and the substantiation of a systemic model for its psychoprevention. The relevance of this work is determined by the high prevalence of anxiety among university students. The period of study at a university, coinciding with the sensitive stage of developing adult identity, is accompanied by numerous stress factors: heavy academic workload, exams, public speaking, and the need for social and psychological adaptation. Under these conditions, anxiety, becoming persistent, can transform into neurotic disorders, reducing academic performance and quality of life.*

This study clarifies the phenomenology of anxiety in students. It is shown that during exam periods, the proportion of students with high levels of anxiety increases to almost half, an imbalance in autonomic regulation (a shift toward sympathetic activation) is recorded, as well as a strain on adaptive capabilities and disturbances in the circulatory and respiratory systems. Personality

predictors of anxiety are analyzed. Perfectionism in students manifests itself as excessive self-demands, accompanied by self-loathing, emotional discomfort, and significantly higher levels of personal anxiety.

Based on theoretical generalization, key areas of anxiety prevention are substantiated. The first is the humanization of the educational environment: a transition from a discipline-oriented learning model to a facilitative one, recognition of student self-worth, and stimulation of intrinsic motivation. The second is cognitive-behavioral correction: identifying and replacing dysfunctional beliefs with rational ones, developing the skill of reframing problematic situations. The third is body-oriented and breathing techniques, effective for relieving the somatovegetative component of anxiety, especially during panic attacks. Fourth, social and psychological training with a differentiated approach: behavioral techniques are effective for reducing situational anxiety, while art therapy methods are effective for correcting personality anxiety. Multicomponent criteria for the effectiveness of prevention are proposed: life satisfaction, stress resistance, level of social support, reduction in emotional exhaustion, normalization of autonomic responses, and a decrease in avoidance behavior. This article is addressed to educational psychologists, university professors, and researchers in the fields of health psychology and psychoprevention.

Key words: *student anxiety, anxiety prevention, exam stress, perfectionism, emotional intelligence, self-regulation, irrational attitudes, socio-psychological training, humanization of education, psychological well-being.*

Современный этап развития высшего образования характеризуется возрастанием требований к интеллектуальной, эмоционально-волевой и личностной сфере студентов. Период обучения в вузе совпадает с сенситивным этапом формирования взрослой идентичности, сопровождающимся высокой учебной нагрузкой, частыми стрессовыми ситуациями (экзамены, сессии, публичные выступления) и необходимостью социально-психологической адаптации. Одним из наиболее распространенных и дезадаптивных состояний в этой среде становится тревожность, которая, приобретая устойчивый характер, может трансформироваться в невротические расстройства, снижать академическую успеваемость и негативно влиять на качество жизни. Несмотря на обилие исследований феномена тревожности, системные модели её профилактики именно в студенческой среде остаются фрагментарными. В данной статье на основе теоретического анализа подходов отечественных и зарубежных авторов рассматриваются психологические механизмы возникновения тревожности у студентов, факторы риска, а также обосновываются ключевые направления и методы превентивной работы, направленной на формирование стрессоустойчивости и эмоциональной безопасности образовательной среды.

Анализ научной литературы позволяет определить тревожность в студенческой среде как сложное многокомпонентное явление. Вслед за концепцией Ч.Д. Спилбергера исследователи выделяют два ключевых вида: ситуативную тревожность (временную реакцию на стрессор) и личностную тревожность (устойчивую черту, характеризующуюся склонностью воспринимать широкий круг обстоятельств как угрожающие самооценке). В юношеском возрасте, к которому относится период обучения в вузе, тревожность либо оптимизируется, либо прочно закрепляется в структуре личности. Особым вариантом выступает социальная тревожность, центральным содержанием которой является страх негативной оценки со стороны окружающих. Данный вид варьируется в континууме от нормальной застенчивости до социальной фобии. Уровневый анализ показывает, что повышенные показатели тревожности демонстрируют от 40% до 60% студентов первого курса, причем наиболее выраженными гранями выступают «ученическая» и «самооценочная» тревожность. Таким образом, феноменология тревожности у студентов включает как генерализованные личностные диспозиции, так и специфические формы, укорененные в контексте учебной деятельности [1, 6].

Одной из ключевых форм проявления тревожности в студенческой среде выступает экзаменационный стресс, который оказывает выраженное негативное влияние на психофизиологическое состояние организма. В период сессии у студентов регистрируется значительное повышение уровня тревожности: если в семестре высокие показатели наблюдаются у трети обучающихся, то во время экзаменов их доля возрастает почти до половины, а доля студентов с низким уровнем тревожности резко сокращается. Экзаменационный стресс сопровождается дисбалансом вегетативной регуляции — у подавляющего большинства студентов фиксируется сдвиг равновесия в сторону симпатической активации, что

свидетельствует о напряженном режиме функционирования и мобилизации резервов организма. Кроме того, в сессионный период у части студентов выявляется напряжение адаптационных возможностей, а также нарушения в системах кровообращения и дыхания (диспропорции соотношений артериального давления и частоты сердечных сокращений к дыхательным движениям). Наиболее выраженные негативные изменения отмечаются у лиц с высоким уровнем нейротизма, что указывает на личностную обусловленность устойчивости к экзаменационному стрессу [9].

Среди личностных предикторов тревожности у студентов особое место занимает перфекционизм, который в юношеском возрасте проявляется в виде завышенных требований к себе и окружающим в учебно-профессиональной сфере. Эмпирические данные свидетельствуют, что студенты с высоким уровнем перфекционизма отличаются более высокими показателями неприятия себя, эмоционального дискомфорта и склонности к эскапизму — уходу от проблемных ситуаций. Перфекционисты демонстрируют выраженный внутренний локус контроля, что при недостижении идеальных стандартов парадоксальным образом усиливает их тревожность. Наиболее значимым отличием выступает существенно более высокий уровень личностной тревожности, проявляющийся в широком диапазоне ситуаций, что затрудняет социально-психологическую адаптацию в вузовской среде [10].

В рамках ресурсного подхода к профилактике тревожности ключевыми внутренними опорами выступают эмоциональный интеллект и стилевые характеристики саморегуляции поведения. Эмпирические данные показывают, что у большинства лиц юношеского возраста общий уровень развития эмоционального интеллекта находится в среднем диапазоне, что свидетельствует о способности распознавать собственные эмоциональные состояния, но при этом регуляция поведения может вызывать определенные затруднения. Корреляционный анализ выявляет значимые связи между компонентами эмоционального интеллекта и стилями саморегуляции: высокий уровень управления эмоциями сопряжен с развитым программированием действий, а понимание чужих эмоций связано с общим высоким уровнем саморегуляции. Кроме того, общий показатель эмоционального интеллекта, а также его внутриличностные компоненты положительно коррелируют с выраженностью самоконтроля в эмоциональной сфере. Развитие эмоционального интеллекта может рассматриваться как эффективный ресурс повышения саморегуляции и самоконтроля, что служит важной мишенью профилактических и тренинговых программ, направленных на снижение тревожности в студенческой среде [5].

Существенным фактором роста тревожности у студентов выступает дисциплинарно-ориентированная модель обучения с субъект-объектными отношениями, ориентированная на зазубривание и формальную оценку. Альтернативой выступает гуманистическая модель, где педагог становится фасилитатором. При таком «осмысленном» обучении студенты чувствуют себя комфортнее, у них снижаются стресс и тревожность, исчезает страх высказывать мнение. Ключевые принципы безопасной среды: признание самоценности студента, опора на его достоинство, доверие, стимулирование внутренней мотивации. Гуманизация образовательного процесса — включая пересмотр оценивания и характера взаимодействия — выступает необходимым условием снижения тревожности [2].

Эмпирические исследования показывают, что у большинства студентов присутствуют иррациональные установки, провоцирующие стрессовые ситуации. Наиболее распространены установки «Долженствование в отношении себя» (у трех четвертей) и «Катастрофизация» (у двух третей), что проявляется в убежденности в недопустимости ошибок и склонности воспринимать ситуации как вызывающие ужас. Также фиксируется долженствование по отношению к другим, сниженная фрустрационная толерантность и нерациональная самооценка. Средние значения по шкалам находятся на границе выраженности установок. Это свидетельствует о необходимости когнитивно-поведенческих программ, направленных на выявление и коррекцию дисфункциональных убеждений, замену их на рациональные и формирование навыка переосмысления проблемных ситуаций, что снижает тревожность в студенческой среде [8].

В комплексной терапии тревожных расстройств с паническими приступами значимое место занимают методы, воздействующие на соматовегетативный компонент тревоги. В структуре приступа вегетативные проявления (сердцебиение, нехватка воздуха) нередко доминируют, что делает телесные мишени приоритетными для экстренного вмешательства. Гипнотерапевтические техники, обладающие вегетостабилизирующим действием, позволяют эффективно купировать острые состояния. Пациент обучается распознавать телесные предвестники тревоги и влиять на них через регуляцию дыхания и мышечного тонуса. Это способствует остановке приступа, снижению

фоновой тревожности и формированию чувства контроля. Телесно-ориентированные и дыхательные методы выступают как эффективный инструмент быстрого купирования острых тревожных состояний и ресурс долгосрочной профилактики [3].

Социально-психологический тренинг выступает эффективным средством коррекции тревожности студентов. Эмпирические данные показывают, что студенты гуманитарных направлений имеют более высокую личностную тревожность, а технических — ситуативную, что требует дифференцированного подхода. Для снижения ситуативной тревожности наиболее эффективны бихевиоральные техники, а для коррекции личностной — техники арт-терапии. Групповой формат создает дополнительный эффект за счет обратной связи и взаимной поддержки. Так, социально-психологический тренинг является эффективным инструментом профилактики социальной тревожности в студенческой среде [4].

Оценка результативности профилактических программ требует опоры на многокомпонентные критерии психологического благополучия. Ключевыми показателями выступают: удовлетворенность жизнью, способность к саморегуляции, стрессоустойчивость и уровень социальной поддержки. Эффективная профилактика должна приводить к повышению личностной зрелости, устойчивой самооценке и снижению генерализованной тревожности. Дополнительными индикаторами служат снижение эмоционального истощения, нормализация вегетативных реакций и уменьшение избегающего поведения. Важным критерием является развитие эмоциональной грамотности и осознанной регуляции состояний. Комплексная оценка эффективности должна включать как субъективные показатели благополучия, так и объективные поведенческие маркеры адаптации [7].

Заключение. Тревожность в студенческой среде детерминирована сочетанием средовых факторов (экзаменационный стресс, дисциплинарная модель обучения) и личностных предикторов (перфекционизм, иррациональные установки, дефицит саморегуляции). Системная профилактика должна включать три стратегических уровня: средовой (гуманизация образовательной среды и переход к фасилитирующей позиции педагога), когнитивно-поведенческий (коррекция дисфункциональных убеждений — долженствования и катастрофизации) и ресурсно-регуляторный (развитие эмоционального интеллекта, обучение дыхательным техникам и самоконтролю). Необходим дифференцированный подход: для ситуативной тревожности эффективны бихевиоральные техники, для личностной — арт-терапия. Критериями эффективности выступают снижение тревоги, нормализация вегетативной регуляции и повышение психологического благополучия. Дальнейшие исследования должны быть направлены на создание и валидацию комплексных профилактических программ, интегрирующих все три уровня вмешательства.

Список литературы:

[1] Ивутина Е. П., Попова А. Ю. Особенности проявления тревожности у студентов-первокурсников // Современные образовательные практики в студенческих исследованиях. — 2023. — № 1. — С. 52–56.

[2] Каштанова Е. С., Вдовина Н. А. Снижение тревожности обучающихся в условиях получения среднего профессионального образования // Проблемы современного педагогического образования. — 2021. — № 70-1. — С. 341–345.

[3] Комплексная когнитивно-ориентированная психотерапия тревожных расстройств с приступами паники. Методика и результаты применения. Сообщение 1 / Р. Д. Тукаев [и др.] // Социальная и клиническая психиатрия. — 2010. — № 4. — С. 87–93.

[4] Милашина О. Г. Социально-психологический тренинг как средство коррекции тревожности студентов вузов : дис. … канд. психол. наук : 19.00.01. — Новосибирск, 2010. — 263 с.

[5] Николаева А. М. Эмоциональный интеллект и стиль саморегуляции поведения в юношеском возрасте // Молодой ученый. — 2025. — № 20 (571). — С. 681–683.

[6] Павлова Т. С., Холмогорова А. Б. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте // Консультативная психология и психотерапия. — 2011. — № 1. — С. 29–43.

[7] Пономарева Е. Ю., Андриевская Л. Ю. Факторы психологического благополучия студентов: теоретический обзор // Проблемы современного педагогического образования. — 2025. — № 87-2. — С. 472–476.

[8] Толкач И. Ф. Иррациональные установки студентов технического университета // Эпоха науки. — 2021. — № 26. — С. 158–161.

[9] Фатеева Н. М., Арефьева А. В. Экзаменационный стресс и психофизиологические показатели студентов // Образовательный вестник «Сознание». — 2015. — № 3. — С. 34–38.

[10] Шиляева И. Ф. Проблемы социально-психологической адаптации студентов, склонных

к перфекционизму // Вестник Прикамского социального института. — 2021. — № 3 (90). — С. 96–104.

References:

[1] Ivutina E.P., Popova A. Yu. Features of anxiety manifestation in first-year students//Modern educational practices in student research. — 2023. — № 1. - S. 52-56.

[2] Kashtanova E. S., Vdovina N. A. Reducing anxiety of students in the context of secondary vocational education//Problems of modern pedagogical education. — 2021. — № 70-1. - S. 341-345.

[3] Comprehensive cognitive-oriented psychotherapy of anxiety disorders with panic attacks. Procedure and application results. Report 1/R. D. Tukaev [et al.]//Social and Clinical Psychiatry. — 2010. — № 4. - S. 87-93.

[4] Milashina O. G. Socio-psychological training as a means of correcting anxiety of university students: dis.... cand. psychol. sciences: 19.00.01. - Novosibirsk, 2010. - 263 p.

[5] Nikolaeva A.M. Emotional intelligence and style of self-regulation of behavior in adolescence// Young scientist. — 2025. — № 20 (571). - S. 681-683.

[6] Pavlova T. S., Kholmogorova A. B. Psychological factors of social anxiety in college age//Consultative psychology and psychotherapy. — 2011. — № 1. - S. 29-43.

[7] Ponomareva E. Yu., Andrievskaya L. Yu. Factors of psychological well-being of students: a theoretical review//Problems of modern pedagogical education. — 2025. — № 87-2. - S. 472-476.

[8] Pusher I.F. Irrational attitudes of students of a technical university//The Age of Science. — 2021. — № 26. - S. 158-161.

[9] Fateeva N. M., Arefieva A. V. Examination stress and psychophysiological indicators of students//Educational Bulletin “Consciousness.” — 2015. — № 3. - S. 34-38.

[10] Shilyaeva I.F. Problems of socio-psychological adaptation of students prone to perfectionism//Bulletin of the Prikamsk Social Institute. — 2021. — № 3 (90). - S. 96-104.

