

Позднякова Софья Алексеевна

студентка

Научный руководитель

Бобровникова Наталия Сергеевна

преподаватель, ассистент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный
педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ
КАК СРЕДСТВО ПРОФИЛАКТИКИ ТРЕВОЖНОСТИ
В СОВРЕМЕННОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ**

Аннотация: в статье рассматривается достаточно актуальная тема, так как в современном мире значительно меняется подготовка специалистов высокой квалификации, формируется запрос на выпускников, адаптирующихся в ситуациях реальной деятельности. На сегодняшний день в рамках развивающей и личностно-ориентированной образовательной парадигмы особую актуальность приобрело исследование психологических средств профилактики и коррекции тревожности у студентов. Тревожность является препятствием для реализации умений и навыков выпускников, отрицательно влияя на все сферы жизнедеятельности (В.М. Астапов, А.М. Прихожан, Ч. Спилбергер, Ю.Л. Ханин).

Ключевые слова: тревожность, студенты, социально-психологический тренинг, профилактика тревожности.

На сегодняшний день проблема тревожности является достаточно актуальной, так как психологическое состояние человека играет огромную роль в его жизни. Тревожность проявляется в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Отечественные и зарубежные исследователи отмечают, что тревожность яв-

ляется необходимым качеством личности, которое помогает ей развиваться. Однако есть и те, кого беспокоит высокий уровень тревожности, – В.М. Астапов, Е.В. Новикова, А.М. Прихожан и др. По их мнению, высокая тревожность ведет к негативным личностным изменениям, отрицательно влияет на адаптацию и вызывает различные психосоматические нарушения [2].

Проблеме тревожности посвящено большое количество исследований. Первый кто затронул эту проблему был Зигмунд Фрейд. Тревогу он описал как функцию «Эго», которая предупреждает о надвигающейся опасности, угрозе, помогая личности реагировать в подобных ситуациях. Тревогу он определял как неприятное эмоциональное переживание. Также проблемой тревожности занимались: К. Хорни, Дж.Тейлор, А. Прихожан. Именно тревожность, по их мнению, лежит в основе многих трудностей, с которыми сталкивается человек. Несмотря на это, феномен тревожности мало изучался применительно к студентам [1].

Рассмотрим виды тревожности, которые выделял З. Фрейд:

- 1) объективная – это то, что происходит во внешнем мире, то есть реальный страх, который можно определить.
- 2) невротическая – это неизвестная опасность, которую невозможно определить;
- 3) моральная – что означает «тревожность совести».

Высокий уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности к каким-либо социальным ситуациям, например конфликтным. У студентов с повышенным уровнем тревожности проявляется отношение к себе, как к слабому или неумелому. Также тревожности негативно сказывается на отношении к другим людям и действительности.

Рассмотрим ряд проблем становления будущих специалистов:

– потребность в специалистах, которые свободно адаптируются в рабочей деятельности. Тревожность же является препятствием для реализации их умений и навыков и отрицательно влияет на все сферы жизнедеятельности. Тревожность отрицательно влияет не только на учебу и общение, но и на здоровье и уровень психологического благополучия;

– потребность общества в функционировании различных высших учебных заведений – технической и гуманитарной направленности, и недостаточностью знаний об особенностях повышенной тревожности студентов, обучающихся на разных факультетах;

– проблема потребности практической психологии в определении наиболее эффективных средств коррекции тревожности именно у студентов.

Чаще всего тревожность у студентов проявляется в общении с другими участниками образовательного процесса. Она может проявляться, как в урочной, так и внеурочной деятельности. Причинами тревожности у студентов могут быть, как индивидуальные особенности (то есть особенности характера, самооценки и темперамента), так и ситуационные (особенности в общении с участниками образовательного процесса).

Студенты, имеющие высокий уровень тревожности, часто воспринимают угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в широком диапазоне ситуаций и реагируют весьма напряженно. Студенты, которые не склонны к переживаниям имеют низкий уровень тревожности перед экзаменами. Поэтому низкий уровень можно считать одним из основных показателей психологической готовности к успешной сдаче.

Таким образом, существует проблема, цель которой является снижение уровня тревожности у студентов с целью повышения их адаптации и психологического самочувствия.

Социально-психологический тренинг по профилактике тревожности является одним из наиболее распространенных методов групповой психологической работы. Термин «тренинг» (от английского train, training – воспитание, обучение, подготовка, тренировка) применяется для обозначения широкого круга способов осуществления психологического воздействия на личность [3].

Задачами тренинга для снижения и нормализации уровня тревожности среди студентов должны выступать: развитие саморегуляции; развитие умения конструктивно справляться с конфликтными ситуациями; обучение студентов

навыкам эффективного общения с участниками образовательного процесса; повышение самооценки студентов.

Также социально-психологический тренинг по профилактике студенческой тревожности должен состоять из трех частей (вводная, основная и заключительная) и представлен социально-психологическими упражнениями:

- 1) упражнение «Знакомство»;
- 2) беседа о роли эмоций в жизни человека;
- 3) упражнение «Обозначь ситуацию»;
- 4) упражнение «Эмоциональный барометр»;
- 5) упражнение «Составление списка слов»;
- 6) упражнение «Заключительный круг»;
- 7) релаксационное упражнение для депрессивного.

Таким образом, профилактика тревожности у студентов является необходимой деятельностью в образовательной среде, так как свойства тревожности негативно сказываются не только на образовательной деятельности студента, но и на его жизни в целом.

За счет активного внедрения и регулярного проведения тренингов уровень тревожности студентов понизится, студенты научатся регулировать свое эмоциональное состояние, обучатся приемам саморелаксации, снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях, сформируют позитивную самооценку посредством принятия положительной оценки со стороны окружающих.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология: учеб. пособие для студ. вузов. – 4-е изд., стереотип. / Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 1999. – 672 с.
2. Авдеев В. Психотехнология решения проблемных ситуаций / В. Авдеев. – М.: Асток-Пресс, 1992. – 275с.
3. Гапонова С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве вуза: динамика, детерминанты, оптимизация: автореф. дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.07 / С.А. Гапонова. – Н. Новгород, 2005.