

Захарова Ольга Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет»

г. Тверь, Тверская область

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ВУЗЕ

Аннотация: в статье рассматриваются сложности, с которыми сталкиваются студенты при обучении в высших учебных заведениях, а также роль, которую играет психолог в процессе адаптации их к учебной деятельности и в профессиональном становлении.

Ключевые слова: психологическая служба в вузе, трудности адаптации студентов, психологическая помощь.

В современной системе образования повышенные требования предъявляются не только к качеству знаний, которые получают студенты, но и к уровню развития их личности, их мировоззрения, готовности и способности в будущем ответственно подходить к выполнению своих профессиональных задач. Однако в процессе обучения студентам приходится сталкиваться с проблемами, связанными не только с обучением, осваиванием новых дисциплин, но и со сменой идентичности (ученик – студент), повышением личной ответственности за результаты учебы и как следствие за успешность в дальнейшем трудоустройстве. А также возникают проблемы с заново выстраиванием взаимоотношений с окружающими, личностным ростом. В этой связи значительно возрастает значение работы психологической службы при высшем учебном заведении.

В 2023 году на базе Тверского государственного медицинского университета проводилось психологическое тестирование студентов второго курса. В исследование приняло участие 242 человека, юноши и девушки в возрасте 18–19 лет. Одной из используемых методик стал опросник «Сопровождение»-1. Данная методика направлена на изучение общего состояния студентов в текущий период времени. Опросник включает 60 вопросов и четыре варианта отве-

та на них: совершенно верно; верно; пожалуй, так; нет, это совсем не так. Вопросы касались сферы социальной коммуникации, поведения и актуального самочувствия студентов. Полученные результаты по опроснику «Сопровождение»-1 можно увидеть в табл. 1.

Таблица 1

Данные по опроснику «Сопровождение»-1

№ п/п	Показатель	низкий	ниже среднего	средний	выше среднего	высокий
1	Коммуникативные нарушения	14% (35)	14% (33)	27% (66)	13% (32)	31% (76)
2	Деятельностные нарушения	7% (16)	6% (14)	21% (52)	13% (31)	53% (129)
3	Психосоматические проявления	4% (10)	3% (8)	18% (44)	10% (25)	64% (155)
4	Интегральная дезадаптация	5% (12)	7% (16)	24% (57)	14% (34)	51% (123)

Результаты исследования показали, что больше всего нарушений у студентов возникает в деятельностной сфере, здесь испытывают трудности 66% опрошенных. В данной сфере проблемы в основном связаны с учебной деятельностью и профессиональной направленностью. Выявленные нарушения выражаются у студентов в состоянии апатии, усталости, потере интереса и мотивации к учебе, разочаровании в выбранной профессии и т. п.

В коммуникативной сфере трудности с выстраиванием отношений испытывают 44% опрошенных. Это указывает на то, что студенты не умеют качественно налаживать межличностную коммуникацию, склонны к избеганию контактов, замкнуты, бывают раздражительными, несдержанными и грубыми в общении, как с сокурсниками, так и вне университета.

Также исследование выявило у 74% опрошенных психосоматические нарушения, которые проявляются в повышенном беспокойстве, постоянной тревоге, плохом самочувствии, бессоннице...

Таким образом, по результатам исследования можно сделать вывод, что большинство из нами опрошенных студентов (65%) находится в дезадаптированном или близком к нему состоянии, что сопровождается повышенной кон-

фликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности, успеваемости и ухудшением состояния здоровья. В дальнейшем нарушения адаптации могут приводить: к грубым нарушениям дисциплины, срыву учебного процесса, развитию болезней, а также к аутоагрессивному (самоповреждающему) поведению. Важно не допустить этих крайних проявлений и повысить общий адаптационный потенциал студентов университета уже на первых годах обучения.

С этой целью в Тверском государственном медицинском университете создан Центр психологической помощи студентам и преподавателям (далее – Центр), где ведут прием психологи-консультанты с опытом практической работы в консультировании. Обязательным условием для них является постоянное повышение квалификации в рамках практической психологии и психотерапии.

В течение учебного года в Центр поступает более 150 обращений от студентов. Среди запросов на консультации часто звучат такие как: панические атаки, депрессивное настроение, апатия, сомнения в правильности выбора профессии, трудности в обучении, сложности во взаимоотношениях с противоположным полом, отсутствие поддержки и взаимопонимания с родителями, невозможность справиться со своей агрессией, трудности адаптации в новом коллективе, одиночество, поиск себя.

В Центр обращаются студенты, как девушки, так и юноши в возрасте от 18 до 22 лет. Кому-то хватает одной сессии, кто-то остается на более длительную терапию. Считается, что самый сложный кризис – это кризис подросткового возраста. Этот кризис еще более отягощает гормональная перестройка в организме подростка. Когда не все действия и эмоции можно описать логически. Но в этом кризисе участвуют много фигур: сами подростки, их родители, учителя, сверстники. Все они включены в этот процесс и его проявления не остаются незамеченными. В этом возрасте родители контролируют весь процесс, ребенок является субъектом, на которого все пытаются оказать какое-либо воздействие, и он здесь не одинок.

Что же происходит с детьми дальше. Они взрослеют, заканчивают школу и поступают в университет. И всего лишь за какой-то один год из подростков превращаются во взрослых людей. Взрослых, которые уже сами должны все контролировать и за все отвечать. Многие и рады такой быстрой сепарации, им было тесно в родительском доме, под постоянным мониторингом родителей. Но в их мире резко стало пусто и эта пустота иногда очень гулкая и звенящая, которую пока нечем наполнить и она «фонит» постоянно, отсюда состояние повышенной тревожности. Это печаль от разлуки с детством и всем, что с ним связано. Особенно часто это встречается у иногородних студентов, которые вынуждены жить в общежитии. Причем это никак не осознается студентами, вначале они это усердно отрицают.

Очень важно чтобы в это непростое время рядом был тот, кто поможет сориентироваться студентам в своих переживаниях, покажет, как правильно пережить все те чувства, которые он испытывает, поможет освободиться от негативных установок и научит новым способам взаимодействия с миром. Кто будет рядом в сложный период его жизни? И к кому ему можно будет обратиться? Хорошо если это будет профессионал, который сможет вовремя оказать психологическую поддержку и помощь на данном этапе жизни. Именно с этой целью и создают Центры психологической поддержки студентов в вузе.

Список литературы

1. Гулина М.А. Консультативная психология: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению подготовки 030300 Психология ФГОС ВПО / М.А. Гулина, Ю.П. Зинченко. – М.: Питер, 2015. – 335 с.

2. Кашапов М.М. Консультационная работа психолога: практическое пособие / М.М. Кашапов. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Юрайт, 2023. – 132 с.

3. Копосов Е. Психологическая служба вуза: теория и практика / Е. Копосов, В. Бобылев, В. Кручинин // Высшее образование в России. – 2007. – №3 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/>

n/psihologicheskaya-sluzhba-vuza-teoriya-i-praktika (дата обращения: 20.09.2023). – EDN HZQPZL

4. Меновщиков В.Ю. Психологическое консультирование. Работа с кризисными и проблемными ситуациями: учебное пособие / В.Ю. Меновщиков. – 2-е изд., стер. – М.: Смысл, 2005. – 182 с.

5. Монгуш У.С. Психологическая служба вуза / У.С. Монгуш // Молодой ученый. – 2020. – №32 (322). – С. 139–141 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://moluch.ru/archive/322/73040/> (дата обращения: 20.09.2023). EDN FHFFTI

6. Теоретико-методологические основы организации психологической службы в вузе: монография / отв. ред. Т.Н. Разуваева. – Белгород: Издательский дом «БелГУ», 2017. – 342 с.