

Анисимова Марина Евгеньевна

магистрант

Коростелева Наталья Александровна

канд. пед. наук, доцент

Попова Оксана Николаевна

канд. психол. наук, доцент

АНОО ВО ЦРФ «Сибирский университет

потребительской кооперации»

г. Новосибирск, Новосибирская область

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ СИТУАТИВНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ ПРИ ПУБЛИЧНЫХ ВЫСТУПЛЕНИЯХ

Аннотация: в статье рассматриваются различные аспекты организации и осуществления психолого-педагогическое сопровождения ситуативной тревожности студентов при публичных выступлениях. Особый акцент авторами делается на работу педагога-психолога со студентами, испытывающими трудности при публичных выступлениях в виде психологического тренинга.

Ключевые слова: тревожность, ситуативная тревожность, публичные выступления, студенты, психолого-педагогическое сопровождение, сопровождение, психологический тренинг.

Актуальность рассматриваемой нами темы ситуативной и личностной тревожности во время публичных выступлений у студентов с каждым годом только растет, так как в целом сегодняшняя мировая обстановка в целом влияет на повышение состояний тревоги, апатии, страха и неуверенности.

В настоящее время процесс обучения в вузе требует от студентов не только знания какого-либо предмета, но и умения продемонстрировать свои приобретенные знания и уметь их донести до других людей.

Рассмотрение вопроса психолого-педагогического сопровождения ситуативной тревожности студентов при публичных выступлениях хотелось бы начать с выяснения таких понятий как: «тревожность», «психолого-педагогическое сопровождение», «публичные выступления». Без четкого осознания и понимания данных категорий нам не удастся сравнить и обсудить проблему.

Первым рассмотрим понятие «тревожность». Принято считать, что проблема тревожности как проблема собственно психологическая была впервые рассмотрена в работах австрийского психолога З. Фрейда (основатель теории бессознательного) и датского ученого С. Кьеркегора (основатель экзистенциальной философии). В работах данных исследователей прослеживается смысловая взаимосвязь в понимании состояний тревоги и страха. При этом и С. Кьеркегор, и З. Фрейд признавали необходимость разграничения психических состояний страха и тревоги, считая, что страх представляет собой реакцию индивида на конкретную опасность, тогда как тревожность следует рассматривать как его реакцию на неизвестную и неопределяемую личностную опасность [1].

Отметим, что З. Фрейд определял тревожность как неприятное переживание личности, выступающее сигналом предвосхищаемой опасности. При данном авторском подходе, содержание тревожности составляют чувства неопределенности и беспомощности, испытываемые индивидом. Кроме того, автор утверждает, что тревожность характеризуется тремя основными признаками:

- специфическим чувством неприятного;
- соответствующими соматическими реакциями (прежде всего усилением сердцебиения);
- осознанием индивида этого переживания.

Первоначально З. Фрейд допускал и существование бессознательной тревожности у личности, однако затем он пришел к заключению, что данное состояние переживается человеком вполне сознательно и сопровождается возрастанием у него умения справляться с опасностью с помощью активных способов (борьбы) или пассивных методов (бегства). При этом «тревожность» помещается З. Фрейдом в «эго» в предложенной им структуре личности.

Что же касается бессознательной тревожности, то в дальнейшем она стала рассматриваться как предмет изучения в русле различных исследований психологической защиты (А. Фрейд и др.) [2].

Обратимся также к мнению А.М. Прихожан, которая рассматривает тревожность как переживание индивидом эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности. Тревожность трактуется автором как устойчивое личностное образование, сохраняющееся у индивида на протяжении достаточно длительного временного периода. По мнению автора тревожность обладает собственной побудительной силой и константными формы практической реализации в поведении индивида с преобладанием компенсаторных и защитных проявлений в нем. Отметим, что из данного определения феномена тревожности сразу хочется выделить, что состояние тревожности связано с внешними раздражителями, стимулами, побуждающих нас чувствовать себя уязвимыми существами и готовыми в любой момент как угодно защищаться от грозящей нам опасности.

Известно, что состояние тревожности у личности вызывают только те ситуации, которые личностно значимы для нее и соответствуют ее значимым и актуальным потребностям. Такой ситуацией, вызывающей личностную тревожность в жизни студентов, может быть публичное выступление, когда студент должен изложить свою мысль, дать ответ, прокомментировать ситуацию, перед группой людей, как и перед малочисленной так и перед полным залом. В период обучения в высшем образовательном учреждении в настоящее время студентам приходится практически с самого начала учебы практиковать публичные выступления, сначала перед своими одноклассниками на семинарских занятиях, отвечая на вопросы и представляя свою работу, а потом на различных студенческих вузовских и межвузовских мероприятиях в качестве докладчика, участника дебатов и т.д. [3].

Можно сказать, что вся учебная деятельность современных студентов связана с частой практикой выступлений, где его будет внимательно слушать аудитория, оценивать его работу, подачу материала и конечно умение донести свою точку зрения до публики. Данная ситуация конечно же вызывает ситуативную тревожность в жизни студентов. Выступающий публично студент может только предполагать,

как его оценят, какие зададут вопросы и т. д., что повышает уровень тревожности. На наш взгляд, для тех студентов, кому сложно осуществлять публичные выступления психологически, нужно организовать в среде вуза психолого-педагогическое сопровождение для решения проблемы ситуативной тревожности.

Под психолого-педагогическим сопровождением мы понимаем комплекс действий педагогических и психологических работников, направленный на создание определенных специальных условий в образовательной организации, которые будут способствовать сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся и развитию у них всех видов образовательных результатов, в том числе навыков публичного выступления.

Преподаватели вуза и психологи в рамках психолого-педагогического сопровождения могут дать определенные советы студентам, облегчающие симптомы тревожности при публичных выступлениях и стабилизирующие их эмоциональное состояние как в конкретном моменте, так позволяющие студентам правильно готовиться к этой сложной ситуации.

Одной из форм такого психолого-педагогического сопровождения ситуативной тревожности студентов при публичных выступлениях может быть психологический тренинг. Под тренинговыми группами обычно понимаются все специально созданные малые группы, участники которых при содействии ведущего психолога включаются в своеобразный опыт интенсивного общения и взаимодействия, ориентированный на решение разнообразных психологических проблем участников, их самосовершенствование, а также на развитие группы и решение общегрупповых проблем. В такой группе каждый из участников может научиться справляться с тревожной ситуацией и перенести этот опыт в свою реальную жизнь и существующую действительность.

Таким образом, подводя итог всему выше сказанному можно сделать определенные выводы:

– проблема тревожности у студентов во время публичных выступлений не является чем-то редким, а является вполне часто встречающейся ситуацией;

– психолого-педагогическое сопровождение ситуативной тревожности студентов при публичных выступлениях может помочь в решении данной проблемы, посредством проведения психологических тренингов, так как проигрывая ситуацию публичного выступления в тренинговой группе студенты могут перенять позитивный опыт и воспользоваться им в реальной жизни.

Список литературы

1. Кияшко Д.Ю. Тревожность в юношеском возрасте: внутриличностные детерминанты / Д.Ю. Кияшко // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXI (68) Региональной научно-практической конференции преподавателей, научных сотрудников и аспирантов: в 2 т., Т. 2. – Витебск: Витебский государственный университет им. П.М. Машерова, 2016. – С. 23–24. EDN VSYHNV

2. Лангеланд Ю.В. Тревожность как компонент в структуре личности / Ю.В. Лангеланд // Молодежные исследования и инициативы в науке, образовании, культуре, политике: сборник материалов XV Всероссийской молодёжной научно-практической конференции с международным участием. – Биробиджан: Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема, 2020. – С. 421–425. EDN DYSSFG

3. Степанько А.Н. Социальная тревожность / А.Н. Степанько // Modern Science. – 2022. – №5–1. – С. 392–394.