

Филиппченкова Светлана Игоревна

д-р психол. наук, доцент, доцент

Захарова Ольга Викторовна

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет»

г. Тверь, Тверская область

О ПРАКТИЧЕСКОМ ОПЫТЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ ВУЗА: ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА УСПЕШНОСТЬ ОБУЧЕНИЯ

Аннотация: в статье представлены результаты практической деятельности психологической службы вуза на примере психологического мониторинга психоэмоционального состояния студентов на эффективность и успешность учебной деятельности. Выявлены и проанализированы показатели психологического состояния студентов: нервно-психическая устойчивость, коммуникативные способности, моральная нормативность, а также исследованы проявления ситуативной и личностной тревожности и уровень адаптационных способностей студентов на первом году обучения в вузе.

Ключевые слова: учебный процесс, студенты, тревожность, адаптивность, нервно-психическая устойчивость, коммуникативные способности, моральная нормативность, психологическая служба.

В современной практике высшей школы образованию уделяется повышенное внимание, соответственно и требования к его качеству перманентно ужесточаются, особое внимание уделяется активной роли студента как субъекта учебного процесса. Значительная ответственность за планирование, организацию и результаты учебного процесса в университете лежит на преподавателе вуза. Особую роль играют его профессионализм, увлеченность своей дисциплиной, креативность подачи материала, а также личностные качества педагога, в том числе коммуникативные и организаторские способности, применение которых способствует возникновению у студентов интереса к осваиваемому предмету [4].

Однако основную работу по обработке и запоминанию материала студенты выполняют самостоятельно. Количество и качество усвоенных знаний зависят от нескольких факторов: когнитивных возможностей, уровня интеллекта, а также мотивационной направленности и развития волевых свойств личности.

Важную роль на протяжении всего учебного процесса, особенно в первый год обучения в вузе, играет психоэмоциональное состояние и психическая устойчивость студентов, так как в этот период идет кардинальная «перестройка и переориентация» их жизни [5]. Возникают проблемы, связанные с обучением, а именно отличной от школьной организацией учебного процесса, другими дисциплинами, новыми преподавателями и требованиями. Происходят глобальные изменения в социальной и профессиональной идентичности молодых людей: они уже не ученики, а студенты. Повышается личная ответственность за результаты учебы и, как следствие, за успешность в дальнейшем трудоустройстве. Одновременно с этим могут появиться сложности, обусловленные выстраиванием новых отношений с окружающими, личностным ростом, поиском смысла жизни. Все это вызывает стресс, фрустрацию, на борьбу с которыми уходит много энергии и сил. Далеко не у всех студентов получается справиться с возникшим давлением, что неблагоприятным образом сказывается на успеваемости обучающихся, их психоэмоциональном состоянии и соматофизиологическом самочувствии.

В 2023 году нами реализовано психодиагностическое исследование проводилось на базе Центра психологической поддержки сотрудников и студентов кафедры психологии, истории и философии Тверского государственного технического университета. Выборку составили студенты, обучающиеся на технических направлениях бакалавриата, в количестве 120 человек (88 юношей и 32 девушки в возрасте 17–18 лет). Психологическое исследование было направлено на определение уровня тревожности у студентов первого года обучения. Другой целью исследования было узнать, как проходит их адаптация к учебному процессу в университете. Нами были использованы две методики: «Шкала самооценки уровня тревожности» Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина и «Многоуровневый

личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А.Г. Маклакова, С.В. Чермянина [1].

Методика, предложенная Ч.Д. Спилбергом и адаптированная для русских ученых Ю.Л. Ханиным, позволяет дифференцированно измерять тревожность (и как личное свойство, и как состояние). Данная методика включает 40 вопросов, которые разбиты на два блока (по 20 вопросов в каждом). В первом вопросы касаются актуального состояния студентов, т. е. того, как они чувствуют себя в настоящий момент. Вопросы второго блока подобраны так, чтобы ответы на них демонстрировали, как студенты обычно себя чувствуют, т. е. выявляется привычное в повседневной жизни для обучающихся состояние.

Итак, 20% опрошенных высокий уровень личностной тревожности, у 12% умеренный и лишь у 16% низкий. Личностная тревожность в данной работе рассматривается как «индивидуальное свойство восприятия значительного числа событий в качестве угрожающих с реагированием на них состоянием тревоги» [2, с. 59]. Лишь 12% респондентов показали высокий уровень реактивной тревожности. Низкий и умеренный уровни реактивной тревожности были отмечены у 44% опрошенных. Реактивная, или ситуативная, тревожность подразумевает «реакцию человека в определенный жизненный момент, характеризующуюся субъективно переживаемыми эмоциями: напряженностью, беспокойством, нервозностью, волнением и т. д.» [2, с. 60].

Таким образом, у студентов первого курса, принявших участие в исследовании, личностная тревожность выше, чем ситуативная. Вторая является акцидентией, в то время как личностная формирует модальные черты личности, выступая лейтмотивом состояний, поступков, действий, эмоций и т. д.

Методика «Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» содержит 165 вопросов и имеет шкалы: «адаптивные способности» (АС), «нервно-психическая устойчивость» (НПУ); «коммуникативные способности» (КС); «моральная нормативность» (МН) [2, с. 549–558]. Авторы методики считают, что все перечисленные факторы, составляющие шкалы опросника, влияют на эффективность адаптации. Одним из основных условий адаптации является то, насколько

человек реально воспринимает себя, свои потребности и возможности, осознает мотивы своего поведения.

По шкале «АС» 60% опрошенных показали низкие результаты, 20% – средние. Лишь 20% респондентов продемонстрировали высокий уровень указанных способностей. Адаптивные навыки – сложная совокупность, объединяющая в себе множество качеств: от самооценки и стабильности личности до поддержки со стороны других. Согласно общему определению, такой навык – это способность человека к творческой и активной адаптации к среде деятельности [1].

По шкале «НПУ» низкий уровень был выявлен у 57% опрошенных, высокий лишь у 20% студентов, средний только у 27% респондентов. Нервно-психическая устойчивость в данной работе рассматривается, скорее, как стрессоустойчивость и способность регулировать свое поведение. По шкале «КС» высокий уровень обнаружен только у 20% студентов, а низкий – у 39%. У большинства опрошенных (47%) оказался средний уровень развития КС. Коммуникативные способности в рамках статьи мы трактуем как умение построить отношения с другими людьми, наличие потребности в общении. По шкале «МН» высокий уровень был установлен у 7% студентов, средний – у 73%, низкий – у 20%. Мы определяем моральную нормативность как способность студентов реально оценивать свою роль в коллективе с соблюдением общепринятых норм поведения.

Таким образом, результаты исследования показали, что большинство студентов первого курса, а именно 60% от общего числа опрошенных, оказались недостаточно хорошо адаптированы к учебному процессу. Эти студенты имеют низкий уровень стрессоустойчивости и слаборазвитые КС. Указанные черты мешают студентам позитивно, успешно общаться как с одногруппниками, так и с преподавателями. Это может оказывать негативное воздействие на настроение, самочувствие, самооценку, провоцировать конфликтное поведение, отнимать желание посещать лекции и в итоге сказаться на общем отношении к учебе, снизить успеваемость, привести к разочарованию в осваиваемой профессии.

Такие черты личности, как личностная и реактивная тревожность, также могут влиять на процесс адаптации, а именно на способность студентов быстрее

приспосабливаться к учебному процессу. Снижая уровень личностной и реактивной тревожности у студентов, мы можем ускорить процесс их освоения в вузе. С этой целью в университетах работают психологи-консультанты, которые помогают обучающимся разобраться с причинами их тревожности и скорректировать поведение в дальнейшем.

Реактивную тревожность могут также уменьшить кураторы группы, которые назначаются из числа студентов старших курсов. Задача психологической службы в вузе состоит, на наш взгляд, в том, чтобы помочь студентам как можно лучше и быстрее лучше адаптироваться к новой реальности, повысить психическую устойчивость обучающихся, наладить взаимоотношения в группе, что поможет сделать учебный процесс легким и психологически комфортным, повысит показатели успеваемости и дисциплины обучающихся. Именно это и выступает главной идеей и целью создания и существования центров психологической поддержки студентов в практике высшей школы.

Список литературы

1. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – М.: ЭКСМО, 2010. – 369 с.
2. Райгородский Д.Я. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие / Д.Я. Райгородский. – Самара: БАХРАХ-М, 2004. – 672 с.
3. Теоретико-методологические основы организации психологической службы в вузе: монография / отв. ред. Т.Н. Разуваева. – Белгород: НИУ «БелГУ», 2017. – 342 с.
4. Ткаченко В.В. Социальное партнерство как социальная технология / В.В. Ткаченко // Научные материалы для подготовки специалистов социальной сферы. Вып. 1. – Благовещенск: АмГУ, 2003. – С. 107–109.
5. Шейнис М.Ю. Рабочая книга психолога организации / М.Ю. Шейнис. – Самара: БАХРАХ-М, 2001. – 224 с.