

ПРОФИЛАКТИКА ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

Медведок Т.В.

*Белорусский государственный аграрный технический университет,
Минск, Республика Беларусь
E-mail: tiana22@tut.by*

Резюме. Высокая тревожность, которая связана с изменяющимися ценностями, неудовлетворенностью потребности сохранения контроля над собой и окружающей действительностью, переживается студентами-первокурсниками как эмоциональный дискомфорт. В качестве профилактики тревожности можно предложить личностный рост и совершенствование деятельности куратора студенческой группы.

Ключевые слова: адаптация, тревожность, студенты-первокурсники, высшая школа.

THE PREVENTION OF ANXIETY OF FIRST-YEAR STUDENTS IN THE HIGH SCHOOL CONDITIONS

Medvedok T.V.

*Belarusian State Agrarian Technical University,
Minsk, Republic of Belarus*

Summary. First-year students go through a high anxiety level, which is connected with changing values and dissatisfaction of their need to maintain some control over oneself and the surrounding reality, and is experienced as an emotional discomfort. The prevention of anxiety must assume a full personal growth and improvement of the activities of a students' group curator.

Key words: adaptation, anxiety, first-year students, higher school.

Введение. Одним из переломных моментов в жизни молодого человека является переход из школы в вуз. Возникает необходимость принятия новой социальной роли студента, требуется привыкнуть к новому коллективу, новым требованиям и обязанностям, приобщаться к избранной профессии.

Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. «Однако организация

учебной деятельности на первом курсе не обеспечивает в должной мере адаптацию студентов к специфическим условиям учебы и проживания в общежитии» [1, с. 56]. В силу этого интерес к проблеме тревожности студентов-первокурсников является по-прежнему актуальным.

Цель работы. В работе рассматривается тревожность как психологическая особенность личности. Описываются факторы адаптационных процессов студентов-первокурсников к условиям обучения в системе высшего образования.

Материалы и методы. Теоретические: анализ, обобщение, систематизация научных сведений по теме работы.

Результаты и обсуждения. Психолого-педагогическая работа со студентами первого курса, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, является одной из главных задач каждого вуза. Молодым людям, попавшим в абсолютно новую ситуацию, свойственно переживание чувства тревоги. В самом общем смысле, тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также низким порогом его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. В наиболее общем виде проблема тревожности может быть сформулирована как проблема изучения психологических механизмов адаптации и закономерностей влияния психических состояний на обучение, воспитание и развитие личности.

«Тревожность, как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизовать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается психологами как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога)» [5, с. 14].

«Именно у студентов-первокурсников чаще наблюдается снижение работоспособности, ухудшение показателей работы, деформации личности (переживание одиночества, депрессии), так называемые заболевания стресса (сердечно-сосудистые заболевания, гипертония, заболевания желудка, бессонница) и др. Неспособность или неумение человека преодолеть стресс является основой для расстройства

психического и физиологического здоровья студенческой молодежи, неспособности адаптироваться в вузах и продолжать обучение в высшей школе, а также ухудшение качества жизни первокурсников в различных сферах» [6, с. 1].

«У многих студентов крайне тревожащими их факторами являются неналаженность быта, «квартирный вопрос», денежные затруднения и т.п., не говоря уже о душевных переживаниях, присущих каждому молодому человеку» [4, с. 70].

Тревожность во многом определяет поведение студента. Уровень тревожности демонстрирует внутреннее отношение студента к определенному типу ситуации и предоставляет косвенную информацию о характере взаимоотношений со сверстниками и взрослыми. В том случае, когда данный уровень превышает оптимальный, возможно вести речь о проявлении повышенной тревожности.

«Тревожные студенты, как правило, не пользуются всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции, они чаще входят в число наименее популярных, так как очень часто не уверены в себе, замкнутые, малообщительные, или, же напротив, сверх-общительные, назойливые, или озлобленные» [3, с. 79]. Студентам, пребывающим в состоянии повышенной тревоги, присущи заниженная самооценка и самоуважение, они не испытывают веры в себя и собственные силы, чувствуют себя одинокими в этом мире, что, в результате, не может не воздействовать на неполноценное развитие личности студента, отражаемое на его статусном положении в группе.

Тревожность, которая соотнесена с изменяющимися ценностями, неудовлетворенностью потребности сохранения контроля над собой и окружающей действительностью, переживается студентами-первокурсниками как эмоциональный дискомфорт. «Тревожность личности характеризует ее состояние в данный момент, влияет на эмоциональный мир, поведение, развитие и на процесс профессионального становления. Расширение информированности представителей профессорско-преподавательского состава вуза об уровне тревожности их обучаемых приведет... к рефлексии осуществляемого образовательного процесса и улучшит его качество» [2, с. 453].

Выводы. Снижение тревожности студентов-первокурсников в процессе обучения является важным фактором их полноценного личностного роста и успешности образования в целом. Решение обозначенной проблемы видится на пути всесторонней гуманизации современного образовательного процесса, основополагающим проводником где является личность педагога, способного принять идею ценности в

качестве ключевого смысла и регулятива собственной деятельности. Работа по психопрофилактике и преодолению тревожности у студентов первого курса не должна носить узко функциональный характер, она должна ориентироваться на развитие и повышение эффективности деятельности студента. Это, в свою очередь, не может не требовать совершенствования работы кураторов, которые должны осуществлять академическое руководство студенческой группой и внеучебной жизнью студентов, сопряженной с вузом. Куратор должен быть знаком с возрастными психофизиологическими особенностями студентов, с особенностями их потребностно-мотивационной сферы, с психологией межличностного взаимодействия и психологией учебной группы. Имеется огромный смысл и необходимость в организации системы обучения кураторов, в проведении специальных семинаров и тренингов, на которых преподаватели могли бы получать практические навыки общения и разрешения конфликтных ситуаций, чтобы, в конечном счете, куратор студенческой группы мог, особенно на первом курсе, оказать посильную помощь первокурсникам в адаптации к студенческой жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бабаев, Т.М., Каргина, Н.В. Психологические особенности тревожности студентов в процессе адаптационного периода в первый год обучения в вузе / Т. М. Бабаев, Н.В. Каргина // Вестник Российского университета дружбы народов. Сер.: Психология и педагогика. – 2014. – № 2. – С. 55-60.

2. Герасимова, А.Ю. Снижение тревожности студентов в процессе адаптационного периода в первый год обучения в вузе / А.Ю. Герасимова // Глобальный экономический кризис: реалии и пути преодоления. – СПб.: Институт бизнеса и права, 2009. – С.448-453.

3. Григорьева, О.Ф., Холуева, К.А. Особенности проявления тревожности у студентов / О.Ф. Григорьева, К.А. Холуева // Международный журнал экспериментального образования. – 2014. – № 6-1. – С. 79.

4. Мелешко, Т. А., Вашкевич, К. С. О некоторых аспектах стрессовых состояний студентов / Т.А. Мелешко, К.С. Вашкевич // Современные и традиционные системы оздоровления и единоборства – выбор приоритетов: сб. науч. ст. участ. III Междунар. науч.–практ. конф. «Инновационные процессы в физическом воспитании студентов IFFA-2013», Минск, 21–23 марта 2013 г. / редкол. : В. А. Коледа (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2013. – С. 69-75.

5. Прихожан, А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.

6. Харченко, С.В. Дезадаптация студентов в условиях обучения в высшей школе как фактор проявления стресса / С.В. Харченко // Научная библиотека Украины. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.info-library.com.ua/libs/stattya/4671-dezadaptatsija-studentiv-v-umovah-navchannja-u-vischij-shkoli-jak-faktor-projavu-stresu.html> – Дата доступа: 25.01.2017.