

Секция «Психология образования: обучение и развитие»

Перспективы коррекционной программы по снижению эмоциональной напряженности студентов первого курса

Вязовская Светлана Евгеньевна

Студент (бакалавр)

Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и

Николая Григорьевича Столетовых, Владимир, Россия

E-mail: sveto4kavyazovskaya@mail.ru

Поступив в высшее учебное заведение, студенту приходится приспосабливаться к новым для него условиям обучения, которые характерны для ВУЗа. Экзаменационная сессия - одна из первых причин, вызывающих психическое напряжение у первокурсников. Н.И. Наенко определяет психическую напряженность как «психические состояния в сложных условиях вообще, независимо от вызываемых ими эффектов» [4].

Обучение на первом курсе является кризисным периодом в жизни юношей. Для многих студентов существует проблема адаптации к новым условиям обучения: смена привычного типа обучения, новый социальный статус, учебная группа, новые преподаватели, требования, волнения, связанные с неизвестностью перед первой в их жизни сессией и т.д., приводят к нарушениям целостного механизма саморегуляции поведения и учебной деятельности студентов [2], к высокому уровню эмоциональной напряженности.

Н.И. Наенко выделяет 2 вида психической напряженности: операционная, как результат относительно нейтрального подхода личности к процессу деятельности (характеризуется доминированием процессуального мотива) и эмоциональная, которая характеризуется интенсивными эмоциональными переживаниями в ходе деятельности, оценочным, эмоциональным отношением человека к условиям ее протекания [4].

По Г. Селье эмоциональное напряжение или стресс - это физиологическая реакция организма на действие отрицательных факторов, представляющих угрозу для организма. Стресс выражается общим адаптационным синдромом и имеет 3 стадии: тревоги, устойчивости (резистентности) и истощения. Селье отмечал, что в результате стрессовых ситуаций могут возникать не только функциональные изменения во внутренних органах, являющиеся обратимыми, но и морфологические необратимые изменения [3]. Примером обратимых изменений может являться нарушения темпа речи, затруднении в формулировке мыслей, количестве пауз и т.д.

Эмоциональному напряжению способствует и страх. Например, страх перед экзаменами характерен как для девушек, так и для юношей, причем более высокие его значения характерны для начального этапа обучения. Страх связан с рядом личностных качеств, проявляемых по отношению к самим себе, к окружающим, к учебной деятельности, мотивации одобрения [5]. Можно отметить, что страх перед экзаменом является как психическим состоянием, так и свойством личности. В ситуации напряжения это может способствовать мобилизации человека на активные действия или же парализовать его деятельность и вызвать высокоинтенсивное тревожное состояние.

Целью работы является определение интенсивности эмоционального напряжения студентов первого курса и выявление эффективности коррекционной программы по его снижению.

В исследовании участвовали студенты первого курса физико-математического факультета и факультета иностранных языков ПИ ВлГУ, $n = 70$ чел.

Нами была выдвинута *гипотеза* о том, что у студентов первого курса обучения будет обнаружен высокий уровень эмоциональной напряженности, сказывающийся на результате учебной деятельности. Для проверки гипотезы был проведен констатирующий эксперимент с привлечением таких методов как наблюдение, анкетирование (опросник Басса-Дарки, методика «Самооценка эмоциональных состояний» А. Уэссмана и Д. Рикса, оценка уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилберга, Ю.Л. Ханина), беседа, анализ продуктов деятельности, методы математической статистики. Исследование, в целом, показало, что для испытуемых характерно проявление агрессии. Они часто настроены враждебно по отношению к окружающим и отстаивают свою точку зрения эмоционально, выступают против общественных правил. Они предприимчивы, активны, но могут проявлять нерешительность и низкую самостоятельность. Испытуемые являются темпераментными, энергичными, вольнолюбивыми, но с другой стороны для них характерна застенчивость. Первокурсники имеют высокий уровень развития личностной и реактивной тревожности. Это сигнализирует о том, что они испытывают напряжение, беспокойство, нервозность в деятельности, воспринимают большой круг ситуаций как угрожающие и реагируют на них состоянием тревоги. Было показано, что описанные выше испытуемые сталкиваются с трудностями в учебе.

Названные результаты обнаружили необходимость снижения показателей агрессивности, эмоциональности и тревожности, развитию уверенности и самостоятельности. Для этого была разработана коррекционная программа, рассчитанная на 9 встреч (1.5 часа каждая).

Встречи 1-4 направлены на развитие коммуникативных навыков, первокурсников асертивности поведения (возможные агрессивные реакции) и эмоциональной гибкости. Предполагается, что это будет способствовать повышению уверенности в себе, адекватной оценке окружающей ситуации (учебной и вне учебной) и, в целом, повышению стрессоустойчивости.

На встречах 5-7 будет уделено внимание формированию адекватной самооценки, уверенности в себе, самостоятельности. Самооценка выступает центральным компонентом эффективной саморегуляции поведения и деятельности [1; 2]. У студентов первого курса эмоционально-волевой компонент личности взаимосвязан с самооценочным компонентом [1; 2]. Поэтому работа над самооценкой, а также над уверенностью и самостоятельностью, которые выступают ведущими личностными элементами, определяющими эффективность саморегуляции (включая эмоциональную регуляцию) поведения и деятельности первокурсника [2], вкуче с иными средствами (снижением личностной тревожности и регуляцией агрессивности) будет способствовать как повышению эффективности учебной деятельности, так и снижению эмоциональной напряженности.

Встречи 8-9 направлены на снижение показателей личностной тревожности.

После оценки эффективности программы, в случае положительных результатов возможно ее внедрение в работу психологической службы для лучшей адаптации первокурсников к условиям ВУЗа.

Источники и литература

- 1) Зобков А.В. Самооценочный компонент психологической модели саморегуляции студенческой молодежью учебной деятельности // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2011. Т. 11. № 3. С. 67-70.

- 2) Зобков А.В. Психолого-акмеологическая концепция интегративно-динамической саморегуляции субъектами учебной деятельности: Автореф. дис. . . . докт. психол. наук : 19.00.13. Кострома, 2014.
- 3) Ильин Е.П. Эмоциональные состояния, возникающие в процессе деятельности // Эмоции и чувства. - СПб: Питер, 2001. - 752 с.
- 4) Наенко Н. И. Психическая напряженность. М., 1976. С. 5-20.
- 5) Щербатых Ю. В. Психология страха. М., 2005. – 205с.

Слова благодарности

Выражаю благодарность своему научному руководителю Зобкову Александру Валерьевичу за помощь в написании статьи.