

Волонтерская деятельность дает возможность студентам-психологам не только получить необходимые профессиональные навыки практической работы, но и легче адаптироваться в профессиональном сообществе, вступить на первую ступень успешного карьерного роста психолога-практика. Для студентов первых курсов основным интересом является знакомство с формами работы психолога, получение опыта участника и организатора тренинга, освоение основных знаний и практических элементов тренинга, ведь они ещё только осваивают новую для них деятельность. Для волонтеров старших курсов характерно скорее получение опыта ведения и составления авторских коррекционно-развивающих программ, экспериментирование в стилях ведения групп, поиск наиболее оптимальной для себя формы работы. Обмен опытом проведения тренингов с другими студентами-волонтерами и преподавателем, получение обратной связи позволяет корректировать свои действия, обращая внимание на свои сильные и слабые профессиональные стороны.

Таким образом, волонтерство является не только условием формирования профессионального самосознания, но и способом самоорганизации, саморазвития студентов. Волонтерская деятельность дает возможность студентам получить необходимые профессиональные навыки практической работы, а в дальнейшем – легче адаптироваться в профессиональном сообществе. Перспективы развития волонтерского движения в вузе как эффективной инновационной образовательной технологии связаны с расширением сферы его применения в профессиональном становлении студентов не только психологических, но и педагогических, медицинских и социально-психологических факультетов, студенческой молодежи в целом.

Список литературы

1 Дьяченко, В. К. Сотрудничество в обучении: О коллективном способе учебной работы : кн. для учителя / В. К. Дьяченко. – М. : Просвещение, 1991. – 192 с.

УДК 378.18

ИССЛЕДОВАНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА

Н. Н. КРАВЦОВА

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем учебной деятельности, для которой свойственны состояния напряженности и беспокойства у обучающихся. Тревожность – это эмоциональный дис-

комфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности.

Различают ситуативную и личностную тревожность. Ситуативная, или реактивная тревожность – это состояние, которое возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, то есть черта характера, отражающая predisposedность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие его престижу, самооценке, самоуважению, компетенции.

В данном исследовании была поставлена задача определить тревожность первокурсников в начале I семестра и в начале II семестра, и сравнить результаты для того, чтобы посмотреть, как происходит процесс адаптации студентов к учебе в техническом вузе.

В сентябре 2017 года было проведено исследование ситуативной и личностной тревожности методикой Спилберга-Ханина, в котором приняли участие 100 студентов 1-го курса факультета ПГС и 100 студентов 1-го курса Механического факультета. По результатам исследования было выявлено следующее:

Ситуативная тревожность:

– 3 % респондентов Механического факультета и 12 % респондентов факультета ПГС имеют высокий уровень ситуативной тревожности, что говорит о том, что данная ситуация (то есть учеба в новом учебном заведении) вызывает у них беспокойство, озабоченность, тревожность.

– 52 % респондентов Механического факультета и 54 % респондентов факультета ПГС имеют умеренный уровень ситуативной тревожности, что говорит о том, что данная ситуация вызывает некоторую тревогу, что является нормой и даже некоторым стимулом для активности.

– 45 % респондентов Механического факультета и 34 % респондентов факультета ПГС имеют низкий уровень ситуативной тревожности, то есть учеба в новом учебном заведении не вызывает тревоги.

Личностная тревожность:

– 5 % респондентов Механического факультета и 25 % респондентов факультета ПГС имеют высокий уровень личностной тревожности, то есть воспринимают многие ситуации, включая данную ситуацию (учеба в новом учебном заведении), как опасные и, соответственно, испытывают напряжение, беспокойство, нервозность;

– 75 % респондентов Механического факультета и 62 % респондентов факультета ПГС имеют умеренный уровень личностной тревожности, что означает норму;

– 20 % респондентов Механического факультета и 12 % респондентов факультета ПГС имеют низкий уровень личностной тревожности, что гово-

рит о безответственности, низком побуждении к деятельности, отсутствии инстинкта самосохранения.

В феврале 2018 года было еще раз проведено исследование ситуативной и личностной тревожности, в котором приняли участие 106 студентов 1-го курса факультета ПГС и Механического факультета. По результатам исследования было выявлено следующее:

Ситуативная тревожность:

- 20 % респондентов имеют высокий уровень ситуативной тревожности;
- 52 % – имеют умеренный уровень;
- 28 % – имеют низкий уровень.

Личностная тревожность:

- 35 % респондентов имеют высокий уровень личностной тревожности;
- 55 % – имеют умеренный уровень;
- 10 % – имеют низкий уровень.

Таким образом, ожидалось, что по прошествии адаптационного периода, который длится обычно от одного до трех месяцев, эмоциональное самочувствие стабилизируется. Однако результаты повторного тестирования показали обратное: количество студентов с высокой тревожностью (ситуативной и личностной) выросло.

Кроме того, было проведено сравнение результатов тестирования в I и II семестрах каждого студента. В итоге было выявлено следующее: повышенная тревожность снизилась до нормы всего у 8 % (ситуативная) и у 5 % (личностная), зато стала повышенной (при том, что в первом семестре была нормальной) у 12 % (ситуативная) и у 16 % (личностная), и осталась высокой, как и была, у 7 % (ситуативная) и у 17 % (личностная).

Итак, количество студентов с повышенной тревожностью не только не снизилось ко второму семестру, как ожидалось, но и увеличилось, а повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем или иным социальным ситуациям, в данном случае – о невозможности отвечать требованиям вуза. То есть 35 % опрошенных не способны отвечать требованиям вуза, сохраняя при этом эмоциональное благополучие.

Таким образом, необходим комплекс мероприятий для того, чтобы изменить ситуацию, то есть усилия не только педагогов-психологов, но и кураторов, воспитателей общежитий, преподавателей. Педагогом-психологом проводились мероприятия по снижению тревожности первокурсников. Так, в октябре-ноябре 2017 года во всех без исключения группах I курса Механического факультета и факультета ПГС была проведена лекция «Стресс, управление стрессом», в которой были даны эффективные рекомендации по управлению стрессом, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой. В марте 2018 года был проведен анонимный опрос студентов, которым было предложено ответить на следующий вопрос: пользуетесь ли Вы рекомендациями, которые были даны в лекции «Стресс, управление стрессом»? Ответили «да» 40 % респондентов, что немало, учитывая то, что су-

ществуют значительные трудности в работе с тревожными людьми. Психологи выявили, что несмотря на выраженное стремление избавиться от тревожности, тревожные люди неосознанно сопротивляются попыткам помочь им сделать это, причем причина такого сопротивления им самим непонятна и трактуется ими, как правило, неадекватно.

Также, в целях ускорения адаптации первокурсников к своей студенческой группе в сентябре-октябре 2017 года во всех без исключения группах I курса Механического факультета и факультета ПГС был проведен тренинг на знакомство и сплочение.

Ввиду того, что двух педагогов-психологов на семь факультетов недостаточно для того, чтобы кардинально изменить ситуацию, так как невозможно объять необъятное, работа по профилактике студенческой тревожности, связанной с учебной деятельностью, должна проводиться также преподавателями, кураторами, воспитателями общежитий и начинаться с первого дня пребывания студентов в университете. Сюда входит информирование первокурсников о выработке систематичности в учебной деятельности, о регулярности занятий, беседы, направленные на снятие у студентов состояний неуверенности, повышенного беспокойства, подбадривание, поощрение, вселение уверенности и т. п. Процессом тревожности можно управлять для того, чтобы адаптироваться к жизни в современных условиях, чтобы этот процесс вел к росту и совершенствованию личности.

Список литературы

1 **Овчинникова, О. В.** Экспериментальное исследование эмоциональной напряжённости в ситуации экзамена / О. В. Овчинникова, Э. Ю. Пунг // Психологические исследования. – М., 1985. – № 4. – С. 112–119.

2 **Творогова, Н. Д.** Страх и тревожность / Н. Д. Творогова. Психология. Лекции для студентов медицинских вузов. – М. : ВУНМЦ, 1998. С. 271–275.

3 Тревога. Тревожность. Явления тревожного ряда / Психологический словарь; под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. – М. : Педагогика-Пресс, 1999. – С. 385–386.

УДК 37.017 : 378.18

ЗНАЧЕНИЕ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ВО ВНЕУЧЕБНОЕ ВРЕМЯ

А. В. КРАВЧЕНКО

Белорусский государственный университет транспорта, г. Гомель

Главная задача образования – помочь каждому развить все свои способности, стать Человеком в полном смысле слова, а не оставаться инструментом экономики или политики. Качество подготовки конкурентоспособного