

**ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОПТИМИЗАЦИИ
ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

**INNOVATIVE TECHNOLOGIES FOR OPTIMIZING THE PSYCHO-EMOTIONAL
STATE AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION
OF TECHNICAL UNIVERSITY STUDENTS**

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования инновационных психолого-педагогических технологий оптимизации психоэмоционального состояния и психологической адаптации к учебной деятельности студентов технического вуза.

Abstract. The article discusses the possibilities of using innovative psychological and pedagogical technologies for optimizing the psycho-emotional state and psychological adaptation to the educational activities of students of a technical university.

Ключевые слова: инновационные технологии, психоэмоциональное состояние, психологическая адаптация, студенты.

Keywords: innovative technologies, psycho-emotional state, psychological adaptation, students.

Важнейшим вектором современного высшего образования выступает компетентный (субъектно-ориентированный) подход к взаимодействию преподавателя и студента, главными требованиями которого являются стабилизация психоэмоционального состояния студентов, что позволяет сконструировать наиболее эффективную учебную деятельность и оптимизировать психологическую адаптацию к ней [1; 2].

Личностная тревожность является устойчивой индивидуальной характеристикой, которая отражает предрасположенность личности к тревоге и негативно влияет на учебную и трудовую деятельность [3; 4]. Она проявляется в случае, когда человек воспринимает определенные ситуации опасными для его самооценки и самоуважения. Тревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций. Ситуационная тревога возникает при попадании в стрессовую ситуацию и характеризуется субъективным дискомфортом, напряженностью, беспокойством и вегетативным возбуждением, что замедляет психологическую адаптацию к учебной деятельности [5; 6; 7].

Психологическая адаптация представляет собой соответствие свойств человека требованиям, уровень его приспособленности к окружающим условиям; состояние адаптированности, отражает степень «приспособленности» человека к окружающим условиям, а также степень конструктивности деятельности и его качество жизни. На психологическую адаптацию студентов к учебной деятельности влияют субъективные факторы, обусловленные их личностными качествами, такие как нравственные и индивидуально-психологические качества (темперамент и характер), мотивационная составляющая, когнитивный потенциал (внимание, память, мышление), особенности эмоционально-волевой сферы, наличие/отсутствие хорошего здоровья, особенности нейродинамики и др [4].

К объективным факторам психологической адаптации студентов к учебной деятельности можно отнести социальную ситуацию вокруг обучающегося. Социальную ситуацию можно рассматривать с точки зрения макро- и микросреды. К макросреде можно отнести мнение учебной группы и преподавателей и их отношение к продуктивности и

результативности учебной деятельности студента; в микросреде отражаются условия учебной деятельности студентов [4].

Психологическая адаптация студентов к учебной деятельности тесно связана с социальной ситуацией в вузе и включает в себя: способность функционировать в коллективе в качестве полноправного члена, включенность личности в системы отношений, активная позиция индивида, следование выработанным в коллективе нормам поведения, способность функционировать в учебной группе и поддерживать положительные отношения с товарищами, удовлетворенность взаимоотношениями с сокурсниками и преподавателями.

К позитивно-адаптивным изменениям личности, уместным и необходимым для эффективного выполнения требований учебной деятельности в высшем учебном заведении, относятся повышение эмоциональной устойчивости, взаимовыручки, снижение враждебности, подозрительности, чувствительности к воздействиям среды. На адаптированность оказывают влияние такие факторы, как развитость личности и Я-концепции, адекватность самооценки, позитивные межличностные отношения. Именно на формирование и развитие данных психологических составляющих адаптации студентов и направленные разработанные и внедренные в учебный процесс инновационные психолого-педагогические технологии оптимизации психоэмоционального состояния и психологической адаптации к учебной деятельности студентов технического вуза, проводились на базе центра психологической поддержки студентов и сотрудников Тверского государственного технического университета (ТвГТУ).

Целью прикладного исследования выступило изучение структуры эмоционального состояния: личностная и ситуативная тревожность, депрессия, удовлетворенность жизнью и одиночество как детерминант психологической адаптации к учебной деятельности студентов технического вуза для их коррекции и оптимизации. Выборку исследования составили студенты 1-2 курса инженерных направлений ТвГТУ, количество респондентов 225 человек с преобладанием мужской выборки. Исследование проведено на базе Центра психологической поддержки сотрудников и студентов ТвГТУ. Предметом исследования выступили показатели личностной и ситуативной тревожности, депрессии, удовлетворенности жизнью и субъективное ощущение одиночества студентов технических специальностей (строительство, химия, информационные технологии).

Психодиагностический инструментарий исследования составили: шкала тревоги Ч. Д. Спилбергера (State-Trait Anxiety Inventory – STAI, в адаптации Ю. Л. Ханина), используемый для оценки уровня личностной (ЛТ) и ситуативной (СТ) тревожности, при интерпретации показателей используются оценки тревожности: до 30 баллов – низкая, 31–44 балла – умеренная; 45 и более – высокая (оценка психоэмоционального статуса); шкала депрессии А. Т. Бека (Beck Depression Inventory), предназначена для диагностики уровня депрессии, при интерпретации данных учитывается суммарный балл по всем категориям: 0–9 – отсутствие депрессивных симптомов, 10–15 – легкая депрессия (субдепрессия), 16–19 – умеренная депрессия, 20–29 – выраженная депрессия (средней тяжести), 30–63 – тяжелая депрессия; шкала удовлетворенностью жизнью (Satisfaction With Life Scale, сокр. SWLS), предложенная Е. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen и S. Griffin в 1985 году, была переведена на русский язык, адаптирована и валидизирована Д.А. Леонтьевым и Е. Н. Осиним. Она представляет собой краткий скрининговый опросник, предназначенный для выявления степени субъективной удовлетворенности жизнью, состоящий из 5 утверждений, на каждое из которых на выбор респондента предложено 7 вариантов ответов, отражающих степень согласия/несогласия с утверждением. Количественная оценка ответов осуществляется по 7-ми балльной шкале, где 7 – это полное благополучие; методика субъективного ощущения одиночества Д. Рассела и М. Фергюсона, предназначенная для определения уровня одиночества, как особой формы самовосприятия и самосознания, максимально возможный показатель одиночества –

60 баллов, высокую степень одиночества показывают от 40 до 60 баллов, от 20 до 40 баллов – средний уровень одиночества, от 0 до 20 баллов – низкий уровень одиночества.

Результаты исследования. Исследование ситуативной тревожности выявило, что данный показатель имеет высокую степень выраженности у 21% студентов, среднюю – у 79%, низкая степень выраженности не наблюдается. Личностная тревожность высокой степени выраженности выявляется у 24% студентов, средняя – у 76%, низкая не выявлена. В результате исследования степени выраженности депрессии были получены данные о том, что у 17% студентов лёгкая степень выраженности данного признака, у 5% – средней тяжести и у 78% – не выражена. Удовлетворенность жизнью демонстрируют 44% испытуемых, 32% удовлетворены в достаточной мере и 12% неудовлетворены жизнью и испытывают субъективное неблагополучие. Одинокими себя ощущают 23% испытуемых, средний уровень одиночества фиксируют 34% респондентов и не чувствуют себя одинокими 43% студентов.

Таким образом, психоэмоциональное состояние студентов можно характеризовать как стабильное с тенденцией к негативному, что требует его коррекции и оптимизации. Результаты исследования выступают базой для индивидуальной консультационной и групповой социально-психологической работы с обучающимися, а также для разработки инновационных психолого-педагогических программ и мероприятий, направленных на коррекцию психоэмоционального состояния студентов. В частности, разработан и внедрен психологический тренинг по коррекции психоэмоционального состояния студентов, который проводится в рамках дисциплины «Психология» преподавателями-психологами на 2 курсе всех факультетов университета. На основании полученных данных психологами-консультантами Центра психологической поддержки сотрудников и студентов ЦПП разрабатываются практические рекомендации для психологического сопровождения образовательного процесса для всех преподавателей технического вуза.

Список литературы

1. Дроздова О. А., Опарина Н. М. Адаптация студентов к обучению в вузе: циклогенетический подход // Человеческий фактор: проблемы психологии и эргономики. 2004. № 2 (27). С. 8–12.
2. Кузнецова Л. Э., Кулешова М. Ю. Повышение адаптационного потенциала личности студентов в процессе их психологического сопровождения // Молодой ученый. 2015. № 23 (103). С. 877–879.
3. Программа комплексной оценки здоровья и развития студентов высших и средних учебных заведений / Лебедев А. В., Айзман Р. И., Рубанович В. Б., Айзман Н. И. Новосибирск: Новосибирский государственный педагогический университет, 2013.
4. Смирнов А. А., Живаев Н. Г. Адаптация студентов и образ вуза. Ярославль: Ярославский государственный университет, 2010. 167 с.
5. Узденова Ж. Р., Анаев М. А. Изучение стрессоустойчивости студентов в процессе обучения в вузе // Проблемы и перспективы развития образования в России. 2015. № 37. С. 35–39.
6. *Individual characteristics and student's engagement in scientific research: a cross-sectional study* / Salgueira A., Costa P., Gonçalves M., Magalhaes E., Joao M. // BMC Medical Education. 2012. Vol. 12. P. 95.
7. *Gender differences in implicit personality traits* / Vianello M., Schnabel K., Sriram N., Nosek B. // Personality and Individual Differences. 2013. Vol. 55. P. 994–999.