

Можно отметить, что типы безопасного и небезопасного защитного и совладающего поведения между собой не связаны, т.е. их можно назвать «чистыми» типами.

### **Список литературы**

1. *Благодырь Е.М.* Психологические особенности формирования безопасного поведения у воспитанников детских домов: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук (19.00.07) / Благодырь Екатерина Михайловна. Пятигорск, 2013. 23 с.

2. *Краснянская Т.М.* Психология самообеспечения безопасности: монография / Т. М. Краснянская; Гос. образоват.учреждение высш. проф. образования «Пятигор. гос. лингвист. ун-т». Пятигорск: ПГЛУ, 2009. 279 с.

3. *Рассоха Н.Г.* Представления о психологической безопасности образовательной среды школы и типы межличностных отношений ее участников: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. псих. наук (19.00.07) / Рассоха Н.Г. СПб, 2005. 25 с.

УДК 378.178:[159.9.072:004]

**В. В. Пижугийда**

**V. V. Pizhugiyda**

*ФГАОУ ВПО «Южный федеральный университет», г. Таганрог*

*Southern federal university, Taganrog*

## **УСЛОВИЯ РАЗРАБОТКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ**

### **TERMS DEVELOPMENT OF COMPUTER DIAGNOSTICS LEVEL OF ANXIETY IN UNIVERSITY STUDENTS**

В статье рассмотрена проблема тревожности, которая проявляется на всех уровнях жизнедеятельности человека: физиологическом, психологическом, социально-психологическом. В ходе анализа было выявлено, что поступление студентов в ВУЗ актуализирует состояние тревоги и усиливает личностную тревожность. Главной задачей являлось выявить методики для диагностики и коррекции тревожности с помощью современных компьютерных технологий. В результате проведенного исследования было выявлено 2 блока методик для психодиагностики тревожности: диагностика уровня тревожности и диагностика уровня стресса.

*Ключевые слова:* развитие и психическое здоровье студента, тревожность как свойство личности, диагностика тревожности.

The article was devoted to the problem of anxiety, which manifests itself at all levels of life: physiological, psychological, social and psychological. The analysis revealed that the flow of students to the university actualizes anxiety and enhances personal anxiety. The main objective was to identify techniques for the diagnosis and correction of anxiety with the help of modern computer technology. The study was found 2 blocks psychodiagnostic techniques for anxiety: anxiety level diagnostics and diagnostics stress levels.

*Keywords:* development and mental health student, anxiety as a personality trait, diagnosis of anxiety.

Современные образовательные системы и педагогическая практика в высших учебных заведениях наряду с решением проблем профессионального становления молодых людей требуют создания условий для их личностного развития и сохранения здоровья. Немалое значение в этом отводится исследованию психических свойств и состояний студентов, и в первую очередь – тревожности.

Ученые придают большое значение ее исследованию, так как высокая тревожность является деструктивной личностной чертой и неблагоприятно сказывается на жизнедеятельности человека, снижает уровень умственной работоспособности, вызывает неуверенность в своих силах, является условием формирования отрицательного статуса личности и конфликтных отношений, создает предпосылки для агрессивного поведения [2]. Высокотревожные люди относятся к «группе риска» по развитию неврозов и психосоматических заболеваний [1]. Состояние тревожности затрагивает не только относительно простые, например, сенсорные, но и более сложные – интеллектуальные процессы. Тревожность может побуждать к активности, конкретизировать возможную опасность, а может быть изнуряющей, выматывающей, когда появляется ощущение беспомощности, неуверенности в себе, бессилие перед внешними факторами.

Тревожность как свойство личности формируется не сразу, а по мере закрепления отрицательных установок, при неоднократном повторении условий, провоцирующих появление тревоги, тенденции воспринимать большинство ситуаций как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Постепенно переживания тревоги фиксируются и становятся по мере развития человека свойством личности [3].

С точки зрения системного подхода тревожность рассматривается как целостное и интегральное явление, проявляющееся на всех уровнях жизнедеятельности человека: физиологическом, психологическом, социально-психологическом. На физиологическом уровне тревожность проявляется через активность автономной нервной системы. На физиологическом уровне наиболее распространенными критериями тревожности считают кожно-гальваническую реакцию, изменение частоты сердечных сокращений, величину кровяного давления, температуру поверхности тела, параметры дыхания. Тревожность проявляется также в двигательном беспокойстве, коррелирует со слабостью нервных процессов относительно

возбуждения. На психологическом уровне тревожность проявляется в изменении уровня притязаний личности, в снижении самооценки, нерешительности, неуверенности в себе, изменении мотивационной сферы. Отмечается обратная связь тревожности с такими особенностями личности как социальная активность, принципиальность, добросовестность, стремление к лидерству, эмоциональная устойчивость, работоспособность, степень невротизма. В социально-психологической сфере тревожность оказывает влияние на результативность общения, на социально-психологические показатели эффективности деятельности руководителей, на взаимоотношения с руководителем, на взаимоотношения с товарищами и возникновение конфликтов, на статусное положение индивида в группе [7].

Смена социальных отношений при поступлении в вуз вызывает значительные трудности, а изменение привычных условий обучения, высокие требования к самостоятельной работе студентов в высших учебных заведениях актуализируют состояние тревоги и усугубление личностной тревожности. Действительно, анализ проявлений тревожности у студентов вуза показывает, что данное состояние способно в значительной степени снижать эффективность учебной деятельности, негативно влиять на их общее самочувствие, а также способно влиять на деформацию личности в целом [4]. Таким образом, проведение психодиагностических, коррекционных и профилактических мероприятий, направленных на снижение тревожности, является актуальной задачей психолого-педагогического сопровождения студентов вуза.

В нашем случае психодиагностика и коррекция тревожности осуществлялись с помощью современных компьютерных технологий. Отдельную исследовательскую задачу представлял подбор блока наиболее валидных методик при условии их невысокой трудоемкости. Исследователи, занимающиеся изучением тревожности (Х. Хекхаузен, Ч. Спилбергер, Тейлор, Ю.Л. Ханин и др.), настаивают на комплексном подходе к ее диагностике ввиду многозначности самого понятия. С одной стороны, необходимо выявлять влияние ситуативных факторов, которые способствуют проявлению состояния тревоги (такими факторами могут быть приближение сессии, выполнения контрольных работ, ситуация экзамена и т.д.), т.е. изучать ситуативную тревожность. С другой стороны, на проявление ситуативной тревожности могут влиять не только объективные факторы окружающей обстановки, но и внутреннее состояние человека – степень подверженности его стрессу, уровень восприимчивости и т.д. Следовательно,

для получения более полной и целостной картины необходимо изучать тревожность и как личностную черту [6].

Помимо этого, при изучении проявлений тревожности З. Фрейд, Н.Д. Левитов, Х. Хекхаузен и др. отмечают схожесть состояний тревоги и страха, хотя для состояния страха в большей степени характерно наличие предметного содержания в отличие от состояния тревоги, которая характеризуется как недифференцированное состояние беспокойства. В силу этого при проведении комплексной диагностики состояния тревожности представляется актуальным и исследование актуальных страхов человека.

0. Радюк считает, что для более глубокого понимания природы тревожности как личностной характеристики необходимо изучать также вопрос о том, в какой степени человек подвержен влиянию стрессоров. Он отмечает наличие двусторонней связи между этими явлениями: реактивная тревожность характеризует уровень стресса в данный момент, а личностная тревожность – уязвимость (или устойчивость) к воздействию различных стрессоров в целом [5].

На основании вышеизложенного были выделены 2 блока методик для психодиагностики тревожности:

1. *Диагностика уровня тревожности*: тест «Исследование тревожности» (Опросник Спилбергера) по шкалам ситуативной и личностной тревожности; тест самооценки тревоги (Цунга), опросник иерархической структуры актуальных страхов личности (Ю. Щербатых и Е. Ивлевой).

2. *Диагностика уровня стресса*: тест на стрессоустойчивость, анализ стиля жизни (Бостонский тест на стрессоустойчивость).

Коррекция состояния тревоги в разработанной нами системе подразумевает создание условий для релаксации человека посредством предлагаемых для пользователей видео, музыкальных и графических средств, подобранных из числа используемых в психотерапии тревожности. При подборе материалов мы исходили из того факта, что для студента повышение тревожности часто определяется ситуативными факторами, например, трудностями в учебе, напряжением во время экзаменационной сессии и т.д., и подобный вариант быстрой помощи зачастую оказывается единственно возможным для стабилизации психического состояния студента в условиях повышенной учебной нагрузки.

Помимо скоропомощного эффекта в системе предусмотрено выведение на твердые носители как результатов компьютерной психодиагностики, так и их интерпретации. В дальнейшем пользователь может обратиться к

профессиональному психологу с этими результатами для проведения углубленной психотерапии. Однако наличие интерпретации результатов позволяет и самим студентам, не являющимся профессиональными психологами, на основании полученных результатов повысить осознаваемость своих личностных проблем и заниматься саморазвитием и самосовершенствованием.

### **Список литературы**

1. Дыхан Л.Б., Пижугийда В.В., Бочарников Е.В. Тревожность подростков с разным уровнем здоровья // Известия ЮФУ. Технические науки. 2013. № 10 (147). С. 205 – 213.
2. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2000. 303 с.
3. Прихожан А.М., Дубровина И.В. Психология. М.: АКАДЕМИЯ, 1999. 461 с.
4. Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинев: ШТИИЦА, 1990. 114 с.
5. Радюк О. Стресс-менеджмент. СПб: Питер, 2003.
6. Реан А.А. Психология изучения личности /Учебное пособие. Изд. Михайлова В.А. С.-П., 1999. 324с.
7. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании; Учебное пособие. М.: ВЛАДОС, 1996. 529 с.

УДК 378.14.015.62:316.77

**В. С. Третьякова, А. А. Игнатенко**  
**V. S. Tretyakova, A. A. Ignatenko**

***ФГАОУ ВПО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург***  
***Russian state professional pedagogical university, Ekaterinburg***

### **КОММУНИКАТИВНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ КАК ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ COMMUNIKATIVE COMPETENCE AS THE PLANNED STUDENT LEARNING OUTCOMES**

В статье представлено научно-теоретическое обоснование сущности коммуникативной компетентности и необходимости решения проблемы выявления уровня сформированности коммуникативных компетенций студента в процессе его учебно-профессиональной подготовки. В основу решения проблемы положены социально-психологический, лингвистический и компетентностный подходы в исследовании коммуникативной компетентности.

*Ключевые слова:* сущность коммуникативной компетенции, уровень сформированности коммуникативной компетенции, учебно-профессиональная подготовка, феде-