

УДК 159.9:37.015.3

## НЕГАТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ И УСЛОВИЯ ИХ УСПЕШНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ

М. В. Петрушина

*Воронежский государственный университет*

Поступила в редакцию 16 января 2012 г.

**Аннотация:** *раскрываются содержание, интенсивность и частота переживания страхов студентами 1-го курса, а также условия их успешного преодоления в учебном процессе, важнейшим из которых является кураторская работа.*

**Ключевые слова:** *негативные переживания, страх, учебный процесс, преодоление страха, продуктивность учебной деятельности, институт кураторства.*

**Abstract:** *the article describes the content, intensity and frequency of experiencing fear by first-year students. It also considers the conditions necessary to overcome fear successfully in terms of educational process, where one of the most factors is an effective institute of supervision.*

**Key words:** *negative emotions, fear, educational process, overcoming fear, efficiency of educational activity, institute of supervision.*

В последнее время все чаще внимание ученых привлекают проблемы перехода учащегося из школы в вуз, его адаптации к новым условиям обучения, мотивации учения в вузе, эффективности образовательного процесса, а также оптимизации с учетом особенностей современных школьников и студентов. Проблема негативных состояний в процессе обучения актуальна: с одной стороны, она напрямую связана с продуктивностью учебной деятельности, а с другой – затрагивает важнейший вопрос здоровьесбережения учащихся.

В статье описываются страхи первокурсников и условия их успешного преодоления. Поскольку страхи лежат в основе дальнейших личностных изменений, заниматься данной проблемой следует именно с 1-го курса, чтобы способствовать формированию у студентов устойчивой субъектной позиции, позволяющей эффективно достигать цели и задачи учебной деятельности.

Вначале обратимся к результатам исследования, полученным с помощью опросника страхов В. Л. Леви [1]. Наиболее актуальными для студентов являются страхи выступлений, экзаменов и встреч. Нами установлены статистически значимые различия по наиболее актуальным страхам между студентами 1-го и 2–4-го курсов. Возможно, это связано с тем, что указанные страхи в боль-

шей мере связаны с учебной деятельностью, которая, с одной стороны, является для первокурсников значимой, с другой – сопровождается определенными трудностями.

Далее рассмотрим результаты опроса, отражающие страхи, связанные с учебной деятельностью. У первокурсников отмечается множество таких страхов. Среди наиболее распространенных можно назвать страх экзамена (83,33 % испытуемых), а именно: страх не сдать экзамен, получить плохую отметку, страх при разговорах о сессии и ее приближении. Достаточно актуальны также страхи зачетов (21,43 % испытуемых) и текущих аттестаций (14,29 %). Это является естественным для учебного процесса и показывает значимость данных событий для студентов. Однако высокая интенсивность страхов (как показывают результаты других методик) нередко мешает успешно пройти данные испытания. Страх перед тестом, контрольной возникает у 28,57 % испытуемых, причем первокурсники нередко конкретизируют, что их пугает именно неожиданность проверочных работ, т.е. имеет место такая форма страха, как испуг.

Обращает на себя внимание и страх, связанный с отношением студента с педагогами, который переживают 38,09 % студентов 1-го курса, в частности страх общаться с определенными преподавателями, со строгими преподавателями, с новыми преподавателями; страх произвести на

педагога плохое впечатление; страх, когда преподаватель в плохом настроении, и т.д. Вероятно, подобные страхи обусловлены тем, что первокурсники находятся в новой для них ситуации обучения, среди всего незнакомого, в окружении незнакомых людей. Однако наши наблюдения указывают на то, что у студентов недостаточно развиты коммуникативные навыки, и это является причиной неуверенности в общении с преподавателями.

Отношения с академической группой также являются значимыми для студентов и нередко вызывают страх (23,81 % обследованных). Им страшно быть непонятыми в группе, выглядеть глупо в глазах одногруппников, испортить отношения с ними, вступить в конфликт.

Выделим группу страхов, связанных с текущей учебной деятельностью. Так, значительная часть первокурсников испытывает страх по причине неготовности к занятиям или недостаточной готовности (57,14 % испытуемых); переживает страх перед семинарами по определенным дисциплинам (23,81 %), перед ответом на занятия (14,29 %), а также непосредственно во время ответа (42,86 %). При этом они отмечают, что их пугают неожиданные вопросы, ситуации, в которых не могут ответить на вопрос преподавателя. Студенты боятся дать глупый или неправильный ответ, получить неудовлетворительную оценку, выступать публично, отвечать у доски. Первокурсники (16,67 %) испытывают также страхи неправильно воспринять материал, что-то не понять на занятии, не справиться с заданием. Во многом данные страхи связаны с освоением большого количества новой информации, насыщенной сложными понятиями и терминами. Студенты опасаются, что не смогут овладеть новыми знаниями, и это скажется на их успеваемости или отношении к ним.

Таким образом, для первокурсников наиболее актуальными являются страхи, связанные с овладением новыми знаниями, умениями, навыками в ходе учебы, контролем этого процесса со стороны преподавателей, а также они переживают страхи, связанные с адаптацией к новым условиям обучения в вузе: боятся негативного отношения к себе преподавателей и студентов, опасаются быть неуспешными в разных аспектах.

Перейдем к результатам опросника, предназначенного для оценки частоты и интенсивности страхов студентов, в котором были представлены социальные, биологические и экзистенциальные страхи [2, 3]. В зависимости от частоты встречаемости изученные нами страхи студентов 1-го курса были разделены на несколько групп. К наиболее частым страхам первокурсников относится страх

контрольных работ и экзаменов, что согласуется с данными других методик. Частые страхи представлены страхами неудачи в учебе, трудностей в учебе, критики со стороны преподавателей, несправедливого отношения преподавателей, публичного выступления, смерти близких, ухудшения их здоровья. Практически все подобные страхи относятся к социальным и связаны в основном с учебой. Биологические страхи, а именно смерти близких и ухудшения их здоровья, были указаны студентами всех курсов. Как правило, они характерны для людей вне зависимости от возраста, профессиональной принадлежности, социального статуса. К страхам средней частоты были отнесены страхи неверного выбора профессии, наказания со стороны родителей и/или преподавателей, осуждения родителями, одиночества, неудачи в личной жизни, измены любимого человека, неудачи в профессиональной деятельности, физической неполноценности, критики со стороны друзей и/или родителей; страхи быть отверженным, невостребованным в профессиональном плане, осмеянным, не соответствовать ожиданиям родителей, подвергнуться насилию, причинить кому-либо негативные переживания; страх неизвестности, войны/катастрофы. Большая часть указанных страхов относится к социальным и отражает отношения студентов с родителями и преподавателями. Видимо, это можно объяснить большей зависимостью первокурсников от мнений и оценок представителей старшего поколения по сравнению со студентами старших курсов. В юности возрастает значение индивидуальных контактов и привязанностей, поэтому для студентов также значимы и отношения со сверстниками, которые провоцируют соответствующие страхи. Данная группа включает также страхи, связанные с учебной и будущей профессиональной деятельностью. Скорее всего это обусловлено актуальностью задач, связанных с предстоящей трудовой деятельностью: поиском работы, становлением в качестве профессионала. Однако у студентов 1-го курса данные страхи не являются преобладающими, как это характерно для старшекурсников. Экзистенциальные (быть отверженным, осмеянным, причинить кому-либо негативные переживания) и биологические (стать физически неполноценным, подвергнуться насилию, страх войны/катастрофы) страхи присущи студентам всех курсов.

Сосредоточимся на анализе интенсивности страхов студентов 1-го курса. К наиболее сильным у них относятся страхи контрольных работ и экзаменов, смерти близких, ухудшения их здоровья. В названную группу вошли в основном биологические страхи, указанные студентами-психологами

всех курсов. Наибольшая интенсивность страха контрольных работ и экзаменов, как уже говорилось выше, связана с высокой значимостью для первокурсников подобных форм проверки учебных знаний. Сильные страхи представлены страхами неудачи в учебе, публичного выступления, несоответствия ожиданиям родителей. Данные страхи в целом совпадают с теми, которые были указаны как частые. К страхам средней интенсивности относятся страхи неверного выбора профессии, наказания со стороны родителей и/или преподавателей, осуждения родителями, одиночества, неудачи в личной жизни, в профессиональной деятельности, критики со стороны друзей и/или преподавателей, несправедливого отношения преподавателей; страхи быть отверженным, изгоем, не востребованным в профессиональном плане, подвергнуться насилию, быть плохим, осмеянным, а также страх войны/катастрофы, будущего. В основном перечисленные страхи относятся к социальным. Содержанием указанных страхов являются взаимоотношения студентов с референтными для них социальными группами (родителями, друзьями, преподавателями), учебная и профессиональная деятельность. Важно отметить, что подобные страхи рассмотрены и в аналогичной группе по частоте встречаемости.

Проведенный сопоставительный анализ результатов опросника показал, что наблюдаются высокие показатели частоты и интенсивности страхов учебной деятельности у студентов 1-го курса. Ко 2–3-му курсам эти показатели снижаются. Далее на 4–5-м курсах частота и интенсивность учебных страхов несколько повышается, но на первый план выходят страхи, связанные с профессиональной деятельностью и будущим. Биологические страхи характеризуются достаточно высокими показателями частоты и интенсивности на всех курсах.

Несмотря на то, что страх относится к негативным переживаниям, ученые отмечают и его позитивные функции. Рассматривая социальную функцию страха, в частности, выделяют его воспитательное назначение [4]. В данном случае страх используют для подчинения индивида, формирования у него определенных стереотипов поведения [5]. Так, сформированный страх осуждения служит фактором, регулирующим поведение. Эта эмоция развивается также при недостатке сведений, необходимых для защиты индивида от угрозы со стороны биологической или социальной среды. Именно в этом случае целесообразно реагировать на расширенный круг сигналов, чья полезность еще не известна. На первый взгляд, такая реакция избыточна и неэкономна, но она

предотвращает пропуск действительно важного сигнала, игнорирование которого может стоить жизни [6, 7, 8]. Таким образом, можно сказать, что на процесс познания страх оказывает двойное действие. Он способствует более полному и подробному исследованию ситуации, ее анализу, стимулирует поиск наиболее подходящих вариантов ее развития и соответствующих способов поведения. Вместе с тем все это происходит только в отношении опасного объекта и угрожающей ситуации. Все познавательные процессы подчиняются страху и направляются на поиск путей избегания опасности. Страх ограничивает познавательную активность и деятельность субъекта данными рамками. Н. Балл определяет это как двойственный характер страха. По ее мнению, страх обязан своим существованием борьбе между исследовательским инстинктом и инстинктом самосохранения, т.е. выполняя защитную функцию страх, с одной стороны, помогает избежать каких-либо ошибок, а с другой – мешает пережить индивиду некий важный и полезный новый опыт [9].

Итак, в учебной деятельности у студентов-первокурсников возникают различные страхи. Решить данную проблему можно, на наш взгляд, посредством снижения их частоты и интенсивности. Эта работа представляется первостепенной, так как при преодолении страхов происходит развитие и самосовершенствование личности. Большую роль при этом играет институт кураторства. Основные задачи куратора студенческой группы 1-го курса сводятся, как известно, к оказанию помощи студентам в их адаптации к процессу обучения в вузе, один из аспектов которой связан с преодолением различных страхов. Куратор должен знать, что наличие страха указывает на высокую значимость ситуации для студента, а также на неблагоприятный прогноз ее развития [1–6, 9]. Важно, чтобы работа куратора по преодолению страхов была интегрирована в учебный процесс, что позволит студентам легче применять полученный опыт совладания со страхом в различных учебных и внеучебных ситуациях.

Работа по преодолению страхов может быть прямой и косвенной. Прямая работа направлена на когнитивный, аффективный и поведенческий компоненты страха [10]. То есть куратору следует проводить совместно со студентами анализ содержания их страхов, выяснять, какие именно отрицательные последствия ожидают студенты, помогать в оценке их реальных масштабов. Как правило, первокурсники активно обсуждают данные вопросы, что свидетельствует о значимости для них негативных переживаний. Они также проявляют интерес к информации, касающейся

страхов студентов других курсов. Часто, страхи студентов представляют собой многоуровневую структуру: они заявляют страхи, которые по своей сути являются «кроющими», т.е. скрывающими истинные причины, волнующие студентов. Проведенный с помощью куратора анализ помогает первокурсникам лучше разобраться в своих переживаниях и их истинных причинах.

Представляется значимым ознакомление студентов 1-го курса с приемами психоэмоциональной регуляции, преодоления страха, которые позволяют субъекту регулировать свое состояние при непосредственном переживании страха. При этом полезно проводить анализ стратегий поведения студентов при переживании страха, чтобы выявить среди них эффективные и неэффективные, поскольку нередко первокурсники не осознают в полной мере степень эффективности используемых для преодоления страха стратегий. Куратор в данном случае может способствовать формированию у студентов таких стратегий, которые будут помогать преодолевать страхи и при этом обеспечивать высокую продуктивность учебной деятельности. В результате будут охвачены все компоненты установки страха.

Немаловажную роль играет также и косвенная работа куратора по преодолению страхов у студентов 1-го курса. Наличие у них большого числа страхов показывает, что студенты не уверены в положительном исходе многих учебных и внеучебных ситуаций, склонны считать себя неуспешными, неспособными справиться с трудностями новой для них ситуации обучения в вузе. Существенным компонентом данного направления работы куратора выступает повышение самооценки студентов, формирование у них позитивного и устойчивого самоотношения. Кроме того, студенты 1-го курса испытывают трудности при системной оценке ситуации, своих способностей, задач и путей их решения, поэтому не менее важно уделять внимание развитию их мышления, в частности операций анализа и синтеза.

*Воронежский государственный университет  
Петрушина М. В., преподаватель кафедры  
общей и социальной психологии  
E-mail: petrushina@pochta.ru  
Тел.: 8(473) 255-70-28*

Множество страхов, связанных с общением с преподавателями и одногруппниками, способствует выделению еще одного направления работы куратора со студентами – развитие навыков эффективной коммуникации последних.

Реализация описанного выше комплекса психолого-педагогических мер должна проводиться системно и последовательно. Куратор может и должен организовать работу по преодолению страхов у студентов-первокурсников совместно с другими преподавателями и представителями психологической службы вуза, тем самым повышая эффективность проводимых мер.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. *Леви В. Л.* Приручение страха / В. Л. Леви. – М. : Метафора, 2006. – 105 с.
2. *Риман Ф.* Основные формы страха / Ф. Риман. – М. : Алтейа, 1998. – 330 с.
3. *Щербатых Ю. В.* Психология страха / Ю. В. Щербатых. – М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. – 411 с.
4. *Tomkins S. S.* Affect, imagery, consciousness : Vol. 3. The negative affects : Fear and Anger / S. S. Tomkins. – New York, 1991. – 592 p.
5. *Виллюнас В. К.* Психологические механизмы мотивации человека / В. К. Виллюнас. – М., 1990 – 288 с.
6. *Ильин Е. П.* Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – СПб., 2001. – 782 с.
7. *Прихожан А. М.* Причины, профилактика и преодоление тревожности / А. М. Прихожан // Психологическая наука и образование. – 1998. – № 2. – С. 11–13.
8. Психология эмоций. Тексты / под ред. В. К. Виллюнаса, Ю. Б. Гиппенрейтер. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1984. – 288 с.
9. *Bull N.* Experimental investigation of the body-mind continuum in affective states / N. Bull // Journal of Nervous and Mental Disease. – 1951. – № 113. – P. 512–521.
10. Аномальная психология / науч. ред. Б. В. Овчинников. – СПб. : Питер, 2004. – 1166 с.

*Voronezh State University  
Petrushina M. V., Lecturer of General and Social  
Psychology Department  
E-mail: petrushina@pochta.ru  
Tel.: 8(473) 255-70-28*