

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ

Аннотация. Статья посвящена проблеме адаптации студентов к условиям обучения на разных ступенях высшего образования. Авторами представлена типология студентов в зависимости от типа переживаемых проблем. В статье актуализированы основные направления и формы работы психологической службы университета по оказанию помощи студентам, имеющим трудности адаптации на протяжении всего периода обучения в университете.

Summary. The article is devoted to the problem of adaptation of students to the conditions of training at different levels of higher education. The authors presented a typology of students depending on the type of problems they experienced. In the article The article updated the main directions and forms of work of the University's psychological service to help students who have difficulties in studying at the university.

Ключевые слова: психологическая служба, эмоциональное состояние, экзаменационный стресс, суицидальный риск, суицидальная ориентация.

Keywords: psychological service, emotional state, examination stress, suicidal risk, suicidal orientation.

В современной системе высшего образования деятельность социально-психологических и педагогических служб является востребованной, и обусловлено это наличием различного рода проблем, связанных с адаптацией студентов к новой социальной ситуации развития в условиях обучения в учреждении высшего образования. В Могилевском государственном университете имени А.А. Кулешова психологическая служба функционирует уже около 20 лет. Ее деятельность регламентируется весьма обширной нормативной документацией разного уровня – от международных, республиканских, региональных документов и законодательных актов до постановлений, приказов, распоряжений руководства университета, что указывает на многоплановую деятельность данной структуры. Функциональные обязанности педагогов-психологов и социальных педагогов предполагают планирование и реализацию деятельности службы по основным направлениям: диагностика, коррекция и развитие, профилактика, просветительская работа, оказание социально-педагогической и психологической помощи.

Для реализации основных видов деятельности специалисты психологической службы (как представители помогающих профессий), используют самые различные методы, формы, приемы, техники работы с субъектами образовательного пространства университета с учетом специфики каждого направления. Содержательным наполнением различных форм и направлений деятельности службы становятся, например, тематика круглых столов, лекториев, психологических практикумов: «Твои права и льготы» (для студентов с сиротским статусом), «В кругу друзей» (для студентов-инвалидов), «Семья как важнейшая ценность», «Эффективная коммуникация» и др. Это также информационно-профилактические встречи с представителями медицины, органов внутренних дел, Центра защиты материнства и семейных ценностей и многих других организаций. Все это свидетельствует о том, что психологическая служба, ее специалисты способны отслеживать актуальные психологические и социально-педагогические проблемы у студенческой молодежи, а эффективное решение стоящих перед ней задач порой далеко выходит за пределы университета.

Чем живет современный студент, каковы его мысли, чаяния, желания и потребности? С какими вопросами или проблемами он обращается к помощи специалистов, каковы причины их возникновения? Эти вопросы интересуют не только специалистов службы, но и преподавателей, родителей, кураторов, деканов, ректора университета. И психологическая служба, как та лакмусовая бумажка, способна дать квалифицированные ответы на эти и многие другие вопросы, в связи с чем следует отметить такой востребованный вид деятельности представителей помогающих профессий, как психологическое консультирование.

Перечень проблем, с которыми студенты приходят на индивидуальные консультации, достаточно широк. Среди них на первом месте по частоте обращений – эмоциональные состояния, которые специалисты службы квалифицируют как «сниженный эмоциональный фон, апатия». Здесь студентов можно разделить на две категории. Одни следуют принципу «не хочу учиться, хочу жениться», отсюда характерные высказывания психологу: «Хочу любви», или «Ему хорошо учиться, у него есть девушка, а почему у меня ее нет». Такие высказывания нередко переходят в требование к психологу: «Дайте любви!». Конечно, эти сложные личные переживания вызваны невозможностью быстрой реализации такой актуальной потребности юношеского возраста, как потребности во взаимной любви, поиска партнера как близкого человека, возможно, создания семьи. Иногда студент жалуется, что даже друзей нет, и, как следствие, невыносимое чувство одиночества. Другие относятся к категории эмоционально неустойчивых студентов: «И учиться не хочу, и жениться не хочу». Характерные высказывания:

«Нет настроения, ничего не хочу, постоянно плачу». Иногда студенты сами определяют свое состояние как депрессивное. Здесь, как показывает опыт работы педагога-психолога, эффективны такие методы, как арттерапия, которая дает возможность прорисовывать свои состояния, эмоции, музыкотерапия, упражнения на развитие навыков саморегуляции и самоконтроля.

На втором месте по частоте обращений – это всем известный экзаменационный стресс и переживаемые в связи с ним страхи и повышенная тревожность. Здесь можно выделить три категории студентов: 1-я – переживают стресс в период подготовки к экзамену: «Все что выучил, все перепуталось, ничего не соображаю», 2-я категория – переживает стресс непосредственно в ситуации экзамена: «Все, что знал и помнил, забыл от страха» и 3-я категория – переживает стресс после сдачи экзамена, даже в случае успешной его сдачи: «Ответил все, но что – не помню». По мнению специалистов службы, наиболее эффективной в таких случаях становится профилактическая работа, направленная на психогигиену умственного труда с учетом индивидуальности студента. Например, как построить режим дня, если ты «сова» («жаворонок»); определить пики работоспособности в зависимости от твоих биоритмов, типа темперамента; выучить быстро, легко и прочно с учетом ведущего канала восприятия информации («аудиал» или «визуал»). Поэтому для педагога-психолога самое главное здесь – это помочь студенту использовать свои индивидуальные особенности себе на благо.

К помощи педагога-психолога и социального педагога обращаются не только «проблемные» студенты, но и те студенты, которые стремятся к саморазвитию, самопознанию, их интересуют сильные и слабые стороны их личности, пути обретения гармонии с собой и окружающим миром, механизмы самовоспитания, личностного роста. Конечно, есть и студенты, у которых нет проблем, зато они легко и охотно создают проблемы окружающим. Это, как правило, студенты с неадекватно завышенной самооценкой и таким же уровнем притязаний. Такой студент сам не идет к психологу, его скорее приводит к специалисту декан, заместитель декана, куратор, иногда – родители. К сожалению, чаще всего такой студент находится либо вне компетенции психолога, либо возникает необходимость применения к нему не столько психолого-педагогической помощи, сколько административных мер.

В поле зрения специалистов психологической службы оказываются студенты разных курсов. Первокурсники – проблема адаптации, второй и третий курс – резкое снижение мотивации учебной деятельности, а у некоторых студентов – отсутствие учебной мотивации, четвертый и пятый курс – переживают творческий кризис. Причем переживают этот кризис

лучшие студенты, у которых накоплен знаниевый и творческий потенциал, которые активны в общественно полезной деятельности, занимают лидирующие позиции в студенческой среде. Но часто их ожидания от профессионального будущего не оправдываются уже в период прохождения предвыпускной и выпускной производственной практики. В университете он «звезда» или «лидер», а в школе, например, инициатива, творческий потенциал «учителя-практиканта» оказываются не востребованными, «задвинутыми». Об этом также свидетельствуют и анкеты выпускников.

И, наконец, весьма значимое и самое сложное направление работы службы «Особая психолого-педагогическая помощь и повышенное внимание» с особой категорией студентов – суицидально ориентированными студентами, стоящими на учете в психологической службе университета (их немного, но даже наличие одного такого студента требует оказания ему квалифицированной психологической помощи). Задача специалистов помогающих профессий – своевременное выявление таких студентов путем диагностики суицидального риска и суицидальных реакций. Разработка специалистами индивидуальных программ сопровождения предусматривает также рекомендации для родителей, воспитателей общежитий, кураторов по оптимизации взаимодействия с данной категорией студентов.