

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ БАРЬЕРЫ СТУДЕНТОВ:
КАК ПРЕОДОЛЕТЬ?
РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПСИХОЛОГОВ**

Н. В. Дроздова
**Оренбургский государственный педагогический
университет, г. Оренбург, Россия**

**PSYCHOLOGICAL BARRIERS OF STUDENTS: HOW TO OVERCOME?
RECOMMENDATIONS FOR PSYCHOLOGISTS**

N. V. Drozdova
Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russia

Summary. In the article are considered the concepts: psychological barrier, strategy, the basic characteristics of strategy of overcoming of psychological barriers. The strategies of overcoming of psychological barriers of psychology students are explored. Recommendations to overcoming of psychological barriers are given.

Key words: psychological barriers, strategy, strategy of overcoming, strategy of overcoming of psychological barriers, psychological stability.

Рынок труда в современном обществе нуждается в конкурентоспособном специалисте, который умеет мобилизовать свой личностный потенциал для решения социальных и профессиональных задач. В этой связи в системе профессионального образования становится приоритетным моделирование субъектно-ориентированного образовательного пространства, расширяющего возможности для самопознания, самообразования и саморазвития будущего специалиста. Многие исследователи (С. В. Овдей, А. А. Алдашева, А. В. Сиомичев, И. А. Георгиева, А. А. Мацкевич, Ф. Б. Березин) считают, что ведущей характеристикой, влияющей на процесс профессионализации на этапе обучения в вузе, является эмоциональная стабильность-нестабильность, которая определяет степень психологической устойчивости студента в учебной деятельности и успешность его обучения. Нарушение сбалансированности эмоциональной стабильности-нестабильности приводит к отрицательным последствиям, которые могут, в частности, выразиться в возникновении неблагоприятных психических состояний (Н. В. Гришина, Е. П. Ильин, Л. В. Куликов) – психологических барьерах студентов в учебной деятельности.

Особенно высокие требования предъявляются к эмоционально-личностным особенностям студента-психолога как важнейшему условию эффективности профессиональной деятельности в системе «человек-человек» (Ф. Е. Василюк, И. В. Вачков, Е. А. Климов и др.). Однако у значительной части студентов-психологов отсутствует устойчивая направленность на преодоление психологических барьеров в учебной деятельности.

Анализ теоретических подходов по проблеме психологических барьеров позволил нам выявить специфику и сущность понятия «психологические барьеры студента» – это психическое состояние, возникающее в результате специфического содержания мотивационной основы учебной деятельности, изменений смысложизненных ориентаций личности, различной когнитивной оценки своих способов и объективных условий учебной деятельности, вызывающее психическую напряжённость деятельности и проявляющееся в эмоциональных переживаниях, выраженное в ригидности поведения.

Позиции исследователей, изучающих психологические барьеры (Н. А. Подымов, Р. Х. Шакуров и др.), позволяют сделать обобщения о том, что содер-

жательная характеристика психологического барьера представляет собой эмоциональные переживания, которые проявляются в раздражении, волнении, огорчении, грусти, гневе, агрессивном состоянии, тревоге и др. Динамические характеристики психологического барьера выражены в степени психической напряжённости, которая зависит от субъективных (силы мотивации, значимости ситуации для субъекта деятельности, опыт подобных переживаний, ригидность) и объективных факторов (неожиданность воздействий, временные ограничения, дефицит информации и др.), а также силы и глубины переживаний личности.

Проведённый теоретический анализ показал, что проблема преодоления психологических барьеров довольно глубоко рассматривается во многих контекстах научных исследований: психоаналитических, психиатрических, общепсихологических. Анализ данных теорий позволяет выделить два типа преодоления психологических барьеров: приспособление или психологическая защита (З. Фрейд, Р. Плутчик, Н. А. Подымов и др.) и преобразование или самоактуализация (А. Маслоу, К. Роджерс, А. Ф. Бондаренко и др.)

В результате эмпирического исследования нами выявлено, что наиболее характерными для студентов-психологов являются барьер напряжённых психических состояний (возбудимость, плохое настроение, безразличие к своей деятельности, беспокойство, гнев, обида, грусть, неуверенность и др.), барьер стресса (страх, эмоциональное перевозбуждение, внутреннее беспокойство, взволнованность, плаксивость, скованность, подавленность, враждебность, злоба, агрессивное поведение и др.) и барьер социальных отношений (боязнь критики, страх допустить ошибку, неуверенность и др.) характерно проявление и увеличение выраженности фрустрационного барьера от первого курса к пятому курсу (разочарование, раздражение, тревога, чувство неудовлетворённости и др.).

При анализе результатов выраженности психологических барьеров и индивидуально-психологических характеристик студентов было выделено три группы студентов-психологов. Студенты-психологи со слабо выраженными психологическими барьерами, для которых свойственны нечёткая иерархия мотивов учебной деятельности, ориентация на стереотипные формы действительной самореализации, состояние фрустрации и тревожности, раздражение, тревога, гнев, неудовольствие от выполняемой учебной деятельности. Студентам-психологам с умеренно выраженными психологическими барьерами свойственны выраженные профессиональные и социальные мотивы, характерна целеустремленность на «процесс» и «результат» учебной деятельности, высокий уровень самоконтроля, состояние напряжения и перенапряжения, повышенной тревожности, фрустрации, ригидности. Группа студентов-психологов с ярко выраженными психологическими барьерами отличается снижением интереса и эмоциональной значимости результата учебной деятельности, студенты-психологи испытывают состояние высокого напряжения, собственную слабость, проявляют агрессивность.

В результате исследования нами были выделены три параметра, характеризующие стратегию преодоления психологического барьера: осознание, принятие, действие. На основе этого мы охарактеризовали стратегии преодоления студентами психологических барьеров: 1 стратегия – осознание, принятие ситуации, но бездействие. 2 стратегия – осознание, принятие и понимание особенности ситуации, конструктивные действия исходя из сложности их возникновения. 3 стратегия – отрицание ситуации, отвержение её и бездействие. 4 стратегия – осознание ситуации, принятие её и понимание, но совершение неконструктивных действий.

Таким образом, большая часть студентов-психологов – 60 % преодолевают психологические барьеры неконструктивными способами и лишь 40 % сту-

дентов правильно осознают ситуацию трудности и соответствующий конструктивный способ её преодоления.

При возникновении психологических барьеров актуализируются и задействуются три важных уровня психического состояния: эмоциональный, когнитивно-аналитический, операционально-поведенческий. Встречаясь с психологическими барьерами, студенты-психологи испытывают сложности не только в эмоциональной сфере, когда проявляется эмоциональный компонент, но и в когнитивной и поведенческой, так как психологический барьер представляет собой триединую структуру, которая проявляется в комплексе и в различных сочетаниях данных структур. Одновременно с эмоциональным компонентом психологических барьеров действует когнитивно-аналитический, студенты-психологи производят анализ и оценку учебно-профессиональной деятельности на основании своих собственных, субъективных критериев. В дальнейшем сочетание эмоционального и когнитивно-аналитического компонентов приводят либо к отказу от деятельности, либо к реализации своих возможностей в ней, то есть психологические барьеры начинают проявляться в поведении человека.

Закрепление психологического барьера и выбор стратегии преодоления психологического барьера связаны с когнитивно-аналитическим компонентом. В зависимости от того, какова оценка студентами процесса учебно-профессиональной деятельности и осознание своих мотивов поведения, студенты-психологи выбирают ту или иную стратегию поведения: конструктивную или деструктивную.

На выбор стратегии оказывают влияние внешние и внутренние факторы, поэтому вектор эмоций, в том числе и агрессивность, ригидность, тревожность, импульсивность будут направляться либо на самого себя, либо на других, в зависимости от этого будут выражены либо эмоциональные барьеры, либо смысловые барьеры, либо барьеры социальные, кризиса и творчества. Конструктивная стратегия будет выбираться в случае осознания эмоциональных переживаний, принятия ситуации и рационального действия в ней. Деструктивная стратегия будет использоваться студентами-психологами, если будут выражены негативные эмоциональные переживания, завышена сложность учебно-профессиональной деятельности, выражены мотивы избегания или компенсации. Вследствие этого начинает снижаться удовлетворённость жизнью, что приводит к отказу или уклонению от учебно-профессиональной деятельности, то есть к деструкции.

Для конструктивного преодоления психологических барьеров студентам-психологам необходим ряд психологических условий, которые будут обеспечивать успешность преодоления. К психологическим условиям мы относим: формирование у студентов эмоционально-ценностного отношения к себе как субъекту учебной деятельности посредством осознания собственных эмоциональных переживаний и понижения значимости ситуации неудачи в учебной деятельности, принятие «Образа-Я» как субъекта учебной деятельности; формирование адекватного представления студента об учебной деятельности посредством снижения субъективно завышенной сложности учебной деятельности, развитие адекватной оценки своих возможностей, рациональной интерпретации мотивов учения; овладение способами учебной деятельности посредством активного взаимодействия с субъектами учебной деятельности, развитие саморегуляции и самоконтроля.

На основе результатов эмпирического исследования нами были разработаны методические рекомендации, адресованные преподавателям психологии высшей школы, студентам-психологам, и включающим в себя описание структурно-динамической модели формирования конструктивной стратегии преодоления студентами психологических барьеров в учебной деятельности.

В рамках разработанной модели психолог является проектировщиком и организатором процесса формирования конструктивной стратегии преодоления студентами психологических барьеров в учебной деятельности, и его деятельность содержит два аспекта: работу со студентами и преподавателями. Этapaми работы являются: подготовительный, формирующий и рефлексивный.

Цель подготовительного этапа – развитие у субъектов образовательного процесса заинтересованности в сотрудничестве с психологом, желания участвовать в работе по формированию конструктивной стратегии преодоления студентом психологических барьеров в учебной деятельности.

На подготовительном этапе планируются содержание и методы работы по формированию конструктивной стратегии преодоления студентом психологических барьеров в учебной деятельности, к формирующей работе привлекаются преподаватели и психологи (информирование, планирование совместных действий, организация совместной работы, налаживание систематической обратной связи).

Работа со студентами на этом этапе включает блок теоретико-практических занятий, активизирующих размышления студентов о проблеме «субъективные и объективные трудности в профессии психолога», способствующих осознанию студентами важности конструктивного взаимодействия психолога с социумом и самим собой.

Работа с преподавателями предполагает ряд проблемных семинаров и круглых столов с целью повышения эффективности взаимодействия «преподаватель – студент».

Целью формирующего этапа является оптимизация условий формирования конструктивной стратегии преодоления студентами психологических барьеров в учебной деятельности. На этом этапе работа осуществляется всеми субъектами образовательного процесса.

Деятельность преподавателей направлена на создание благоприятного психологического климата в коллективе студентов, оптимизацию педагогического общения. Психологическое сопровождение этой деятельности осуществляется психологом.

Работа с преподавателями может быть организована в форме «Проблемных семинаров», «Круглых столов», позволяющих активизировать потенциал группового взаимодействия. Целью работы является оптимизация системы взаимодействия «преподаватель – студент – психолог», вооружение их способами саморегуляции, формирование навыками посреднической деятельности в ситуации напряжённости, фрустрации, агрессивности, профилактика стресса и стрессовых воздействий.

Работа со студентами заключается в реализации программы по формированию конструктивной стратегии преодоления им психологических барьеров в учебной деятельности. Программа формирующей работы ориентирована на специфику юношеского возраста как сензитивного к развитию конструктивной стратегии преодоления психологических барьеров: положительному эмоционально-ценностному отношению к себе как субъекту учебной деятельности; адекватной оценке своих возможностей; конструктивному отношению к социуму.

Программа формирующего этапа занятий состоит из двух этапов.

Первый этап направлен на формирование у студентов представлений о психологических особенностях возраста и эмоционально-ценностного отношения к себе как субъекту учебной деятельности посредством осознания собственных эмоциональных переживаний, понижения значимости ситуации неудачи в учебной деятельности; принятия «Образа-Я» как субъекта учебной деятельности. Студенты получают информацию о приёмах самоконтроля эмоционального состояния, видах и приемах саморегуляции, способах активного взаимодей-

ствия с субъектами учебной деятельности. Данный этап работы реализуется через тренинговые занятия. Таким образом реализуется эмоционально-ценностный компонент разработанной модели.

На втором этапе формируется когнитивно-аналитический компонент и частично операционально-действенный. Основной целью этого этапа является формирование адекватного представления студента об учебной деятельности посредством снижения субъективно завышенной сложности учебной деятельности, развития адекватной оценки своих возможностей, рациональной интерпретации мотивов учения.

На данном этапе предлагается два блока занятий.

Первый блок ориентирован на рассмотрение вопросов о сущности, закономерностях возникновения, типах и функциях психологических барьеров, рассматриваются основные стратегии преодоления психологических барьеров в учебной деятельности, формируется представление о конструктивном поведении в учебной деятельности и необходимости выбора стратегии преодоления психологических барьеров. Осознание и закрепление теоретического материала происходит при выполнении индивидуальных заданий и заданий для самоанализа.

Второй блок ориентирован на обогащение знаний о себе, формирование позитивного представления об учебной деятельности и активном взаимодействии с субъектами учебной деятельности. В данном блоке используются индивидуальные и групповые формы работы. Студенты получают возможность расширить сферу представлений о самих себе, оценить индивидуально-психологические характеристики, посмотреть на себя со стороны. Эти занятия включены в программу, так как они позволяют сформировать целостный «Образ-Я», что является важным условием понимания других людей и активизирует взаимодействие с ними.

Рефлексивный этап работы. Обобщение пройденного материала, индивидуальные консультации для студентов в рамках деятельности «Психологической службы помощи студентам».

Библиографический список

1. Анцупов А. Л., Шипилов А. И. Трудные ситуации в жизнедеятельности человека // Психология конфликта / сост. и общая редакция Н. В. Гришиной. – СПб.: Питер, 2001. – 448 с.
2. Белохвостова О. И. Динамика стилей учебной деятельности студентов при преодолении психологических барьеров: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – СПб., 2003.
3. Василюк Ф. Е. Жизненный мир и кризис: типологический анализ критических ситуаций // Психологический журнал. – Т. 16. – 1995. – № 3.
4. Зеер Э. Ф., Сыманюк Э. Э. Кризисы профессионального становления личности // Психологический журнал. – Т. 18. – 1997. – № 6. – С. 35–44.
5. Конопкин О. А. Участие эмоций в сознательно регуляции целенаправленной активности человека // Вопросы психологии. – 2006. – № 3.
6. Парыгин Б. Д. Психологический барьер и его природа // Социальная психология и философия. – Вып. 3. – Л.: издательство ЛГПИ им. Герцена, 1975. – 176 с.
7. Подымов Н. А., Подымова Л. С. Психологические особенности профессиональной деятельности учителя. – Курск: Изд-во КГПУ, 1996. – 194 с.
8. Психические состояния: хрестоматия / сост. и общ. ред. Л. В. Кликова, Спб.: Изд-во «Питер», 2000. – С. 512.
9. Шакуров Р. Х. Барьер как категория и его роль в деятельности // Вопросы психологии. – 2001. – № 1. – С. 3–18.

Bibliography

1. Antsupov A. L., Shipilov A. I. Hardship vital activity of human // Psychology of the conflict / comp. and general editing by N. V. Grishin. – St.: Peter, 2001. – 448 p.
2. Belohvostova O. Dynamics of learning styles of students in overcoming psychological barriers: Author. Dis. ... Candidate. Sci. Science. – Spb., 2003.
3. Vasilyuk FE Life-world and the crisis: the typological analysis has critical situations / Psychological Journal. – T. 16. – 1995. – № 3.
4. Zeer EF, Symanyuk EE Crises Professional hundred-set of personality / psychological journal. – T. 18. – 1997. – № 6. – P. 35–44.
5. Konopkin OA involvement of emotions in the conscious regulation of chain-quire monitoring human activity // Questions of psychology. – 2006. – № 3.
6. Parygin BD psychological barrier and the nature // The social psychology and philosophy. – Vol. 3. – Leningrad: Publishing LGPI them. Ger-Price, 1975. – 176 p.
7. Podymov N. A., Podymova L. S. Psychological characteristics of STI-career teachers. – Kursk: KSPU, 1996. – 194 p.
8. Mental state: a reader / Comp. and Society. Ed. LV Clicks, St. Petersburg.: «Peter», 2000. – P. 512.
9. Shakurov R. H. Barrier as a category and its role in the activity: Problems of Psychology. – 2001. – № 1. – P. 3–18.