

УДК 37

*Поникарова В.Н., к. психол. н.,*

*доцент кафедры ДефО*

*Череповецкий государственный университет*

*Российская Федерация, г. Череповец*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМФОРТНОСТЬ СТУДЕНТОВ**

*Аннотация. Автор раскрывает особенности психологической комфортности студентов разных лет обучения и специальностей. В статье рассматриваются результаты опроса студентов педагогических и непедагогических специальностей. Автор выделяет специфические особенности психологической комфортности студентов.*

*Ключевые слова: психологическая комфортность, студенты, проблемные ситуации, ранжирование.*

Ponikarova V.N., Ph.D. n.,

Associate Professor of the Department of DefO

Cherepovets State University

Russian Federation, Cherepovets

## **PSYCHOLOGICAL COMFORT OF STUDENTS**

*Annotation. The author reveals the features of the psychological comfort of students of different years of study and specialties. The article discusses the results of a survey of students of pedagogical and non-pedagogical specialties. The author highlights the specific features of the psychological comfort of students.*

*Key words: psychological comfort, students, problem situations, ranking.*

Психологическая комфортность – это такое состояние, возникающее в процессе жизнедеятельности личности, которое указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения. Это условия жизни, при которых любой человек чувствует себя спокойно, ему нет необходимости от кого-либо защищаться [4].

Для изучения психологической комфортности студентов использован опросник «Выявление психического и физического дискомфорта» (по В.Н. Поникаровой).

Студентам предлагалось оценить типичные ситуации, которые возникают в процессе обучения: слушание лекции, участие в семинаре, защита проекта и т.д. [3].

Объем выборки составил 120 студентов (генеральная совокупность), из них – 96 студентов, которые прошли все этапы исследования. Сюда вошли студенты педагогических специальностей (30 человек), студенты-слушатели (студенты непедагогических специальностей) общеуниверситетского курса (ОУК) – 31 человек, 10 студентов с особыми образовательными потребностями (студенты непедагогических специальностей) – экспериментальная группа. Полученные результаты были сравнены с данными по изучению психологического комфорта студентов, полученные автором на этапе написания диссертационного исследования в 2005 году (25 студентов педагогических специальностей – контрольная группа).

Каждую ситуацию предлагалось оценить по 5-балльной шкале, где:

1 балл – ситуация не вызывает дискомфорта;

2 балла – ситуация время от времени вызывает частичный дискомфорт;

3 балла – ситуация вызывает частичный дискомфорт;

4 балла – ситуация время от времени вызывает выраженный дискомфорт;

5 баллов – ситуация постоянно вызывает выраженный дискомфорт.

Для качественной оценки психологической комфортности нами были выделены следующие уровни: оптимальный, высокий, средний, низкий, критический.

Для интерпретации полученных результатов нами были использованы метод ранжирования, метод корреляции (коэффициент корреляции рангов Спирмена), метод сравнения выборок (критерий хи-квадрат) [1,2].

Изучение полученных результатов показало, что для студентов педагогических специальностей наиболее стрессогенными являются выполнение теста и общение с преподавателем (18 ранг), защита проекта (23 ранг), написание и защита выпускной квалификационной работы (ВКР) – 24,5 ранги.

Наиболее комфортными ситуациями оказались слушание лекции и подготовка к лекции (3,5 ранги), подготовка к семинару и работа на семинаре, подготовка к зачету и сдача зачета (9,5 ранги).

Наиболее стрессогенными ситуациями для студентов ОУК оказались сдача экзамена (25 ранг), написание курсовой работы (24 ранг), общение с преподавателем (и) – 22 ранг, защита курсовой работы и подготовка учебного проекта – 21 ранг.

Самыми комфортными ситуациями оказались слушание лекции, выполнение лабораторной работы, работа на образовательном портале, участие в вебинаре (6 ранг).

Для студентов с ООП наиболее проблемными являются защита курсовой работы, написание и защита выпускной квалификационной работы, общение с однокашниками, использование ассистивных технологий – 21,5 ранги.

Более комфортными стали такие ситуации, как взаимодействие с тьютором, доступность среды (2,5 ранги), слушание лекции и подготовка к лекции, подготовка к семинару (4,5 ранги).

Студенты контрольной группы отмечали как наиболее сложные, такие ситуации, как общение с преподавателем (18 ранг), написание и защита выпускной квалификационной работы (22,5 ранги), подготовка к экзамену и сдача экзамен (24 ранги).

Наиболее комфортными были такие ситуации, как выполнение теста (8 ранг), слушание лекции и подготовка к лекции, подготовка к семинару (11,5 ранги).

Обобщенные результаты изучения показали, что самыми дискомфортными являются такие ситуации, как подготовка и сдача экзамена (20,5 ранг), общение с преподавателем (20,5 ранг), написание и защита выпускной квалификационной работы (23,5 ранги).

Выделение типологии наиболее проблемных ситуаций показывает, что наиболее конфликтными являются ситуации, предполагающие взаимодействие на интерличностном уровне, чаще всего это общение с преподавателем/преподавателями, меньшее напряжение вызывает общение с однокашниками.

Причем общение с преподавателем/преподавателями является стрессогенной ситуацией у всех испытуемых, но заметно его стрессогенность возрастает в экспериментальной группе (ранги 18-23,5), общение с однокашниками имеет ранги от 11.5 до 23,5.

Также его напряженность больше представлена в экспериментальной группе.

Можно отметить, что ситуации, требующие от студентов цифровых навыков, оцениваются ими более благоприятно, чем ситуации, связанные с непосредственным общением.

Использование коэффициента корреляции Спирмена показало наличие положительной корреляции. Более высокие корреляции психологического комфорта мы выделяем у студентов педагогических специальностей, а более низкие – у студентов непедагогических специальностей.

Оптимальный уровень психологической комфортности не выявлен.

Высокий уровень психологической комфортности выявлен у студентов педагогических специальностей (20% испытуемых), средний уровень (40% респондентов) также отмечен у студентов педагогических специальностей, низкий уровень (46% испытуемых) выявлен у студентов непедагогических специальностей и студентов с ООП (40%).

В целом по группе преобладают низкий (35%) и средний (34%) уровни психологической комфортности.

Использование критерия хи-квадрат ожидаемо показало наиболее значимые различия между студентами педагогических специальностей и студентами непедагогических специальностей ( $\chi^2 = 34,4$  значимо при  $p \leq 0,01$ ).

Таким образом, отмечается снижение психологической комфортности у студентов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

У студентов педагогических специальностей отмечается более высокий уровень психологической комфортности, чем у студентов непедагогических специальностей.

У студентов с ООП преобладают средний и низкий уровни психологической комфортности так же, как и у студентов с нормотипическим развитием.

Полученные данные указывают на необходимость проведения развивающей работы со всеми участниками образовательного процесса.

#### **Использованные источники:**

1. Основы дефектологии и инклюзивного образования: учебное пособие / [Н. А. Борисова и др.]; научный редактор О. А. Денисова. – Череповец: ЧГУ, 2021. – 278 с

2. Поникарова В.Н. Дефектология. Психолого-педагогические проблемы: учебное пособие / В.Н. Поникарова. – Курск: изд-во ЗАО «Университетская книга», 2022. – с. 162–208.

3. Поникарова В.Н. Общеуниверситетский курс как ресурс формирования копинг-поведения // ЛУЧШАЯ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА. Сборник научных трудов по материалам III Международного научноисследовательского конкурса (г.-к. Анапа, 05 декабря 2022 г.). – Анапа: Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2022 – с. 98-105

4. Толкачева О.А. Психолого-педагогический комфорт как основа безопасности образовательной среды [Электронный ресурс]//

<http://yandex.ru/clck/jsredir?from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B>

Дата обращения 12.02.23.