

УДК 37

## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОМФОРТНОСТЬ СТУДЕНТОВ. ТИПОЛОГИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СИТУАЦИЙ

**ПОНИКАРОВА Валентина Николаевна**

кандидат психологических наук, доцент, доцент  
ФГБОУ ВО Череповецкий государственный университет  
г. Череповец, Россия

*В статье рассматриваются вопросы психологической комфортности студентов. Автор предлагает типологию образовательных ситуаций с точки зрения комфортности – дискомфорта студентов. Автор рассматривает критерии оценки комфортности ситуаций, выделяя общие особенности для студентов педагогических и непедагогических специальностей.*

**Ключевые слова:** психологическая комфортность, элективный курс, образовательная ситуация, критерии оценки.

**П**од психологической комфортностью нами понимается состояние, возникающие в процессе жизнедеятельности личности, которое указывает на состояние радости, удовольствия, удовлетворения [4, с. 205].

Для изучения психологической комфортности студентов автором 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. [2, с. 25].

Первичное обследование было проведено в 2022–2023 уч. г.

Повторное изучение психологической комфортности студентов было проведено в 2023–2024 уч. г. у слушателей элективных курсов ПРОкопинги (студенты непедагогических специальностей, 20 студентов) и ПРОвыгорание (студенты педагогических специальностей, 20 студентов). В целом объем выборки составил 60 студентов (генеральная совокупность), из них – 40 студентов, которые прошли все этапы исследования.

Исследование состояло из нескольких этапов.

На первом этапе студентам предлагалось выбрать из 23 образовательных ситуаций выбрать 10 наиболее для них значимых. На втором этапе студенты оценивали комфортность –

дискомфортность каждой ситуации по пятибалльной шкале, где 1 балл соответствует ситуации, которая является полностью комфортной, а оценка в 5 баллов – ситуации, которая является дискомфортной. На третьем этапе студенты выбирали три наиболее комфортных и три наиболее дискомфортных ситуаций и давали их характеристику по ряду критериев.

Результаты первого этапа показали, что студенты выбрали следующие ситуации: слушание лекции, работа на семинаре, сдача зачета, сдача экзамена, написание контрольной работы, защита дипломного проекта, выполнение лабораторной работы, выполнение теста, общение с преподавателем (преподавателями), общение с однокашниками.

На втором этапе студенты провели ранжирование выбранных ситуаций. Наиболее комфортными ситуациями для студентов педагогических специальностей явились слушание лекции, работа на семинаре, сдача зачета; наименее комфортными ситуациями стали: сдача экзамена, выполнение теста, общение с преподавателем (преподавателями).

Для студентов непедагогических специальностей наиболее комфортными явились такие ситуации, как: слушание лекции, работа на семинаре, сдача зачета; наименее комфортными ситуациями стали: сдача экзамена, написание контрольной работы, общение с преподавателем (преподавателями).

Сравнение двух выборок с использованием коэффициента Спирмена показало наличие прямой положительной корреляции ( $r = 9,49$  значимо при  $p \leq 0, 01$ ).

Наибольшее количество студентов выбрали такие оценки, как Ситуация вызывает частичный дискомфорт (45% и 50% испытуемых), а также Ситуация время от времени вызывает выраженный дискомфорт (60% и 55% студентов).

Сравнение двух выборок с использованием коэффициента Пирсона хи-квадрат показало наличие статистически значимых различий ( $\chi^2 = 9,49$  значимо при  $p \leq 0, 05$ ) на уровне тенденции.

На третьем этапе, как уже отмечалось, студенты выбирали три наиболее комфортных и три наиболее дискомфортных ситуаций и давали их характеристику по ряду критериев. Такими критериями выступили: характеристика ситуации, ведущий копинг-скиллз, ведущая копинг-техника, ведущее психическое состояние, предпочитаемой эго-состояние.

Для студентов педагогических специальностей комфортные ситуации характеризуются преимущественно как вызывающие информационные перегрузки; разрешаются преимущественно с использованием Hard coping, ведущей копинг-тактикой является Compromise, ситуация вызывает чаще состояние функциональной расслабленности, наиболее частое эго-состояние – взрослый.

Дискомфортные ситуации характеризуются вызывающие повышенные физические и эмоциональные нагрузки; разрешаются преимущественно с использованием Life coping, ведущей копинг-тактикой является Cooperation, ситуация вызывает чаще состояние функционального торможения, наиболее частое эго-состояние – взрослый [3, с. 27].

Для студентов непедагогических специальностей комфортные ситуации характери-

зуются преимущественно как вызывающие информационные перегрузки; разрешаются преимущественно с использованием Hard coping, ведущей копинг-тактикой является Compromise, ситуация вызывает чаще состояние аффективного возбуждения, наиболее частое эго-состояние – ребенок.

Дискомфортные ситуации характеризуются тоже преимущественно как вызывающие информационные перегрузки; разрешаются преимущественно с использованием Life coping, ведущей копинг-тактикой является Compromise и Confrontation, ситуация вызывает чаще состояние аффективного возбуждения, наиболее частое эго-состояние – взрослый.

Таким образом, можно отметить довольно общие тенденции для студентов разных специальностей.

Для комфортных ситуаций наиболее характерными явились разнонаправленные векторы общения, тогда как для дискомфортных ситуаций ведущим является вектор «студенты – преподаватель (преподаватели)».

В целом, комфортные ситуации оцениваются студентами как вызывающие информационные перегрузки, разрешаются с использованием Hard coping (условно эффективный), ведущей копинг-тактикой является Compromise, ситуация вызывает чаще состояние функциональной расслабленности, наиболее частое эго-состояние – взрослый.

Дискомфортные ситуации в целом характеризуются студентами доминированием негативных эмоций и переживаний, для их разрешения используется Life coping (недостаточно эффективный), ведущей копинг-тактикой является Compromise, наиболее частым эго-состоянием – взрослый.

На основании полученных данных нами был доработан материал элективных курсов, разработано содержание тренинговых занятий [1, с. 98].

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Поникарова В.Н. Общеуниверситетский курс как ресурс формирования копинг-поведения // Лучшая научно-исследовательская работа. Сборник научных трудов по материалам III Международного научно-исследовательского конкурса (г.-к. Анапа, 05 декабря 2022 г.). – Анапа: Изд-во «НИЦ ЭСП» в ЮФО, 2022 – С. 98-105.
2. Поникарова В.Н. Педагогика копинг-поведения. Элективный курс: учебное пособие / под ред. В.Н. Поникаровой. – Курск, ЗАО «Университетская книга», 2023. – 251 с.

3. Поникарова В.Н. Профилактика профессионального выгорания педагогов. Элективный курс: учебное пособие / под ред. В.Н Поникаровой.– Курск, ЗАО «Университетская книга», 2023. – 135 с.
4. Поникарова В.Н. Психологическая комфортность студентов // Мировая наука. – № 2(71). – 2023 – С. 205-208.

## **PSYCHOLOGICAL COMFORT OF STUDENTS. TYPOLOGY OF EDUCATIONAL SITUATIONS**

**PONIKAROVA Valentina Nikolaevna**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor  
Cherepovets State University  
Cherepovets, Russia

---

*The article discusses issues of psychological comfort of students. The author offers a typology of educational situations from the point of view of comfort - discomfort of students. The author examines the criteria for assessing the comfort of situations, highlighting common features for students of pedagogical and non-teaching specialties.*

**Keywords:** psychological comfort, elective course, educational situation, assessment criteria.

---