

Развитие навыков общения у современных студентов в академической среде

К. В. Лымарь¹, А. Н. Кошелева¹

¹ Российский государственный педагогический университет им. А. И. Герцена, 191186, Россия, г. Санкт-Петербург, наб. р. Мойки, д. 48

Сведения об авторах:

Ксения Владимировна Лымарь

e-mail: LumarKVpsih1@yandex.ru

Александра Николаевна Кошелева

e-mail: alkosh@inbox.ru

SPIN: 3957-8608

Scopus AuthorID: 57193243586

Researcher ID: E-3406-2017

ORCID: 0000-0003-2497-6414

© Авторы (2025).

Опубликовано Российским государственным педагогическим университетом им. А. И. Герцена.

Аннотация. Межличностное общение является ключевым элементом образовательной среды, влияющим на профессиональное и личностное становление студента, а коммуникативная компетентность выступает важным фактором психологического благополучия, академической успеваемости и будущей профессиональной карьеры. Специфика студенческого общения заключается в расширении круга контактов, сочетании потребности в автономии и социальном признании, а также в интенсивном взаимодействии с преподавателями и одногруппниками. Наблюдаемые тенденции общения современных студентов, характеризующиеся ростом виртуальных коммуникаций, снижением качества живого общения, проблемами с ответственностью и адаптацией в реальных социальных ситуациях, порождают серьезные слож-

ности: дефицит живого общения, трудности в установлении глубоких межличностных связей и рост социальной тревожности. Несмотря на значительный массив исследований в области психологии общения (Г. М. Андреева, Э. Г. Волчков, А. А. Леонтьев), специфика коммуникативных трудностей, возникающих именно в академической среде, их связь с личностными особенностями студентов и динамика в процессе обучения в вузе остаются недостаточно изученными. В статье представлены результаты комплексного исследования коммуникативных трудностей, с которыми сталкиваются студенты в академической среде. На этапе пилотажного исследования с помощью анкетирования и контент-анализа были выявлены и классифицированы ключевые проблемные ситуации в общении с одногруппниками и преподавателями. На этапе основного исследования с применением Шкалы социальной тревожности Либовица, методики «Диагностика особенностей общения» В. Н. Недашковского и авторских шкал был проведен корреляционный и сравнительный анализ. Результаты выявили устойчивые отрицательные связи между уровнем социальной тревожности, избегающим поведением и развитостью коммуникативных компетенций. Подтверждена гипотеза о наличии специфических особенностей общения у студентов младших и старших курсов. Делается вывод о необходимости целенаправленной работы по развитию коммуникативной компетентности студентов с учетом выявленных трудностей и их психологических коррелятов, что позволит разработать адресный алгоритм помощи студентам в процессе адаптации к условиям университета.

Ключевые слова: коммуникативные трудности, студенческое общение, академическая среда, социальная тревожность, избегающее поведение, коммуникативная компетентность, психологический тренинг

Development of communication skills in modern students in an academic environment

K. V. Lymar¹, A. N. Kosheleva¹

¹ Herzen State Pedagogical University of Russia, 48 Moika Emb., Saint Petersburg 191186, Russia

Authors:

Ksenia V. Lymar

e-mail: LumarKVpsih1@yandex.ru

Aleksandra N. Kosheleva

e-mail: alkosh@inbox.ru

SPIN: 3957-8608

Scopus AuthorID: 57193243586

Researcher ID: E-3406-2017

ORCID: 0000-0003-2497-6414

Copyright:

© The Authors (2025).

Published by Herzen State

Pedagogical University of Russia.

Abstract. Interpersonal communication is an integral part of an educational environment and a contributor to students' professional and personal development. Communicative competence is central to their psychological well-being, academic performance, and future careers. Student communication specifically involves an expansion of one's social circle, a need for both autonomy and social recognition, and intensive interaction with the teaching staff and fellow students. Modern student communication reveals a number of trends, such as increasing virtual interactions, declining quality of face-to-face communication, issues with responsibility, and difficulties adapting to real-life social situations. They are linked to serious challenges, including a deficit of live communication, difficulties in establishing deep interpersonal connections, and elevated social anxiety. Despite an extensive body of research on communication psychology (B. G. Ananiev, G. M. Andreeva,

V. A. Kan-Kalik), there is still a paucity of data on communication difficulties specific to an academic environment and their correlation with students' personal characteristics and dynamics throughout university studies. This article presents the results of a comprehensive study on communicative challenges faced by students in an academic environment. At the pilot stage, questionnaires and content analysis were used to identify and classify key problematic situations in communication with peers and the teaching staff. The main research stage involved correlation and comparative analyses employing the Liebowitz Social Anxiety Scale, V. N. Nedashkovsky's Diagnostics of Communication Features, and author-developed scales. The results revealed stable negative correlations between the level of social anxiety, avoidant behavior, and the development of communication competencies. The hypothesis about specific communication characteristics in younger and older students was confirmed. The study underlines the need of targeted development of students' communicative competence which would take into account the identified difficulties and their psychological correlates. Such work would lay the basis for an algorithm tailored to assist students in adapting to a university environment.

Keywords: communication difficulties, student communication, academic environment, social anxiety, avoidant behavior, communicative competence, psychological training

Введение

Общение является сложным процессом взаимодействия людей, включающим обмен информацией, эмоциями и опытом. Для студентов способность к эффективному общению с одногруппниками и преподавателями становится критически важным фактором академической успеваемости, психологического благополучия и дальнейшей профессиональной адапта-

ции (Саенко 2020). Специфика студенческого общения заключается в расширении круга контактов, сочетании потребности в автономии и социальном признании, а также в интенсивном взаимодействии с преподавателями и одногруппниками (Мухина 2004). Активное использование цифровых технологий и смещение значительной части взаимодействия в онлайн-формат, с одной стороны, расширяет возможности коммуникации, а с другой – по-

рождает новые трудности, такие как дефицит живого общения, сложности в установлении глубоких межличностных связей, сложности адаптации в реальных социальных ситуациях и рост социальной тревожности (Шиляева 2014).

Несмотря на значительный ряд исследований в области психологии общения (Андреева 2024; Волчков 2015; Леонтьев 2005), специфика коммуникативных трудностей, возникающих именно в академической среде, их связь с личностными особенностями студентов и динамика в процессе обучения в вузе остаются недостаточно изученными. Большинство работ фокусируется либо на общепсихологических механизмах общения, либо на педагогическом аспекте коммуникации, оставляя без внимания анализ ситуаций, вызывающих наибольшие затруднения у современного студенчества.

Актуальность данного исследования обусловлена необходимостью разработки адресных программ развития коммуникативных навыков, основанных на эмпирически выявленных реальных проблемах студентов и понимании психологических механизмов, которые лежат в их основе. Такой подход позволяет применять для обучения и помощи студентам узконаправленные упражнения и механизмы, соответствующие запросу академической среды, вместо универсальных моделей.

Целью нашего исследования стало изучение особенностей общения и навыков коммуникации студентов, разработка и апробация программы тренинга, направленного на развитие навыков общения в академической среде. Первой гипотезой исследования стало предположение о том, что затруднения в общении в академической среде у студентов связаны как с поведением партнеров по общению, так и с недостаточным развитием собственных коммуникативных навыков. Вторая гипотеза заключалась в том, что реализация тренинга «Общение в академической среде» способствует развитию коммуникативных навыков студентов.

Материалы и методы

Исследование проводилось в два этапа.

Пилотажное исследование было нацелено на качественный анализ трудностей и формирование категорий для дальнейшего изучения. В нем приняли участие 50 студентов (47 девушек и 3 юноши) из трех вузов Санкт-Петербурга: РГПУ им. А. И. Герцена, СПбГУПТД и СПбГУ. Средний возраст респондентов составил 22 года. На первичном этапе исследования было проведено: анкетирование по авторской анкете «Ситуации общения в вузе», включавшей вопросы об удовлетворенности общением, а также вопросы о ситуациях, вызывающих отрицательные эмоции и затруднения; контент-анализ ответов на открытые вопросы анкеты. Для анализа количественных данных анкеты были использованы методы описательной статистики.

Основное исследование было направлено на выявление взаимосвязей между коммуникативными трудностями и личностными факторами, а также на сравнение особенностей общения у студентов разных курсов. В нем приняли участие 51 студент РГПУ им. А. И. Герцена. Использовался следующий методический комплекс:

1. шкала социальной тревожности Либовица (Григорьева, Ениколопов 2016) для оценки уровня тревоги и избегания в социальных ситуациях;

2. методика «Диагностика особенностей общения» В. Н. Недашковского (Зимица 2015) для оценки коммуникативного потенциала личности (умение понимать собеседника, рефлексия, построение границ, особенности посланий);

3. авторские шкалы коммуникативных способностей и психологического комфорта для комплексной диагностики навыков межличностного взаимодействия и уровня адаптации в университетской среде;

4. сравнительный анализ по U-критерию Манна – Уитни для выявления различий между студентами младших (1–2 курс) и старших (3–4 курс) курсов.

5. Корреляционный анализ по Спирмену для установления связей между показателями коммуникативных навыков, социальной тревожности и избегающего поведения.

6. Контент-анализ ответов на открытый вопрос о барьерах уверенного общения.

В рамках апробации разработанной программы был проведен трёхдневный тренинг «Развитие навыков общения в академической среде», направленный на развитие коммуникативных навыков студентов в академической среде (N = 12). Для измерения изменений в коммуникативных навыках и психологическом комфорте участников до и после тренинга использовались визуально-аналоговые шкалы. Статистический анализ визуально-аналоговых шкал проводился с использованием критерия Вилкоксона.

Результаты и их обсуждение

Результаты пилотажного исследования. Анализ форматов общения показал, что большинство опрошенных студентов (68%) чаще всего взаимодействуют с одногруппниками. Основная часть этого общения происходит на занятиях (42%) и в мессенджерах или социальных сетях (38%). С преподавателями студенты чаще всего общаются лично после занятий или в перерывах (32,1%), задают вопросы во время занятий (27,4%) или используют электронную почту (23,6%).

Студентам было предложено оценить уровень удовлетворенности общением с одногруппниками и преподавателями. Удовлетворенность общением оказалась выше в диадах «студент – одногруппник». Высокий уровень удовлетворенности сокурсниками отметили 54% респондентов, в то время как в общении с преподавателями преобладал средний уровень удовлетворенности (49%), что свидетельствует о наличии зоны напряженности в академических вертикальных коммуникациях.

Контент-анализ ответов на открытые вопросы позволил выявить и ранжировать категории трудностей в общении студен-

тов друг с другом (см. таблицу 1). В коммуникации с преподавателями структура трудностей оказалась иной (см. таблицу 2).

Анализ предпочтений студентов в форматах работы над навыками общения показал, что наиболее востребованными являются формат самообразования (чтение книг, просмотр видео – 39%), тренинг (22%) и консультации с психологом (22%), что указывает на готовность студентов к активной работе над своей коммуникативной сферой.

Результаты основного исследования. Сравнительный анализ по U-критерию Манна – Уитни выявил статистически значимые различия между студентами младших и старших курсов по ряду коммуникативных параметров. Старшекурсники продемонстрировали более высокие показатели по шкалам: «успешность поддержания разговора в незнакомой компании» ($p = 0,019$), «легкость подбора слов в разговоре» ($p = 0,036$) и «отслеживание собственного настроения во время общения» ($p = 0,044$). Это позволяет говорить о развитии коммуникативной компетентности и рефлексивных способностей по мере академической и социальной адаптации к вузовской среде. Также результат может быть связан с накопленным опытом общения как в академической среде, так и в других сферах социального взаимодействия.

Корреляционный анализ выявил большое количество взаимосвязей между коммуникативными навыками, социальной тревожностью и избегающим поведением. Навыки взаимодействия в новых социальных ситуациях (легкость знакомства, поддержание беседы) демонстрировали устойчивые отрицательные связи с показателями тревоги и избегания по методике Либовица (r от $-0,35$ до $-0,42$, $p < 0,05$).

Аналогичные связи наблюдались в блоке навыков поведения в конфликте («улаживать споры», «сохранять спокойствие»). Чем выше были тревожность и склонность к избеганию, тем ниже оказывались показатели коммуникативной эффективности.

Таблица 1. Затруднительные ситуации общения с одногруппниками

Категория ситуаций общения с одногруппниками	Процент ответов
Конфликтное поведение (язвительные замечания, игнорирование)	17,1%
Организация учебного процесса (распределение докладов, работа в группе)	16,2%
Отсутствие коммуникативных навыков («не знаю, что сказать», «стыдно высказывать свое мнение»)	15,2%
Поведение в ситуации конфликта (крики, пассивная агрессия)	9,5%
Неэтичное поведение (нецензурная лексика, обсуждение личностных особенностей человека в отрицательном ключе)	8,6%
Содержание учебного процесса (общение на тему диплома, заданий)	5,7%
Споры (решение противоречий, столкновения интересов)	4,8%
Общение вне ВУЗа (встречи по компаниям, общение в чатах)	4,8%
Отношения с отдельными личностями («работа с тем, кто не нравится»)	4,8%
Саморегуляция (общение при плохом настроении, самочувствии)	4,8%

Таблица 2. Затруднительные ситуации общения с преподавателями

Категория ситуаций общения с преподавателями	Процент ответов
Оценивание (экзамен, неопределенные требования к работе)	14,3%
Организация учебного процесса (перенос пар, отпроситься с пары)	12,2%
Профессиональное выгорание преподавателя (отстраненность, «чтение нотаций»)	12,2%
Непрофессионализм преподавателя (опоздания, непонятное преподавание учебного материала)	11,2%
Содержание учебного процесса (трудности понимания предмета)	8,2%
Коммуникация по электронной почте и в мессенджерах (долгий ответ, сложно подобрать слова для сообщения)	8,2%
Переживание студентом собственной некомпетентности (когда студент не готов к занятию, не может ответить на вопрос преподавателя, страх показаться глупым)	8,2%
Недостаток коммуникативных навыков студента (боязнь общения с преподавателем)	7,2%
Неэтичное поведение преподавателя («переход на личности», грубый тон, некорректные формулировки)	6,1%

Были обнаружены интересные взаимосвязи: у студентов младших курсов тревожно-избегающие тенденции отрицательно коррелируют практически со всеми аспектами общения, создавая генерализованную картину коммуникативных трудностей. У старшекурсников эти связи становились более избирательными и дифференцированными. Например, легкость знакомства связана только с тревожностью, но не с избеганием, что может свидетельствовать о преодолении поведенческих барьеров при сохранении внутреннего дискомфорта. Примечательно, что об-

щая социальная тревожность у старшекурсников не показала значимых связей с исследуемыми параметрами, что может говорить о ее большей ситуативной специфичности или о развитии компенсаторных механизмов.

Контент-анализ барьеров уверенного общения (n=51) выявил доминирование эмоционально-оценочных факторов:

- тревога и страх оценки окружающих – 21,6%;
- низкая самооценка и неуверенность в себе – 15,7%;

- социальная тревожность и застенчивость – 15,7%;
- сравнение себя с другими и перфекционизм – 7,8%.

Напротив, ситуативные и когнитивные барьеры (отсутствие общих тем, негативный прошлый опыт) упоминались реже (по 7,8%), что подчеркивает глубинный, личностный характер коммуникативных трудностей у современных студентов.

Обсуждение результатов

Полученные результаты позволяют утверждать, что коммуникативные трудности студентов в академической среде носят комплексный характер и детерминированы как внешними ситуационными факторами (поведение партнеров по общению, особенности организации учебного процесса), так и внутренними психологическими особенностями (социальная тревожность, избегание, низкая самооценка). Выявленная отрицательная связь между тревожно-избегающими тенденциями и коммуникативными навыками формирует порочный круг: страх социальных взаимодействий приводит к их избеганию, что, в свою очередь, лишает человека необходимой практики и усугубляет первоначальные трудности.

Обнаруженные различия между студентами младших и старших курсов указывают на положительную динамику в развитии коммуникативной компетентности в процессе обучения в вузе. Накопление социального опыта, адаптация к новой среде, участие в проектной и групповой работе способствуют развитию навыков общения, рефлексии и эмоциональной регуляции.

Выявленная структура трудностей и их психологических коррелятов указывает на ключевые мишени для психолого-педагогического вмешательства. Наиболее эффективная работа должна быть направлена на:

- Развитие эмпатии – формирование способности к осознанному восприятию эмоционального состояния других людей.

– Формирование толерантности – развитие принятия разнообразия мнений и конструктивного взаимодействия с противоположными точками зрения.

– Совершенствование навыков кооперации, распределения ролей и совместного достижения целей.

– Развитие дискуссионной компетентности – обучение корректной аргументации, ведению конструктивного диалога и критическому мышлению.

– Формирование навыков компромиссного поведения – балансирование между отстаиванием личных интересов и гибкостью в групповом взаимодействии.

– Совершенствование вопросно-ответных техник – развитие умения задавать открытые, уточняющие и проблемные вопросы.

– Управление конфликтами – освоение стратегий предупреждения, разрешения и трансформации конфликтных ситуаций.

– Формирование стрессоустойчивости и эффективных стратегий поведения в экзаменационных ситуациях.

– Оптимизацию письменной коммуникации – повышение эффективности дистанционного общения (деловая переписка, чаты, электронная почта).

– Стабилизацию эмоционального состояния – снижение уровня стресса, тревожности и формирование позитивного эмоционального фона.

Наиболее подходящим форматом для решения этих задач является социально-психологический тренинг. Его преимущества заключаются в возможности моделировать реальные проблемные ситуации академического общения, отрабатывать новые навыки в безопасной среде и получать немедленную обратную связь от тренера и группы. Разработанная и апробированная в ходе исследования программа тренинга «Развитие навыков общения в академической среде» показала свою эффективность: по критерию Вилкоксона были зафиксированы статистически значимые положительные изменения

по всем целевым параметрам, в наибольшей степени – в сфере уверенности в конфликтных ситуациях и легкости неформального общения.

Заключение

Проведенное исследование позволило получить представление о специфике коммуникативных трудностей студентов в академической среде. Эмпирически подтверждено, что эти трудности связаны не только с внешними обстоятельствами, но и с внутренними психологическими факторами, такими как социальная тре-

возможность и избегающее поведение. Выявлена положительная динамика в развитии коммуникативной компетентности от младших курсов к старшим, что свидетельствует о потенциале вузовской среды для развития данных навыков.

Перспективными направлениями дальнейших исследований могут стать лонгитюдное изучение динамики коммуникативной компетентности на протяжении всего обучения в вузе, а также разработка дифференцированных тренинговых программ для студентов разных курсов и направлений подготовки.

Литература

- Андреева, Г. М. (2024) *Социальная психология*. 5-е изд. М.: Аспект Пресс, 360 с.
- Волчков, Э. Г. (2015) *Психология общения*. Казань: Академия наук РТ, КФУ, 365 с.
- Григорьева, И. В., Ениколопов, С. Н. (2016) Апробация опросников «Шкала социальной тревожности Либовица» и «Шкала страха негативной оценки (краткая версия)». *Национальный психологический журнал*, № 1 (21), с. 32–44. DOI: 10.11621/npj.2016.0105
- Зиминая, Н. А. (2015) *Психологическая диагностика коммуникативного потенциала личности*. Нижний Новгород: Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, 42 с.
- Леонтьев, А. А. (2005) *Психология общения*. 3-е изд. М.: Смысл, 386 с.
- Мухина, В. С. (2004) *Возрастная психология: Феноменология развития, детство, отрочество*. М.: Академия, 456 с.
- Саенко, Л. А., Теницкий, С. В. (2020) Особенности формирования коммуникативного опыта у студенческой молодежи. *Мир науки, культуры, образования*, № 2 (81), с. 333–334.
- Шиляева, И. Ф. (2014) Особенности культуры общения в современном коммуникативном пространстве. *Сибирский педагогический журнал*, №3, с. 21–26.

References

- Andreeva, G. M. (2024) *Sotsial'naya psikhologiya [Social Psychology]*. 5th ed. Moscow: Aspekt Press Publ., 360 p. (In Russian)
- Grigor'eva, I. V., Enikolopov, S. N. (2016) Aprobatsiya oprosnikov "Shkala sotsial'noj trevozhnosti Libovitsa" i "Shkala straha negativnoj otsenki (kratkaya versiya)" [Approbation of the "Liebowitz Social Anxiety Scale" and "Brief Fear of Negative Evaluation Scale" questionnaires]. *Natsional'nyj psikhologicheskij zhurnal — National Psychological Journal*, no. 1 (21), pp. 32–44. DOI: 10.11621/npj.2016.0105 (In Russian)
- Leontev, A. A. (2005) *Psikhologiya obshcheniya [Psychology of Communication]*. 3rd ed. Moscow: Smysl Publ., 386 p. (In Russian)
- Mukhina, V. S. (2004) *Vozrastnaya psikhologiya: Fenomenologiya razvitiya, detstvo, otrochestvo [Age Psychology: Developmental Phenomenology, Childhood, Adolescence]*. Moscow: Akademiya Publ., 456 p. (In Russian)

- Saenko, L. A., Tenitskij, S. V. (2020) Osobennosti formirovaniya kommunikativnogo opyta u studentcheskoj molodezhi [Peculiarities of the communicative experience formation among student youth]. *The world of science, culture, and education — The world of science, culture and education*, no. 2 (81), pp. 333–334. (In Russian)
- Shilyaeva, I. F. (2014) Osobennosti kul'tury obshcheniya v sovremennom kommunikativnom prostranstve [Features of communication culture in the modern communicative space]. *Sibirskij pedagogicheskij zhurnal — Siberian Pedagogical Journal*, no. 3, pp. 21–26. (In Russian)
- Volchkov, E. G. (2015) *Psikhologiya obshcheniya [Psychology of Communication]*. Kazan: Akademiya nauk RT, KFU Publ., 365 p. (In Russian)
- Zimina, N. A. (2015) *Psikhologicheskaya diagnostika kommunikativnogo potentsiala lichnosti [Psychological Diagnostics of the Person's Communicative Potential]*. Nizhnij Novgorod: NNGASU Publ., 42 p. (In Russian)