

УДК 159.9.19.00.05

Социальная психология

ОСОБЕННОСТИ ПСИХИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Морозова Л.Б., Шевченко М.С.

В статье проанализированы теоретические подходы в современной психологической науке в контексте взаимодействия с окружающей средой понятия «адаптация», «адаптивность» и «адаптированность». Авторы опираются на понимание, что адаптация должна означать в качестве конечного результата адаптированное функционирование в новой среде, то есть переход от начальной фазы, которая создает эмоциональное напряжение и стресс, к конечной фазе, в которой преобладает состояние благополучия, достаточное для выполнения новых требований. Адаптация к университетской среде — это длительный процесс, происходящий в основном на первом году обучения и особенно в первом семестре. При этом для того, чтобы процесс адаптации прошёл максимально успешно, необходимо наличие множества возможностей и личностных ресурсов. Исследование психического состояния студентов-первокурсников в период адаптации к обучению в вузе проводилось на базе университета. В исследовании приняло участие 62 человек первокурсников (28 юношей и 34 девушек) в возрасте 17–20 лет. В статье представлены результаты проведенного исследования которые показали, что чем выше адаптированность к учебной группе, тем выше показатель субъективной оценки психологической атмосферы в коллективе, выше показатель адаптации и интернальности.

Ключевые слова: адаптация, адаптивность, психологическое состояние студентов, благоприятная психологическая атмосфера в коллективе.

FEATURES OF THE MENTAL STATE OF FIRST-YEAR STUDENTS DURING THE PERIOD OF ADAPTATION TO STUDYING AT A UNIVERSITY

Morozova L.B., Shevchenko M.S.

The article analyzes theoretical approaches in modern psychological science in the context of interaction with the environment of the concepts of “adaptation”, “adaptability” and “adaptability”. The authors rely on the understanding that adaptation should mean, as an end result, adapted functioning in a new environment, that is, a transition from the initial phase, which creates emotional tension and stress, to the final phase, in which a state of well-being prevails, sufficient to meet new requirements. Adaptation to the university environment is a long process that occurs mainly in the first year of study and especially in the first semester. At the same time, in order for the adaptation process to be as successful as possible, it is necessary to have many opportunities and personal resources. A study of the mental state of first-year students during the period of adaptation to studying at a university was carried out on the basis of the university. The study involved 62 freshmen (28 boys and 34 girls) aged 17–20 years. The article presents the results of a study which showed that the higher the adaptation to the study group, the higher the rate of subjective assessment of the psychological atmosphere in the team, the higher the rate of adaptation and internality.

Key words: adaptation of students, adaptability, psychological state of students, psychological support, adaptation to learning, favorable psychological atmosphere in the team, successful adaptation.

Введение

Понятие адаптации исследуется в психологии с различных позиций. В контексте взаимодействия с окружающей средой адаптацию изучали такие учёные, как Д. А. Андреева, М. Мид, Т. Парсонс, Ж. Пиаже и др., механика процесса психологической адаптации подробно рассмотрена в исследованиях Б. Н. Алмазова, С. П. Иваненкова, А. Б. Петровского, А. А. Реана и других, непосредственно процесс адаптации первокурсников к обучению в вузе изучали Б. Г. Ананьев, Д. А. Андреева, Т. А. Голубева и другие.

Наравне с понятием «адаптация» в современной психологической науке встречаются такие понятия, как «адаптивность» и «адаптированность». Адаптивность (адаптационный потенциал) понимается как психическое свойство личности [9, 10].

В словаре «Психология», в свою очередь, «адаптивность» определяется как тенденция функционирования системы, выражающейся в согласовании целей и результатов. По В. А. Петровскому: «Адаптивность - в самом широком смысле - характеризуется соответствием результата деятельности индивида принятой им цели» [4]. В авторской концепции психической адаптации В. М. Воробьева «адаптивность» рассматривается, как интегральное свойство личности [3, 4]. Э. С. Маркарян характеризует адаптивность как некую изменчивость поведения в условиях равновесных систем.

Таким образом, адаптация — это процесс изменения, а адаптивность — это свойство или качество личности, позволяющее успешно адаптироваться к этим изменениям [7].

Актуальность исследования по психологическому сопровождению процесса адаптации у первокурсников, обусловлена необходимостью эффективной поддержки студентов в период их вхождения в университетскую среду [2]. Переход от средней школы к высшему образованию часто сопровождается рядом вызовов и стрессовых ситуаций, таких как новая образовательная среда, повышенные требования к учебной нагрузке, социальные адаптационные трудности и пересмотр личных ценностей и приоритетов. Недостаточное внимание к психологическому благополучию первокурсников может привести к ухудшению их общего состояния, понижению академической успеваемости, а также увеличению риска развития психологических проблем, таких как тревожность, депрессия и социальная изоляция [12, 17].

Несмотря на сложность процесса вхождения в студенческую жизнь, данный опыт является сильнейшим толчком для развития не только профессиональных способностей, но и личностных качеств [6]. Однако многие исследования (Tinto, 1993, 1996. Martin Jr., Swartz, & Madson, 1999. Ackermann & Morrow, 2007-2008. Chang et al., 2007) показывают, что значительная часть студентов не способны успешно завершить обучение в высших учебных заведениях [10].

Первый год обучения представляется наиболее критичным для адаптации к высшему образованию, поскольку в этот период может возникнуть целый ряд потенциальных трудностей, связанных с адаптацией [1]. Обзор литературы по адаптации выявил множество важных структур, связанных с адаптацией к университету, таких как тревога, депрессия, стресс, уязвимость, гнев, настроение и психические заболевания, которые свидетельствуют о негативной адаптации [12]. Уравновесить данные негативные последствия можно посредством таких ресурсов, как удовлетворённость выбором профессионального пути,

положительным процессом адаптации и способностями к поиску альтернативных способов совладения со стрессом [9].

Плавный и психологически комфортный переход со ступени школьного обучения к первому году обучения, в высшем учебном заведении, связан с самостоятельным функционированием, включая способность, ориентироваться в новом и сложном мире, развитие внутренней мотивации к обучению, управление временем и деньгами, участие в занятиях и выполнение заданий (Маттана, Хэндкок и Брэнд 2004) [5]. По мнению Тинто (1996), основными причинами прекращения учебы являются трудности в обучении и адаптации, новые и амбициозные цели, внешняя мотивация к учебе, недостаток финансовых ресурсов и изоляция [11].

Материалы и методы

Цель нашего исследования, изучить в теоретическом и экспериментальном аспектах особенностей адаптации к обучению в вузе у студентов-первокурсников и разработать стратегии их психологического сопровождения на начальных этапах обучения.

Исследование осуществлялось на базе Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина. В исследовании приняло участие 62 человек первокурсников (28 юношей и 34 девушек) в возрасте 17–20 лет.

В качестве метода исследования нами были применены: анализ, сравнение, систематизация и обобщение теоретических данных.

В нашем исследовании использовалось 3 методики: методика «Адаптированность студентов в вузе» (Т. Д. Дубовицкой), опросник диагностики особенностей коллектива и общегрупповой ситуации (Ф. Фидлера), методика определения социально-психологической адаптации человека (К. Роджерса), в которой представлены 6 интегральных показателей: «Адаптация», «Принятие других», «Интернальность», «Самовосприятие», «Эмоциональная комфортность» и «Стремление к доминированию». Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле.

Результаты исследования

Рассмотрим результаты констатирующего эксперимента по всем заявленным методикам.

Полученные результаты по методике «Адаптивности студентов в вузе» Т. Д. Дубовицкой представлены на рисунке 1.

На гистограмме видно, как респонденты неравномерно распределились по шкалам адаптированности к учебной группе и к учебной деятельности. У большого числа первокурсников по этой шкале высокий показатель (82%), им без напряжения дается учебный процесс, а также выполнение задания. Если у них возникают затруднения или вопрос, они могут спросить о том, что их волнует. У 11 респондентов (18%) низкий показатель

адаптированности к учебной деятельности. Такие первокурсники тяжело усваивают материал и у них возникают сложности при выполнении, различных заданиях от преподавателя. Так же



Рисунок 1.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСПОНДЕНТОВ ПО ШКАЛАМ МЕТОДИКИ «АДАПТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ» Т. Д. ДУБОВИЦКОЙ

у них возникают сложности при публичных выступлениях и формулировании своих мыслей. Похожий показатель по шкале адаптированности к учебной группе. У 77% респондентов высокий показатель, то есть данные студенты хорошо адаптируются к группе сокурсников, легко идут на коммуникацию с друг другом и легко принимают установленный в коллективе порядок. Однако у 23% низкий показатель по шкале адаптированности к учебной группе, которые говорят нам о том, что, им трудно найти общий язык с одногруппниками.

Далее на рисунки 2 представлены результаты исследование респондентов по методике диагностики особенностей коллектива и общегрупповой ситуации Ф. Фидлера.



Рисунок 2.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСПОНДЕНТОВ ПО ШКАЛАМ МЕТОДИКИ ДИАГНОСТИКИ ОСОБЕННОСТЕЙ КОЛЛЕКТИВА И ОБЩЕГРУППОВОЙ СИТУАЦИИ Ф. ФИДЛЕРА

Субъективная оценка психологической атмосферы в коллективе у 56% респондентов положительная. У 23% нейтральная и у 21% отрицательная. Данные результаты показывают субъективное восприятие студентами атмосферы в своих учебных группах. На момент исследования большинство респондентов оценили атмосферу в своих группах, как благоприятную или нейтральную. Однако следует обратить внимание, что 21% респондентов ощущают себя в своих учебных группах некомфортно.

Рассмотрим данные по методике определения социально-психологической адаптации человека К. Роджерса. По результатам исследования у 23% респондентов высокий уровень адаптации, что говорит о их приспособленности к новым условиям обучения в вузе. У 42% средний и у 35% низкий, что говорит об активном процессе адаптации и о сложностях в данном процессе соответственно.

Самопринятие у 18% респондентов на высоком уровне, это отражается в реализме оценки своих качеств, способностей и возможностей. У 45% самопринятие на среднем уровне. Однако у 37% низкое самопринятие, что говорит о непонимании и не принятии выработанных ценностей и насущных потребностей.

По шкале принятия других у 18% студентов выявлен высокий уровень, что говорит о высокой потребности данных студентов в общении, взаимодействии и совместной деятельности. У 43% респондентов средний уровень принятия других и у 39% низкий, что свидетельствует о низкой потребности в общении и взаимодействии.

Результаты исследования социально-психологической адаптации человека К. Роджерса представлены на рисунке 3.



Рисунок 3.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ РЕСПОНДЕНТОВ ПО ШКАЛАМ МЕТОДИКИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К. РОДЖЕРСА

Эмоциональная комфортность у 14% на высоком уровне, данные студенты уверены в себе, легко справляются с поставленными задачами. У 45% и 40% респондентов на среднем и низком уровнях, что говорит о недостаточной реализации ими своих потребностей, сложностях в постановке и реализации целей, неуверенности.

Интернальность, то есть уровень субъективного контроля у 19% студентов на высоком уровне, у 39% на среднем и у 42% на низком, что говорит о слабо развитой воле и требует работы по развитию.

По шкале стремление к доминированию у 18% студентов выявлен высокий уровень, это говорит о их стремлении к лидерству, желании удовлетворения личностно значимых потребностей за счет окружения. У 50% и 32% средний и низкий уровни, что говорит об отсутствии стремления к руководству, такие студенты надеются только на себя, имеют сложности с делегированием, при этом могут быть хорошими исполнителями.

Так же, нами был проведен анализ взаимосвязи адаптированности студентов в вузе с субъективной оценкой психологической атмосферы в коллективе.

Рассмотрим взаимосвязи, полученные в результате корреляционного анализа Спирмена.

Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1.

РЕЗУЛЬТАТЫ КОРРЕЛЯЦИОННОГО АНАЛИЗА СПИРМЕНА

		Субъективная оценка психологической атмосферы в коллективе (Kco)	Адаптация	Само принятие	Принятие других	Эмоциональная комфортность	Интернальность	Стремление к доминированию
Шкала адаптированности к учебной группе	Коэффициент корреляции	,480(**)	,503(**)	-,112	,010	-,007	,477(**)	,226
	Знч. (2-сторон)	,000	,000	,386	,940	,957	,000	,077
Шкала адаптированности к учебной деятельности	Коэффициент корреляции	,387(**)	,489(**)	,071	,075	-,011	,088	,172
	Знч. (2-сторон)	,002	,000	,582	,560	,935	,498	,182

Обсуждение и заключение

Результаты проведенного исследования позволили нам сформулировать следующие выводы.

1. Низкий показатель адаптированности к учебной деятельности выявлены в 18% случаев, а у 23% - низкий показатель по шкале адаптированности к учебной группе.
2. Субъективная оценка психологической атмосферы в коллективе у 56% респондентов положительная, у 23% нейтральная и у 21% отрицательная. Однако следует обратить внимание что 21% респондентов ощущают себя в своих учебных группах некомфортно.
3. По результатам определения социально-психологической адаптации у 35% респондентов выявлен низкий показатель, что говорит об активном процессе адаптации и о сложностях в данном процессе соответственно. Причем, такие показатели фиксируются по таким показателям как: самопринятие (37%), принятие других (39%), что говорит о непонимании и не принятии выработанных ценностей и насущных потребностей, а также о низкой потребности в общении и взаимодействии.
4. Корреляционный анализ показал, что адаптированность к учебной группе имеет прямую связь с субъективной оценкой психологической атмосферы в коллективе ($p=0,480^{**}$), а также со шкалами адаптации ($p=0,503^{**}$) и интернальности ($p=0,477^{**}$). Это означает, что чем выше адаптированность к учебной группе, тем выше показатель по шкале субъективной оценкой психологической атмосферы в коллективе, выше адаптация и интернальность. Шкала адаптированности к учебной группе имеет прямую взаимосвязь со шкалами субъективной оценкой психологической атмосферы в коллективе ($p=0,387^{**}$) и адаптации ($p=0,489^{**}$).
5. Таким образом на основе полученных данных мы пришли к заключению, о необходимости разработки программы психологического сопровождения студентов-первокурсников с целью повышения уровня адаптивности к учебной группе и формирования положительной психологической атмосферы в коллективе, что в свою очередь будет способствовать более успешному и комфортному обучению в ВУЗе.

Список использованных источников

1. Антипов, В. В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям / В. В. Антипов. – Москва: ВЛАДОС-Пресс, 2012. – 173 с.
2. Бахарев, А. М. Технологии адаптации персонала / А. М. Бахарев // Управление персонала. – 2014. – № 5. – С.16-27-
3. Бережковская, Е. Л. Психология раннего студенческого возраста / Е. Л. Бережковская. – Москва: «Проспект», 2014. – 193 с.

4. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие школьников в системе современного образования: учебное пособие / И. В. Дубровина. – Санкт-Петербург: «Нестор-История», 2016. – 180 с.
5. Кожемякина О. А. Социальная адаптация подростков средствами культурно-досуговой деятельности // МНКО. 2011. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialnaya-adaptatsiya-podrostkov-sredstvami-kulturno-dosugovoy-deyatelnosti-1> (дата обращения: 14.04.2024).
6. Рябов, А. Е. Адаптация нового сотрудника: этапы прохождения и действия администрации / А. Е. Рябов // Управление персоналом. – 2013. – № 6. – С. 21–28.
7. Смолина Т. Л. Адаптация к инокультурной среде: анализ родственных понятий /Сборник статей. - СПб., 2007.- С. 162–167.
8. Тарасова Л. Е. Психологическое сопровождение процессов адаптации первокурсников к образовательной среде вуза // Изв. Сарат. ун-та Нов. сер. Сер. Акмеология образования. Психология развития. 2014. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-soprovozhdenie-protsessov-adaptatsii-pervokursnikov-k-obrazovatelnoy-srede-vuza> (дата обращения: 13.04.2024).
9. Трошихин, В. В. Профессиональная и социальная адаптация студентов: концептуальная модель и жизненная стратегия: монография / В. В. Трошихин, И. А. Коденко. – Белгород: Изд-во Белгородского ун-та кооп., экономики и права, 2014. – 200 с.
10. Шамионов, Р. М. Психология субъективного благополучия и социальной адаптации личности: монография / Р. М. Шамионов, М. В. Григорьева. – Саратов: Изд-во Саратовского гос. ун-та им. Н. Г. Чернышевского, 2014. – 194 с. 53.
11. David Newby European Portfolio for Student Teachers of Languages / David Newby, Rebecca Alan, Anne-Brit Fenner, and others. Graz: European Centre for Modern Languages, 2007. 89 p.
12. SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF HIGHER SCHOOL STUDENTS: EXPERIMENTAL STUDY / Serebryakova T., Morozova L., Kochneva E., Zharova D., Kolarkova O., Kostina O. //Man in India. 2017. Т. 97. № 9. С. 151-162.
13. EMPIRICAL UNDERSTANDING OF THE PROBLEM OF VALUE ORIENTATIONS STUDENTS /Kostina O., Simonova M., Belinova N., Kochneva E., Morozova L., Serebryakova T.// Opcion. 2018. Т. 34. № 85. С. 672-686.

Морозова Людмила Борисовна кандидат психологических наук, доцент НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: Ibmoroz@yandex.ru, +7-905- 869-86-21

Шевченко Марина Сергеевна магистрант НГПУ им. К. Минина, Нижний Новгород, Российская Федерация, e-mail: m.shew4encko2013@yandex.ru, +7-951-354-72-88

Morozova Lyudmila Borisovna Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Associate Professor
NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod, Russian Federation, e-mail: lbmoroz@yandex.ru,
+7-905-869-86-21

Shevchenko Marina Sergeevna master student, NSPU named after K. Minin, Nizhny Novgorod,
Russian Federation, e-mail: m.shew4encko2013@yandex.ru, +7-951-354-72-88

5.3.5. Социальная психология

9 стр.