

М. А. Воробьева

*кандидат психологических наук, доцент,
Уральский государственный педагогический университет
Екатеринбург, Россия
vorobyeva_marina@mail.ru*

ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В КОЛЛЕДЖЕ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ

В работе выявлена проблема взаимосвязи тревожности и социальной адаптации к обучению в колледже у студентов-первокурсников. Студент попадает в новую, неизвестную ему среду, на этом этапе важно справиться с напряжением, быстро и эффективно адаптироваться к новой ситуации.

Ключевые слова: социальная адаптация; период юности; проблемы; обучение; колледж; уровень тревожности; студент-первокурсник.

M. A. Vorobyeva

*Candidate of Psychological Sciences
Yekaterinburg, Russia*

PROBLEMS OF SOCIAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR COLLEGE STUDENTS

The article deals with the problem of the relationship of anxiety and social adaptation to training in college freshmen. The student enters some new, unknown to him surroundings. At this stage it is important to cope with the strain, quickly and effectively adapt to the new situation.

Keywords: social adaptation, adolescence, problems, training, education, teaching, college, level of anxiety, fresher, freshman, first-year student.

Проблема тревожности является одной из наиболее актуальных проблем в современной психологии. Среди негативных переживаний человека тревожность занимает особое место, часто она приводит к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, к трудностям в общении.

В последние десятилетия отношение российских психологов к проблеме тревожности существенно изменилось в связи с резкими переменами в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживание эмоциональной напряженности и тревожности. Несмотря на это, изучение тревожности продолжает оставаться в узких рамках конкретных прикладных проблем, таких как школьная, экзаменационная, соревновательная тревожность, решения которых не всегда бывает достаточно для раскрытия общепсихологических закономерностей, и для выявления тех зависимостей, которые являются предметом исследования в психологии развития [3].

Поступив в колледж, молодые люди сталкиваются с большой психоэмоциональной нагрузкой, значительной умственной работой, необходимостью адаптации к новым условиям обучения, режима дня, питания, а у ряда студентов и к новым условиям проживания и общения с окружающими.

У студентов, вчерашних школьников, перестройка к новым социальным условиям вызывает активную мобилизацию, а затем истощение физических резервов организма, особенно в первые годы обучения. На первом курсе происходит изменение социальной роли обучаемого, корректировка потребностей и системы ценностей, возникает необходимость более гибко регулировать свое поведение, приспособившись к более жестким требованиям высшей школы, устанавливать взаимоотношения в новом коллективе. Студенты вузов испытывают интенсивные интеллектуальные, социально-психологические, а подчас и физические перегрузки и являющиеся весьма характерной моделью социально незащищенной категории [5].

Учебный процесс на младших курсах осуществляется без учета специфики ситуаций, которая заключается в адаптации студентов к обучению в колледже. Студент-первокурсник сталкивается с совершенно новыми для него способами организации учебного процесса: с одной стороны, высокая интенсивность изучения учебного материала, с другой стороны, недостаточные навыки самостоятельной работы и привычка осваивать учебные знания в готовом виде. К тому же студент сталкивается с новыми видами деятельности (освоение профессии, производственная практика),

новым коллективом учебной группы. Адаптация представляет собой целостный биологический, физиологический, психологический, социальный и педагогический процесс, и в то же время носит индивидуальный характер, что в значительной мере определяет степень ее воздействия на личность студента [2].

В исследовании принимали участие студенты 1-го курса медицинского колледжа в количестве 93 человека, 39 юношей и 54 девушки.

Для выявления проблем в адаптации и тревожности взяты методики:

Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда. Личностный опросник предназначен для изучения особенностей социально-психологической адаптации связанных с этим черт личности. Методика позволяет измерить следующие характеристики [1]:

1) эмоциональный комфорт – спокойное, уравновешенное состояние, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги;

2) самопринятие – человек понимает и ценит себя, хорошо относится к себе;

3) принятие других – ладит с окружающими, устанавливает с ними теплые, добрые отношения, терпимый к людям;

4) интернальность – чувство контроля над собственной жизнью, человек активный, ответственный, способный принимать решения и настойчиво достигать целей;

5) доминирование в противоположность ведомости – независимый, старается быть среди лучших, мыслить и действовать самостоятельно;

6) адаптивность – интегральная характеристика, включающая в себя эмоциональный комфорт, общее позитивное отношение к себе, людям и миру, самоконтроль и чувство власти над своей жизнью вместе с принятием правил и требований общества.

Каждый из них рассчитывается по индивидуальной формуле. Стимульный материал представлен 101 утверждением. В опроснике содержатся высказывания о человеке, его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Их всегда можно соотнести с нашим собственным образом жизни.

«Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» (Ч. Д. Спилбергер и Ю. Л. Ханин).

Шкала разработана известным американским психологом Ч. Спилбергом и адаптирована в отечественных условиях Ю. А. Ханиным. Шкала предназначена для выявления состояния тревоги и тревожности как свойства личности. В основе шкалы – субъективная оценка человеком своих переживаний, ощущений, действий. Опросник Спилбергера – Ханина позволяет оценить личную тревожность человека (как его устойчивую характеристику) и реактивную (или ситуативную) тревожность (состояние в данный момент времени, возможно, под влиянием какого-либо стрессового фактора). Опросник по исследованию тревожности состоит из 40 утверждений: 20 предназначены для оценки СТ и 20 для оценки ЛТ [4].

Для более детального изучения проблемы проведено деление студентов по гендерным различиям.

По методике «Социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда» получены следующие показатели. По всей выборке учащихся адаптивность выражена на среднем уровне. Под положительным влиянием студенческая группа вполне может перейти в высокий уровень показателя данной шкалы, и, наоборот, имея негативное влияние, она может перейти в низкий уровень, тогда студенты перестанут себя контролировать и управлять своей жизнью, перестанут контролировать себя перед требованием общества, у них сложится негативное отношение к миру и себе, неблагоприятные взаимоотношения, что в свою очередь неблагоприятно скажется на процессе обучения [2].

Далее проанализируем показатели по шкале «принятия других». Принятие других – это означает, что студенты ладят с окружающими, устанавливают с ними теплые, добрые отношения, терпимы к людям.

Можно сделать вывод, что преобладает средний уровень, который показывает нам, что у ребят уровень хороших отношений и есть вероятность либо проявлению дальнейшей дружелюбности и укрепления отношений среди однокурсников, либо отношения станут достаточно негативными. Добрые теплые, отношения, терпимость к людям превратятся в грубость и конфликты.

По шкале интернальность студенты получили средний уровень выраженности. Эта шкала показывает, в какой степени имеется выраженность чувства контроля над собственной жизнью, активность, ответственность, способность принимать решения и настойчиво достигать целей. У 10% студентов выявлен высокий показатель, что составляет очень низкий процент респондентов, у которых есть ответственность, способность принимать решения и настойчиво достигать целей [3].

По самопринятию выявлено, что уровень отношения к себе, понимания и оценка самого себя находится на высоком и среднем уровне. Средний уровень является преобладающим и в этой шкале, но, в отличие от других шкал этой же методики, высокий уровень отмечается в большем проценте. Высокий уровень показали 22% респондентов, и они вполне имеют возможность поддерживать уровень самопринятия своих однокурсников. С этой шкалой связана шкала методики – эмоциональный комфорт.

Изучая полученные в ходе исследования данные по шкале эмоционального комфорта, можно сделать вывод, что в группе однокурсников доминирующим является низкий уровень эмоционального комфорта. Так как 38% студентов имеют низкий показатель, а 51% средний и лишь совершенно незначительный процент по отношению к двум предыдущим 11% высокий, то ситуация по этой шкале выглядит неутешительно. 11% респондентов, у которых все складывается благоприятно, не смогут внести в такой большой коллектив спокойное, уравновешенное состояние. А 38% учащихся вполне имеют возможность снизить уровень эмоционального комфорта у 51% находящихся на уровне тенденции.

Рассмотрим последнюю шкалу методики – стремление к доминированию. Доминирование в противоположность ведомости рассказывает о том, что студенты, имеющие высокие показатели, являются независимыми, стараются быть среди лучших, мыслить и действовать самостоятельно.

Высокий уровень стремления к доминированию равен 8% респондентов, что говорит о плохом показателе по этой шкале. Неблагоприятный прогноз и то, что 74% респондентов мечтают от того, что не знают, какую им занять позицию – становиться

им лучшими, занимать лидерские позиции. Возможно, они еще не осознают, что пора становиться самостоятельными, независимыми и принимать решения самим [5].

На рис. 1 представлен сравнительный уровень выраженности показателей по группе юношей и группе девушек по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда».

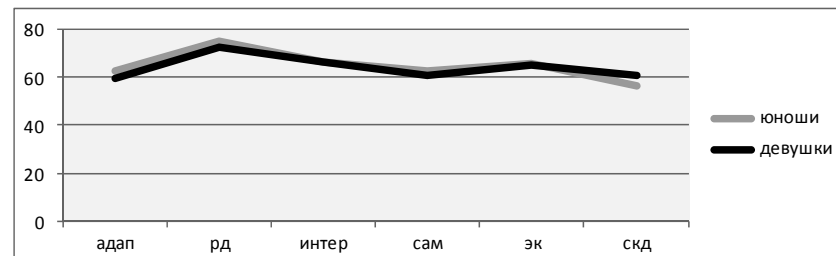


Рис. 1. График уровня выраженности показателей по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда»

Из представленных показателей средних величин шкал методики «Социально-психологической адаптации» видно, что уровень адаптации у юношей значительно выше, чем у девушек.

Из полученных данных по методике, определяющей уровень тревожности, мы видим, что уровень тревоги у девушек выше, чем у юношей (рис. 2).

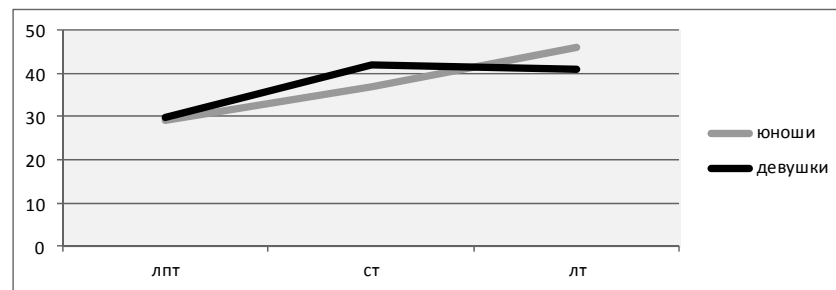


Рис. 2. Уровень выраженности показателей по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»

На рис. 3 представим количественные показатели по уровню адаптации и тревожности юношей и девушек.

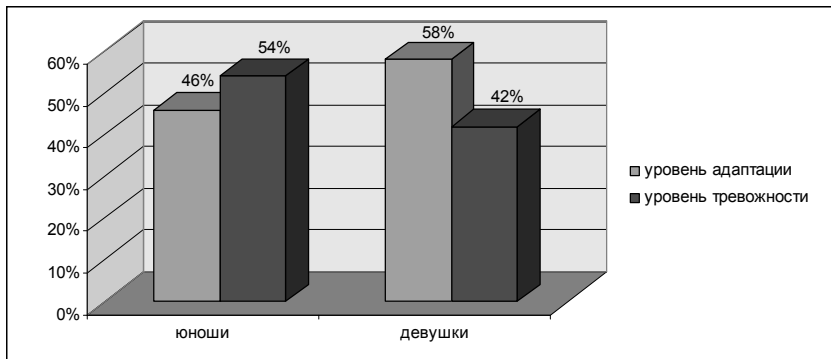


Рис. 3. Количественные показатели уровней тревожности и адаптации в группах юношей и девушек

На рис. 3 видно, что количество юношей с высоким уровнем адаптации равно 24 человека из общего количества 39, а количество девушек с высоким уровнем адаптации равно 22 из общего количества 54 человека. По уровню тревожности можно сделать следующий вывод, что количество респондентов в группе юношей с низким уровнем тревожности равно 28 из 39, а с низким уровнем тревожности количество девушек равно 16 из 54.

Из проведенного сравнительного анализа следует, что между юношами и девушками имеются различия по шкалам методик адаптации и тревожности. В группе девушек уровень адаптации значительно ниже, а уровень тревожности значительно выше, исходя из общего количества девушек. У юношей уровень адаптации высокий, уровень тревожности – низкий. На основании результатов можно утверждать, что существует взаимосвязь между уровнем адаптации и тревожности и существуют различия между девушками и юношами, а это значит, что есть проблемы в адаптации студентов-первокурсников, которые проявляются в высоком уровне выраженности тревожности.

Из проведенного анализа можно сделать вывод, что имеются существенные различия по шкале «ситуативная тревожность» методики «Шкала оценки реактивной и личностной тревожности» ее показатель равен $u = 0,001$, а также уровень тенденции определяется по шкале «стремление к доминированию» методики «Социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда», показатель этой шкалы равен $u = 0,050$.

Полученные данные демонстрируют, что тревожность имеет место в данной группе респондентов. Ситуативная тревожность показывает нам свою значимость в период адаптации студентов к обучению на первом курсе. Но так же и определяется стремление к доминированию одной подгруппы над другой. Юноши стараются показать свое превосходство над девушками, и, наоборот, девушки также не упускают показать свое превосходство над юношами. Если основываться на особенностях подросткового возраста, в котором они пребывают, то эту борьбу можно считать вполне адекватной.

Для скорейшей адаптации студентов к студенческой жизни в колледже необходимо разработать программу адаптации к особенностям организации учебного процесса, к ориентации в правах и обязанностях студентов; обеспечить условия для культурного, нравственного и физического совершенствования, это все позволит улучшить процесс социальной и личностной адаптации.

Список литературы

1. *Артемов С. Д.* Социальные проблемы адаптации. М., 1990. 180 с.
2. *Астапов В. М.* Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность. СПб., 2001. 256 с.
3. *Божович Л. И.* Проблемы формирования личности / под ред. Д. И. Фельдштейна. М., 2005. 352 с.
4. Личностная шкала проявлений тревоги (Дж. Тейлор, адаптация Т. А. Немчина) / Диагностика эмоционально-нравственного развития / ред. и сост. И. Б. Дерманова. СПб., 2002. С. 126–128.
5. *Фельдштейн Д. И.* Психология развития человека как личности : избр. труды в 2-х т. 2-е изд. М.-Воронеж, 2005. 454 с.