

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К ВУЗУ

Петрова А.Т.¹, Николаев Е.В.¹

¹ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет им. М.К. Аммосова, Якутск, e-mail: aleksandra010998@mail.ru

Авторы данной статьи рассматривают особенности социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к обучению в высшем образовательном учреждении (вузе), а также приводят итоги констатирующего исследования социально-психологической адаптации студентов к вузу с соотношением таких показателей, как эмоциональные психические состояния с высоким уровнем адаптации и с низким уровнем адаптации у студентов-первокурсников. Были использованы такие методики, как опросник «Социально-психологическая адаптация» К. Роджера и Р. Даймонда, методика «Определение доминирующего состояния» Л.В. Куликовой, методы количественного и качественного анализа. Новая среда, в которую попадает студент, поступив в высшее учебное заведение, адаптация к требованиям и специфике учебного процесса (различные формы учебных занятий) являются мощными факторами воздействия на студента, что влечет за собой изменения в психической сфере. Также авторы в своей работе отмечают, что часто встречающаяся неуспеваемость студентов-первокурсников связана чаще всего со сложностями их социально-психологической адаптации к условиям вуза. Студент-первокурсник, у которого адаптационный период затягивается, встречается с определенными трудностями, которые могут негативно влиять на его последующее обучение в вузе.

Ключевые слова: адаптация, социально-психологическая адаптация, студенты, студенты-первокурсники, адаптация к вузу, эмоциональные психические состояния.

SOCIO-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF STUDENTS-FRESHMEN TO THE UNIVERSITY

Petrova A.T.¹, Nikolaev E.V.¹

¹North-Eastern Federal University named after M. K. Ammosov, Yakutsk, e-mail: aleksandra010998@mail.ru

In the article, the authors consider the features of socio-psychological adaptation of first-year students to study at a higher educational institution (UNIVERSITY). The authors of this article also present the results of an ascertaining study of the socio-psychological adaptation of students to higher education with a ratio of such indicators as emotional mental States with high levels of adaptation and low levels of adaptation in first-year students. We used such methods as the questionnaire «social and psychological adaptation» by K. Rodger and R. Diamond, method «determining the dominant state» L.V. Kulikov, methods of quantitative and qualitative analysis. The new environment that a student enters upon entering a higher education institution, adaptation to the requirements and specifics of the educational process (various forms of training sessions) are powerful factors that influence the student, which leads to changes in the mental sphere. The authors also note in their work that the frequent failure of first-year students is most often associated with difficulties in their socio-psychological adaptation to the conditions of the University. A first-year student whose adaptation period is delayed meets with certain difficulties that may negatively affect their subsequent education at the University.

Keywords: adaptation, socio-psychological adaptation, students, first-year students, adaptation to higher Education, emotional mental States.

Актуальность работы заключается в том, что в период обучения в вузе у студентов формируются навыки и умения преодолевать жизненные трудности. У них закладываются основы профессионализма. В изменяющихся условиях социально-экономического кризиса развиваются потребности в непрерывном самообразовании.

Когда молодые люди только начинают входить в систему вузовского обучения, начинают приобретать новый социальный статус студента, от них требуется выработка

новых способов поведения, которые позволяют им в наибольшей степени соответствовать новому социальному статусу.

Новая среда, в которую попадает студент, поступив в вуз, адаптация к требованиям и специфике учебного процесса (различные формы учебных занятий) являются мощными факторами воздействия на студента, что влечет за собой изменения в психической сфере [1].

Цель исследования заключается в изучении особенностей социально-психологической адаптации студентов, обучающихся на первом курсе, к вузу.

В соответствии с поставленной целью нами решались следующие задачи.

1. Выявить у студентов-первокурсников интегральный показатель адаптации.
2. Соотнести показатели эмоционального психического состояния с высоким уровнем адаптации и с низким уровнем адаптации у студентов.

Материал и методы исследования

Объект исследования – студенты первого года обучения Института психологии Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «СВФУ им. М.К. Аммосова», город Якутск.

В исследовании принимал участие 31 студент. Возраст респондентов составил от 17–18 до 21–22 лет. Гендерные особенности в своем исследовании испытуемых мы не учитывали.

Исходя из целей и задач были применены такие методики, как:

- методика «Социально-психологическая адаптация» К. Роджера и Р. Даймонда [2];
- методика «Определение доминирующего состояния» (автор – Л.В. Куликова) [3].

Выбор методик был определен необходимостью эмпирического исследования уровня адаптации студентов-первокурсников к вузу.

Результаты исследования и их обсуждение

Рассмотрим результаты исследования социально-психологической адаптации у студентов, которые учатся на первом курсе (рис. 1).

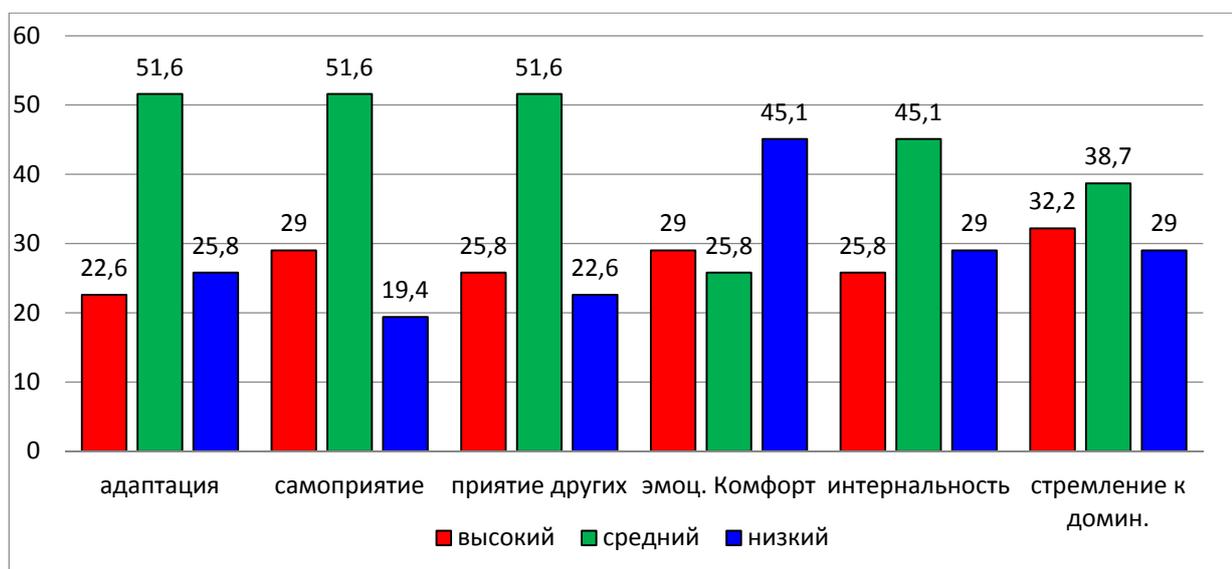


Рис. 1. Результаты исследования социально-психологической адаптации студентов 1-го курса

Среди исследуемых можно выделить три группы: с высоким уровнем адаптации (успешно адаптированные), со средним уровнем адаптации (нейтральным) и низким уровнем.

Полученные результаты позволяют констатировать, что у 25,8% респондентов отмечается низкий уровень адаптации и у 51,6% – средний уровень. Такие результаты определены на основании следующих шкал:

- «Самоприятие»: высокий результат – 29%, средний – 51,6%, низкий – 19,4%;
- «Принятие других»: высокий результат – 25,8%, средний – 51,6%, низкий – 22,6%;
- «Эмоциональный комфорт»: высокий результат – 29%, средний – 25,8%, низкий – 45,1%;
- «Интернальность»: высокий результат – 25,8%, средний – 45,1%, низкий – 29%;
- «Стремление к доминированию»: высокий результат – 32,2%, средний – 38,7%, низкий – 29%.

По шкале «Эмоциональный комфорт» у 45,1% студентов-первокурсников был выявлен низкий уровень, поскольку может иметь место неопределенность в эмоциональном отношении к окружающей среде, т.е., поскольку большинство респондентов – приезжие из улусов, то резкая смена обстановки может вызвать неуверенность в себе, подавленность и уныние.

Высокий уровень по шкале «Стремление к доминированию» наблюдается у 32,2% студентов. Это объясняется тем, что у них есть лидерские качества и возможность доминировать. Возможно, обучающиеся, входящие в эту группу, – активные, общительные и самостоятельные [4].

Теперь перейдем к результатам исследования по определению доминирующего состояния у студентов-первокурсников (рис. 2).

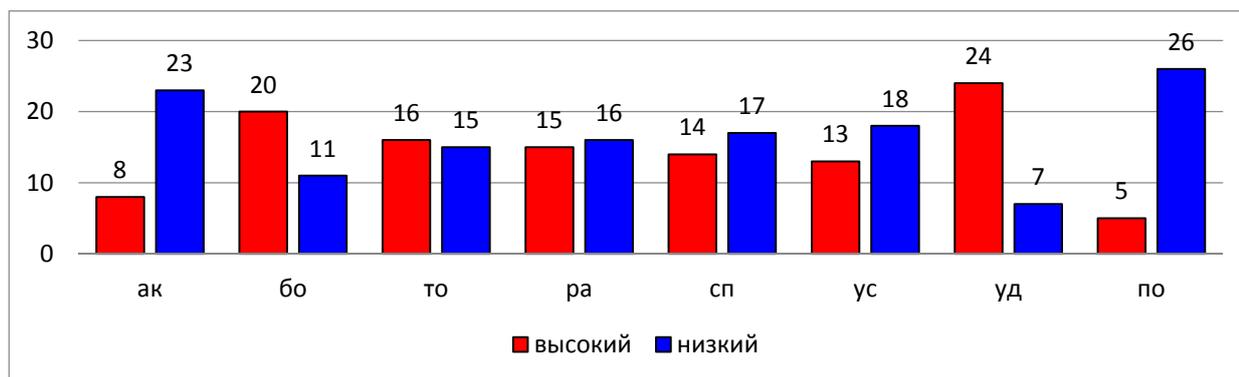


Рис. 2. Результаты исследования по определению доминирующего состояния у студентов-первокурсников

По результатам исследования мы видим, что у 24% респондентов имеется высокий (доминирующий) уровень по шкале «УД-удовлетворенности жизнью в целом» и у 26% – низкий уровень по шкале «Негативный образ себя». Это означает, что у большинства респондентов – высокий уровень «УД», т.е. у них может наблюдаться чувство готовности преодолеть возникшие трудности на основании веры в свои способности. Они готовы брать на себя ответственность и сделать свой выбор. Однако большинство респондентов имеют низкий уровень «ПО – отрицательный образ самого себя», это значит, что они могут не принять себя, самокритичны, т.е., чем сильнее выражен отрицательный образ самого себя, тем сильнее такой человек оценивает свои недостатки.

Способность принять себя таким, какой есть, со всеми своими недостатками или достоинствами влияет на настроение человека. Следовательно, чем меньше человек уверен в себе и чем критичнее оценивает свои качества, тем ниже уровень его настроения.

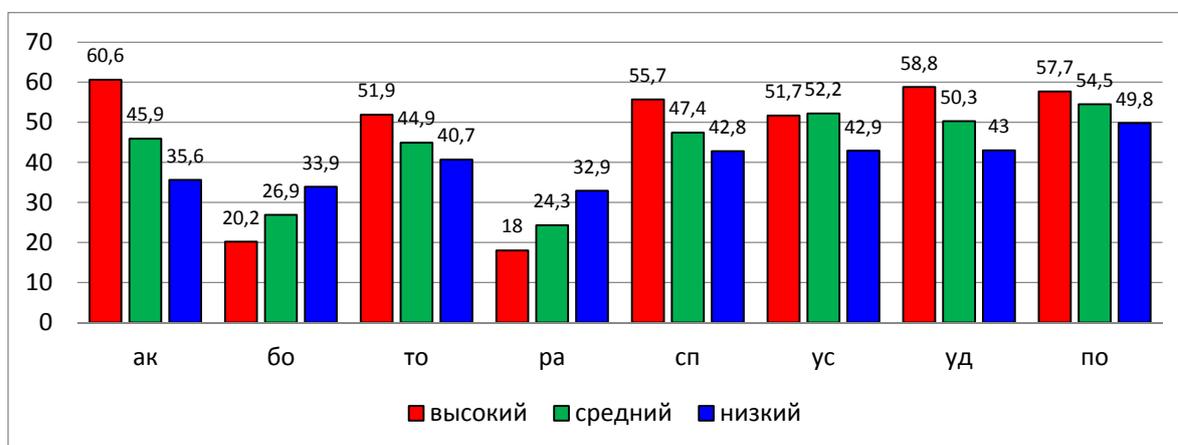


Рис. 3. Результаты процентного соотношения уровней адаптации с эмоциональными состояниями

Основываясь на проведенном исследовании, авторы установили, что 22,6% опрошенных прошли адаптацию на высоком уровне, а у 25,8% респондентов отмечается низкий уровень адаптации.

У студентов с высоким уровнем адаптации наблюдаются такие эмоциональные состояния, как (рис. 3):

- АК – активное отношение к жизненной ситуации (60,6%), т.е. они могут преодолевать возникшие трудности, верят в свои способности и убеждены, что достигнут своей цели;

- ТО – высокая степень тонуса (51,9%), они готовы активно действовать и преодолевать возникающие трудности; также у этих студентов отмечается повышенный уровень готовности учиться;

- СП – спокойствие (55,7%), большая уверенность в собственных возможностях и силах;

- УС – устойчивость эмоционального фона (51,7%), т.е. у респондентов отмечается спокойный и позитивный эмоциональный настрой, поскольку они эмоционально стабильны, адекватны и эффективно умственно само регулированы;

- УД – удовлетворение жизнью в целом (58,8%). Они готовы брать на себя ответственность за себя и за других, принимать решения на основании собственного мнения. Такие обучающиеся чувствуют себя готовыми преодолевать трудности и верят в свои способности;

- ПО – положительный образ самого себя (57,7%). Они принимают себя такими, какие есть.

Но в то же время наблюдаются такие отрицательные психические состояния, как:

- БО – уныние (20,2%), подавленное настроение, преобладают негативный эмоциональный фон, пониженный интерес к жизни и депрессия;

- РА – напряженность (18%), сильное желание выполнить необходимое, вести себя желаемым образом. Они подвержены сильному влиянию событий в своей жизни, текущей ситуации.

Возможно, наличие у данного контингента отрицательных психических состояний связано с ситуативными моментами. Следовательно, присутствие уныния и напряженности можно объяснить следующим образом: студент тратит много сил и энергии, чтобы адаптироваться к условиям вуза, и это может проявляться различным образом. Также состояние уныния и напряжения может быть обусловлено таким психологическим состоянием, как перфекционизм. Отличительным признаком перфекционизма является

неспособность человека расслабиться, он не может поделиться своими чувствами и мыслями.

В целом у респондентов отмечается высокая степень удовлетворенности своей жизнью в целом, и это благоприятно влияет на уровень адаптации. Студенты довольны тем, что происходит в их жизни в настоящее время.

В группе студентов с низким уровнем адаптации наблюдаются:

– АК – пассивность отношения к жизненным ситуациям (35,6%). Преобладают пессимистические отношения при оценке многих ситуаций жизни. Отмечается неверие в возможность успешного преодоления препятствий;

– БО – бодрость (33,9%) увеличилась, веселое настроение, преобладает положительный эмоциональный фон;

– ТО – низкий уровень тонуса (40,7%), характеризующийся усталостью и низкой производительностью. Способность активно действовать снижена, усталость увеличивается;

– РА – раскованность (32,9%), желаемые цели и желания воспринимаются как вполне достижимые;

– СП – тревога (42,8%), т.е. респонденты могут испытывать беспокойство и угрозу собственному благополучию;

– УС – снижение эмоциональной устойчивости (43%). У студентов бывает изменчивое настроение, также могут проявляться раздражительность и отрицательный эмоциональный тон;

– УД – неудовлетворенность жизнью в целом (43%), т.е. студенты-первокурсники оценивают свой уровень личного успеха низко, поскольку в начале студенческой жизни они не смогли полностью раскрыться и почувствовать себя уверенно. При отсутствии уверенности в своих силах и неготовности объективно оценивать ситуацию студенты избегают совершения жизненно важного выбора;

– ПО – негативный образ самого себя (49,8%), т.е. они недостаточно искренне говорят о себе и критикуют себя; может иметь место низкая самооценка [5].

Наличие таких элементов, как бодрость и раскованность, в результатах у данной группы можно также объяснить ситуативными моментами. В основном низкий уровень адаптации обусловлен такими факторами, как тревога, низкая эмоциональная устойчивость, неудовлетворенность жизнью в целом. И здесь самый важный момент заключается в отрицательном образе самого себя. Неприятие себя в данном случае может выполнять защитную функцию. При этом человек становится неуверенным в себе, страдает от различных комплексов.

Выводы.

Подводя итоги, мы пришли к следующим выводам.

Обучающиеся с высоким уровнем адаптации быстрее приспособляются к условиям вуза, а с низким уровнем адаптации – медленнее.

Количество студентов с высоким уровнем адаптации меньше, но они позитивно воспринимают себя и окружающую их обстановку, а также ответственно относятся к жизненным задачам и занимают лидирующие позиции.

Студенты с низким уровнем адаптации не могут реализоваться в окружающей обстановке и в группе (вузе). На основании имеющихся данных можно заключить, что студенты-первокурсники несамостоятельны и эмоционально тяжело воспринимают окружающую их среду.

Респонденты с высоким уровнем «УД» чувствуют себя готовыми преодолеть трудности при достижении целей и способны реализовать свои способности. Они готовы брать на себя ответственность. У них наблюдается возможность сделать свой выбор.

Обучающиеся с низким уровнем «ПО» не принимают себя, самокритичны, остро воспринимают свои недостатки. На их настроение большое влияние оказывает чувство принятия самого себя. Присутствие уныния и напряженности можно объяснить следующим образом: студент тратит много сил и энергии, чтобы адаптироваться к условиям вуза, и это может проявляться различным образом. Также данное состояние может быть обусловлено перфекционизмом.

У респондентов наблюдается высокая степень удовлетворенности своей жизнью в целом, и это благоприятно влияет на уровень адаптации. Студенты довольны тем, что происходит в их жизни в настоящее время.

Низкий уровень адаптации обусловлен такими факторами, как тревога, низкая эмоциональная устойчивость, неудовлетворенность жизнью в целом. И здесь самый важный момент заключается в отрицательном образе самого себя. Неприятие себя в данном случае может выполнять защитную функцию. Человек становится неуверенным в себе, страдает от различных комплексов. Это может проявляться различным образом.

Список литературы

1. Мачулина М.А., Иванченко И.В., Качалова И.Н. Проблемы адаптации студентов к учебному процессу в ВУЗе // Социальные-гуманитарные знания. 2015. № 12. С. 59-68.
2. Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. 2010. № 6 (17). С. 327-329.

3. Макарова А.Ф., Шамаева В.С. Социально-психологические особенности оценки субъективного психологического благополучия // Общество: социология, психология, педагогика. 2017. № 12. С. 84-87.
4. Оконечникова Л.В., Вильгельм А.М., Вильгельм А.В. Исследование связи социально-психологической адаптации с эмоциональным интеллектом студентов первого курса // Педагогическое образование в России. 2019. № 7. С. 154-160.
5. Уваров Е.А. Новая личность в контексте развертывания современной жизненной реальности // Гаудеамус. 2016. № 2. С. 15-25.