
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ТРЕВОЖНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА В ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Т.М. Бабаев, Н.В. Каргина

Кафедра психологии и педагогики
Российский университет дружбы народов
ул. Миклухо-Маклая, 6, Москва, Россия, 117198

Статья посвящена проблеме адаптации студентов-первокурсников. Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему высшего образования. Отсутствие адаптации к новым учебным условиям неизбежно приводит к развитию негативных состояний у студентов, таких как стрессы, повышенная невротизация и высокая тревожность.

Ключевые слова: адаптация, тревожность, студенты-первокурсники, констатирующий эксперимент, формирующий эксперимент, контролирующийся эксперимент.

Человек, испытывающий состояние душевного равновесия, психологического комфорта, социально адаптированный, у которого не нарушены психические функции (мышление, внимание, память, восприятие, эмоции), — это психически здоровый человек. Под влиянием многочисленных социальных, психогенных, психологических факторов такое равновесие может нарушиться. Наиболее сильными внешними факторами, формирующими психическое состояние как отдельных индивидов, так и общества в целом, являются факторы социальные. Исследование проблемы адаптации в конечном счете сводится к раскрытию той совокупности факторов, которые предопределяют сравнительно быструю, полную и устойчивую адаптивность, и тех предпосылок, которые выступают причиной неадаптивности. Одним из таких факторов, имеющих наибольшее адаптивное значение, может служить наличие определенного уровня устойчивой частной тревожности, в какой-либо сфере (учебной, межличностной и т.д.) или общей тревожности, объекты которой свободно меняются в связи с изменением их значимости, настороженности, дискомфорта, без признаков угрозы, а только как сигнал приближения более выраженных тревожных явлений.

В настоящее время изучение разнообразных проявлений тревоги и тревожности постоянно расширяется. Проявление тревожности оценивается на производстве, в вузе, в школе и даже в дошкольных учреждениях. Понятие тревоги и тревожности давно вышло за пределы психиатрии и стало привычным в психологии, физиологии и этологии, что подчеркивает общебиологическую значимость этих понятий, объединяя различные их проявления у животных и человека.

Проблема адаптации студентов-первокурсников представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и является традиционным предметом дискуссий, так как известно, что адаптация молодого человека к студенческой жизни — сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных

и биологических резервов еще не до конца оформившегося организма. Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему профессиональных отношений в условиях коренной перестройки системы высшего и среднего специального образования.

Ускорение процессов адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей, психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление педагогических и психологических условий активизации данного процесса являются чрезвычайно важными задачами. Однако организация учебной деятельности на первом курсе не обеспечивает в должной мере адаптацию студентов к специфическим условиям учебы и проживания в общежитии.

В эмпирическом исследовании приняли участие 80 студентов — 40 первокурсников и 40 студентов 2 и 3 курса психологического факультета. Временные рамки исследования — осень 2011 — весна 2012 г.

Средний возраст студентов-первокурсников составил 18,3 года; студентов второй группы — 19,9 лет. В целях элиминации факторов, не анализируемых в ходе настоящего эксперимента, в число испытуемых осознанно не включались первокурсники, поступившие на учебу позднее года окончания средней школы (так как на уровень их адаптации мог повлиять опыт работы или военной службы). Хотя гендерные отличия в настоящем исследовании не рассматривались, в целях исключения гендерного фактора сформированы группы с одинаковым половым представительством.

Наконец, в ходе исследования не рассматривались различия между местными и иногородними студентами. Мы полагаем, что в условиях тесной взаимосвязи стресс-факторов и факторов адаптации, предположительно влияющих на тревожность первокурсников, проблематика адаптации иногороднего студента может быть компенсирована возможностями более активной социализации, которые предоставляет жизнь в общежитии или на съемном жилье. Поэтому для проведения исследования в подобном разрезе требуется более широкий теоретический фундамент.

Эмпирическое исследование состояло из трех этапов:

1) констатирующий эксперимент. Эксперимент был проведен в октябре—ноябре 2011 г., спустя 1—2 месяца после начала учебы в вузе у студентов-первокурсников. На данном этапе все испытуемые (80 человек) были разбиты на две группы в зависимости от фактического срока обучения. Была произведена диагностика показателей тревожности, адаптации и других связанных социально-психологических показателей, проведено сравнение между группами, выявлены значимые отличия;

2) формирующий эксперимент. Студенты-первокурсники, принявшие участие в констатирующем эксперименте (40 человек), были, в свою очередь, разделены на две группы — экспериментальную и контрольную. Со студентами экспериментальной группы была проведена работа по адаптации. Продолжительность этапа составила четыре месяца, с декабря по март 2012 г.;

3) контролирующий эксперимент. На данном этапе в апреле 2012 г. была проведена повторная диагностика испытуемых из экспериментальной и контрольной групп с применением диагностических методик, ранее использованных в ходе констатирующего эксперимента. Посредством анализа динамики показателей внутри групп и различий между группами была проверена эффективность специальной программы адаптации, ориентированной, помимо прочего, на снижение тревожности у студентов-первокурсников.

В ходе эксперимента была использована батарея из пяти методик социально-психологической диагностики.

1. Экспресс-диагностика склонности к немотивированной тревожности В.В. Бойко [3]. С помощью данной методики исследуется дисфункциональность стереотипа эмоционального поведения.

2. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга—Ханина [6]. Тест Спилберга—Ханина — это методика, которая позволяет дифференцированно измерять тревожность и как личностное свойство, и как состояние, связанное с текущей ситуацией.

3. Шкала нервно-психического напряжения Т.А. Немчина [3]. Данная методика предназначена для диагностики нервно-психического напряжения и его проявлений.

4. Опросник социально-психологической адаптации К. Роджерса, Р. Даймонда [5]. Опросник используется для изучения социально-психологической адаптации личности.

5. Тест «Самооценка психических состояний» Г. Айзенка [4]. Данная методика позволяет детерминировать выраженность следующих психических состояний индивида: тревожность; фрустрация; агрессивность; ригидность.

По результатам диагностики на констатирующем этапе были получены следующие данные.

Для первокурсников характерна некоторая склонность к тревожности, в то время как для старших студентов характерно отсутствие склонности к тревожности.

У первокурсников ярко выражена высокая личностная и реактивная тревожность. Полученные значения столь существенны, что справедливо ставить вопрос о необходимости комплексного социально-психологического вмешательства.

Среди первокурсников с небольшим перевесом преобладают студенты с сильным напряжением вплоть до угрозы стресса; по группе старших студентов ситуация противоположная.

Существуют существенные отличия между двумя группами испытуемых по значению интегрального показателя адаптации. Среднее значение по группе первокурсников соответствует низкому уровню адаптации. В то же время значение уровня адаптации у старших студентов находится в диапазоне нормальных значений.

Между первокурсниками и старшими студентами имеются отличия в уровне тревожности и фрустрации, а уровни агрессивности и ригидности примерно одинаковы.

Тревожность у первокурсников находится в обратной взаимосвязи с уровнем социально-психологической адаптации к условиям учебы и непривычным социальным контактам.

Опираясь на полученные результаты, было осуществлено разделение испытуемых на две группы — экспериментальную и контрольную, а потом была скорректирована и уточнена предварительно подготовленная на основании анализа теоретической и методической литературы программа адаптации с применением социально-психологических методов и инструментов.

На формирующем этапе эксперимента со специально подобранной группой студентов из 20 человек была реализована адаптационная программа, сочетающая социально-психологическое и педагогическое сопровождение первокурсников и основанная на технологиях групповых творческих дел, одной из важнейших задач которой выступало снижение уровня тревожности у первокурсников. После прохождения программы адаптации была повторно проведена диагностика тревожности и степени адаптации студентов-первокурсников с применением батареи диагностических методик, идентичной той, что использовалась на констатирующем этапе эксперимента — контрольном эксперименте. В данном случае нами диагностировались две группы по 20 участников — экспериментальная и контрольная.

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что для успешной коррекции тревожности у первокурсников следует применять адаптационные программы, представляющие собой комплекс индивидуальных и групповых мероприятий, сочетающих психологические и социальные технологии.

Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют утверждать, что при оптимизации процесса адаптации первокурсников к условиям вузовского обучения, повышения результативности их учебной деятельности, нужно учитывать такие важные факторы адаптации, как уровень сформированности умений и навыков осознанной саморегуляции поведения и деятельности, уровень ситуативной и личностной тревожности. Данные выводы могут иметь большое значение при составлении тренинговых программ, направленных на повышение уровня адаптированности студентов к вузовскому обучению.

ЛИТЕРАТУРА

- [1] *Бабаев Т.М.* Общительность как базовое свойство личности в коммерческой деятельности: Дисс. ... канд. психол. наук. — М., 2005. [*Babaev T.M.* Obshitelnost kak bazovoe svoistvo lichnosti v kommercheskoj deiatelnosti: Diss. ... kand. psikhol. nauk. — М., 2005.]
- [2] *Каргина Н.В.* Сравнительное исследование любознательности, настойчивости и общительности студентов: Дисс. ... канд. психол. наук. — М., 2005. [*Kargina N.V.* Sravnitelnoe issledovanie lyuboznatelnosti, nastochivosti i obshitelnosti studentov: Diss. ... kand. psikhol. nauk. — М., 2005.]
- [3] *Костина Л.М.* Методы диагностики тревожности. — СПб.: Речь, 2006. [*Kostina L.M.* Metody diagnostiki trevozhnosti. — SPb.: Rech, 2006.]
- [4] Практикум по психологии состояний: Учеб. пособие / Под ред. А.О. Прохорова. — СПб.: Речь, 2004. [*Praktikum po psikhologii sostoyaniy: Ucheb. posobie / Pod red. A.O. Prohorova.* — SPb.: Rech, 2004.]

- [5] *Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. — М.: Изд-во института психотерапии, 2002. [*Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M.* Socialno-psikhologicheskaia diagnostika razvitiia lichnosti i malyx grupp. — М.: Izd-vo instituta psihoterapii, 2002.]
- [6] *Ханин Ю.Л.* Краткое руководство к применению шкалы личностной и реактивной тревожности. — Л.: ЛНИИФК, 1976. [*Hanin Y.L.* Kratkoe rukovodstvo k primeneniyu shkaly lichnostnoy i reaktivnoy trevozhnosti. — L.: LNIIFK, 1976.]

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF STUDENTS' ANXIETY DURING THEIR FIRST YEAR AT UNIVERSITY

T.M. Babaev, N.V. Kargina

Chair of Psychology and Pedagogy
Peoples' Friendship University of Russia
Miklukho-Maklaya str., 6, Moscow, Russia, 117198

The purpose of this article is to highlight the problems of freshmen's adaptation during their transition period from a high school to university. The urgency of this problem is that without the proper adaptation to new educational conditions the yesterday high-school students can develop several serious health problems, such as high neuroticism and anxiety.

Key words: adaptation, anxiety, freshmen, control, ascertaining and formative experiments.