

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ В УСЛОВИЯХ ГРУППОВОЙ И ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

© 2010 Л.А. Чернышова

Самарский государственный медицинский университет

Поступила в редакцию 26.09.2010

Проблема социально-психологической адаптации студентов 1 курса в ВУЗе является актуальной, несмотря на многолетние исследования в рамках педагогики и психологии. Каждый год поступающие в университет юноши и девушки испытывают трудности, связанные с уходом из школьного коллектива, сменой места жительства, отрывом от семьи, становлением режима труда и отдыха, сложностью изучаемого материала и высокими требованиями и т.д. Основная задача воспитательной работы с учащимися первого курса – помощь в адаптации, создание благополучия на физическом, психологическом, коммуникативном уровнях.

Ключевые слова: *воспитательная работа, социально-психологическая адаптация, тревожность, стили воспитания, самочувствие, активность, настроение*

Главной стратегической целью воспитательной работы в ВУЗе является воспитание высоконравственной, духовно развитой и физически здоровой личности, гражданина и патриота России, способного профессионально решать поставленные проблемы, осмысливать последствия принимаемых решений и нести ответственность за свои профессиональные действия. Воспитательная деятельность должна быть направлена на формирование трудоспособного, организованного, дисциплинированного, ответственного специалиста, и начинаться она должна уже на этапе поступления в ВУЗ [3]. Переступив порог медицинского ВУЗа, в процессе освоения специальности врача, студенты сталкиваются с трудностями: переживания в связи с уходом из школьного коллектива, смена места жительства, неопределенность мотивации выбора профессии, новые взаимоотношения с педагогами, становление режима труда и отдыха в новых условиях, сложность изучаемого материала и другие. Первокурсникам предстоит нелегкая адаптация к новой жизни, которая у каждого протекает индивидуально, в соответствии с самыми разнообразными условиями, начиная от особенностей семейного воспитания и заканчивая отношением преподавателей. От студентов требуется не одномоментное приспособление к вузовским условиям, а длительное, постоянное напряжение интеллектуальных, духовных

и физических сил, потребность в которых меняется в зависимости от этапа обучения и смены блоков изучаемых дисциплин. На этапе адаптации высок риск того, что студент не справится с нагрузкой, запустит изучение предметов и не сможет нагнать упущенное, прибегнет к неэффективным, а возможно и негативным способам адаптации. Именно поэтому наряду с учебной работой, в ВУЗах, как и в школах, существует работа воспитательная. Ее главная задача – помочь студентам-первокурсникам благополучно пережить период адаптации.

Изменение любых условий внешней среды человека немедленно приводит к потребности в адаптации. Адаптация в общем понимании – приспособление организма к окружающей его среде, позволяющее ему выживать в этой среде [6]. Психологическая адаптация – приспособление человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценки за счет присвоения норм и ценностей данного общества. Адаптация социальная, процесс взаимодействия личности или социальной группы с социальной средой; включает усвоение норм и ценностей среды в процессе социализации, а также изменение, преобразование среды в соответствии с новыми условиями и целями деятельности [8].

Социально-психологическая адаптация выступает как средство защиты личности, с помощью которого ослабляются и устраняются внутреннее психическое напряжение, беспокорство, дестабилизационные состояния, возникающие у человека при взаимодействии

Чернышова Любовь Александровна, кандидат психологических наук, доцент кафедры медицинской психологии и психотерапии. E-mail: andreychernyshov77@gmail.com

с другими людьми и обществом в целом. Успешность социально-психологической адаптации первокурсников зависит от ряда факторов. Мы в своем исследовании изучали влияние на адаптацию первокурсников уровня личностной и ситуативной тревожности, а также особенностей семейного воспитания.

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, состоящая в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и тех, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают [5]. Р. Кочюнас отмечает, что тревожность интрапсихична, обусловлена внутренне и связывается с внешними объектами лишь в той мере, в какой они стимулируют внутренние конфликты. В основе тревожности всегда лежат внутренние конфликты личности. Для тревожности также характерна пролонгированность, то есть ей свойственно растягиваться во времени, постоянно повторяться или становиться непрерывной [4]. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности [12].

Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Много зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание). В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

Цель работы: проведение пилотажного исследования для определения влияния формы воспитательной работы со студентами-

первокурсниками на успешность их социально-психологической адаптации в новых условиях жизни и учебной деятельности.

Описание эксперимента. Материал и методы исследования. Экспериментальное исследование включало в себя 3 этапа: 1) этап первичной психодиагностики; 2) этап формирования социально-психологической адаптации средствами воспитательной работы; 3) этап повторной психодиагностики.

На этапе первичной психодиагностики (сентябрь 2009 г.) все студенты-первокурсники факультета клинической психологии (27 человек) были обследованы методиками «Интегративный тест тревожности» (ИТТ) (А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев) [11], «Родителей оценивают дети» (РОД) (И. А. Фурманов, А.А. Аладьин) [7] и методикой диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) [10]. В конце каждой учебной недели проводилось исследование методикой «Самочувствие. Активность. Настроение» [10]. Для определения статистической значимости результатов исследования были использованы критерий углового преобразования Фишера, U-критерий Манна-Уитни, T-критерий Вилкоксона, критерий ранговой корреляции Спирмена. Обсчет данных осуществлялся в программе подсчета математической статистики SPSS 17,0.

На кафедре медицинской психологии и психотерапии осуществляется воспитательная работа со студентами факультета клинической психологии. Каждая студенческая группа имеет своего куратора. Воспитательная работа включает следующие направления: 1) Формирование коммуникативных умений и навыков; 2). Формирование системы базовых ценностей (этических и эстетических); 3). Духовно-нравственное воспитание; 4). Формирование конкурентоспособных качеств студента. В течение учебного года со студентами первого курса факультета клинической психологии кафедрой медицинской психологии и психотерапии проводились общие тематические собрания, совместные экскурсии с преподавателями кафедры, тематические праздничные вечера, спортивные соревнования, просмотры и обсуждения художественных фильмов по психологической тематике, посещение студентами-первокурсниками научного студенческого кружка кафедры и т.д. Помимо общих мероприятий проводилась индивидуальная воспитательная работа, но осуществлялась она только с 12 студентами. Работа заключалась в регулярных встречах со студентами (1 раз в 2 недели), на которых куратор обсуждал с

первокурсником проблемы, связанные с обучением и общением с однокурсниками, а также другие вопросы, являющиеся актуальными для студента. В работе использовались элементы системной семейной терапии. Эти 12 студентов составили экспериментальную, а оставшиеся 15 – контрольную группу. На этапе повторной диагностики было проведено

исследование методикой диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Результаты исследования и их обсуждение. В таблице 1 показаны результаты исследования личностной и ситуативной тревожности методикой ИТТ в экспериментальной (ЭГ) и контрольной группах (КГ).

Таблица 1. Показатели ситуативной и личностной тревожности первокурсников

Группа	Ситуативная тревожность (%)			Личностная тревожность (%)		
	высокая	нормальная	низкая	высокая	нормальная	низкая
ЭГ	8,3	75,7	16,6	33,2	41,9	24,9
КГ	6,7	73,2	20,1	26,8	39,7	33,5
ϕ^*	0,164	0,098	0,223	0,376	0,088	0,474

Согласно данным исследования у первокурсников обеих групп преобладает нормальный уровень ситуативной тревожности. Показатели личностной тревожности не так однозначны. В экспериментальной группе высокая личностная тревожность выявлена у одной трети студентов, в контрольной группе этот показатель незначительно ниже. Нормальный

уровень тревожности хотя и преобладает, но встречается менее, чем у половины студентов обеих групп. Математический анализ данных при помощи критерия углового преобразования Фишера (ϕ^*) показал, что значимых различий между экспериментальной и контрольной группами не выявлено. На рис. 1 показана структура личностной тревожности.

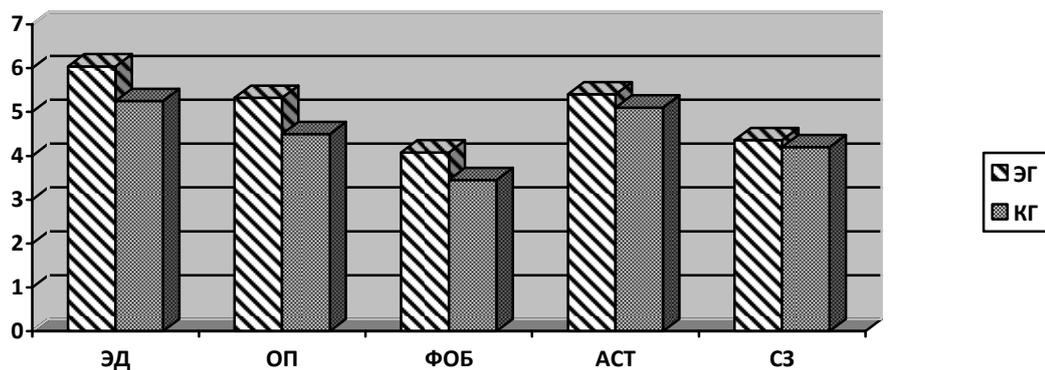


Рис. 1. Структура личностной тревожности студентов-первокурсников

Согласно полученным данным, структура личностной тревожности в экспериментальной и контрольной группах представлена практически одинаково. Личностная тревожность повышена за счет эмоционального дискомфорта (ЭД), а так же за счет астенического компонента (АСТ) и тревожной оценки перспектив (ОП). Результаты методики РОД (родителей оценивают дети) представлены на рис. 2. Усредненные по группам значения шкал не выходят за рамки предельно допустимых значений, что говорит о преобладании в выборке юношей и девушек, в воспитании которых родителями не были допущены значительные отклонения. Анализируя полученную картину,

в целом можно сказать, что если гипер- и гипопротекция (Г+ и Г-) встречаются примерно в равных количествах, то удовлетворение потребностей детей (У+) заметно преобладает над их игнорированием (У-). Наличие и отсутствие требований и запретов выражены примерно одинаково, а отсутствие санкций (С-) преобладает над их применением (С+). Студенты экспериментальной группы отмечают большую воспитательную неустойчивость родителей (Н), чем студенты контрольной, а те, в свою очередь, чаще полагают, что родители выносили супружеские конфликты в сферу воспитания (ВК).

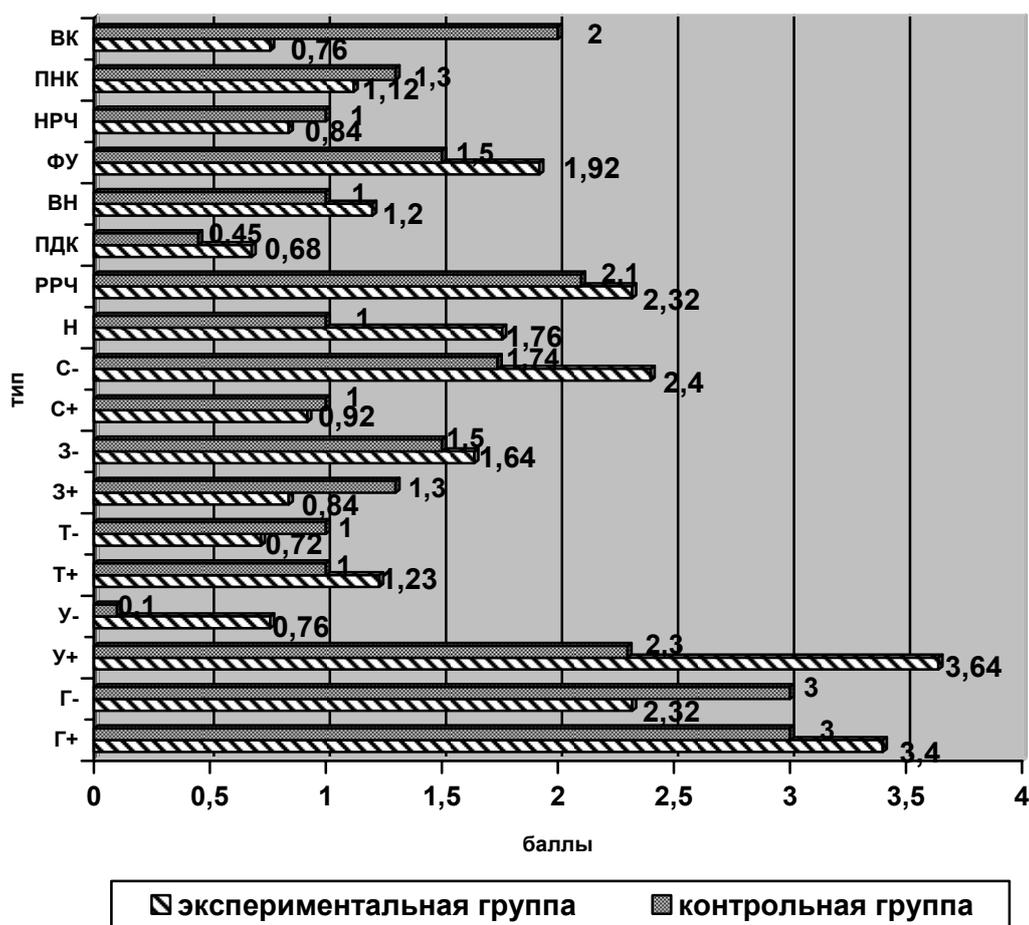


Рис. 2. Стили семейного воспитания

Математический анализ данных при помощи критерия Манна-Уитни подтвердил значимость различий между группами по двум параметрам: удовлетворение потребностей ($U=43$, при $p<0,01$) и вынесение супружеских конфликтов в сферу воспитания ($U=47$, при $p<0,05$). Соответственно, родители подростков экспериментальной группы удовлетворяли потребности своих детей, по мнению последних, чаще, чем родители подростков контрольной группы. В контрольной группе родители чаще вовлекали детей в супружеские конфликты. Эти различия могут оказывать влияние на успешность социально-психологической адаптации, поэтому при проведении более масштабного исследования, мы обратим особое внимание на диагностику стилей воспитания на этапе формирования выборки.

Методика САН проводилась нами в конце каждой учебной недели. Усредненные данные по каждому месяцу представлены на рис. 3. Анализ динамики показателей методики САН говорит о том, что к концу учебного года отмечается рост самочувствия, активности и настроения студентов. Спад показателей приходится на зимние месяцы, что может быть

связано с ростом простудных заболеваний, увеличением темного времени суток, первой зимней сессией. В марте-мае отмечаются наиболее высокие показатели исследуемых параметров, причем в экспериментальной группе они выше, чем в контрольной.

Критерий Манна-Уитни не подтвердил значимость различий между группами по исследуемым параметрам. При сравнении результатов исследования студентов в начале и конце учебного года при помощи критерия Вилкоксона были выявлены значимые изменения самочувствия в экспериментальной ($T=17$, при $p<0,05$) и контрольной группах ($T=26$, при $p<0,05$). По остальным показателям значимых изменений в начале и конце года не выявлено, а также можно отметить значительные колебания в течение года. Соответственно, использовать методику САН для определения динамики социально-психологической адаптации целесообразно. Результаты методики диагностики социально-психологической адаптации представлены в табл. 2. Как видно, низкие показатели социальной адаптации студентов-первокурсников при первичном обследовании отмечаются по шкалам адаптации, принятия

других, эмоциональной комфортности, интернальности и стремления к доминированию. При повторном обследовании выявлено значительное повышение общего показателя социальной адаптации в обеих группах, небольшое повышение показателя самопринятия и принятия других, заметное повышение эмоциональной комфортности. Показатели интернальности и

стремления к доминированию практически не изменились. Значимые изменения выявлены по показателям общей социальной адаптации в обеих группах (в экспериментальной: $T=15,5$, при $p<0,05$, в контрольной: $T=22,5$, при $p<0,05$), а по показателю эмоциональной комфортности – в экспериментальной группе ($T=14$, при $p<0,05$).

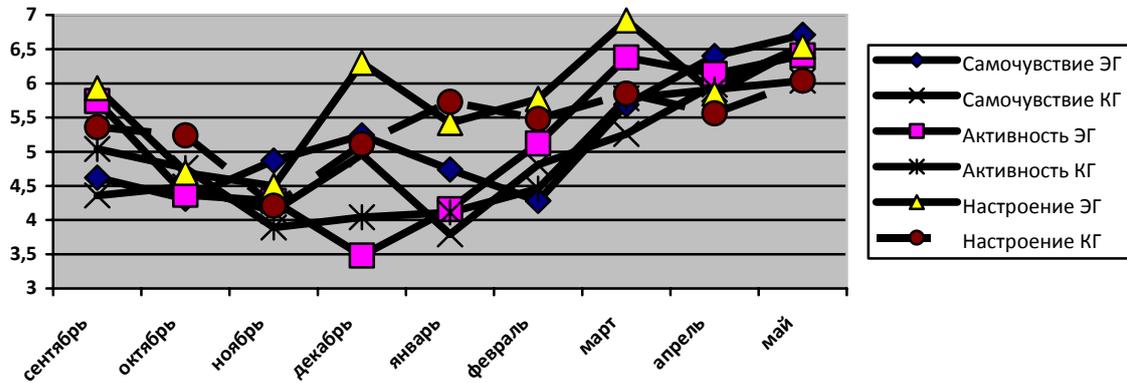


Рис. 3. Динамика показателей самочувствия, активности, настроения первокурсников в течение учебного года

Таблица 2. Результаты методики диагностики социально-психологической адаптации

Группа	Показатели					
	адаптация	самопринятие	принятие других	эмоциональная комфортность	интернальность	стремление к доминированию
ЭГ 1	37,84	67,14	37,50	33,33	41,67	25,00
ЭГ 2	73,94	73,10	66,07	84,26	52,71	34,81
КГ 1	47,50	64,70	33,96	37,50	68,18	28,57
КГ 2	78,12	77,50	59,2	68,42	66,38	29,43

Примечание: 1 – первичное исследование; 2 – повторное исследование

Между результатами использованных методик был проведен корреляционный анализ по критерию ранговой корреляции Спирмена (r_s). Получены следующие статистически значимые соотношения:

1. По методике РОД шкала ВК (Вынесение конфликта между супругами в сферу воспитания) отрицательно коррелирует со шкалой «Самочувствие» методики САН ($r_s = -0,421$, при $p \leq 0,05$). Соответственно, подростки, воспитываемые родителями, вовлекающими их в супружеские конфликты, отличаются значительно более низкими показателями самочувствия в ситуациях, требующих адаптации, и могут быть склонны к психосоматизации.

2. Компонент личностной тревожности методики ИТТ «Тревожная оценка перспективы» отрицательно коррелирует со шкалой «Настроение» методики САН ($r_s = -0,516$, при $p \leq 0,05$). Беспокойство студента первого курса, связанное с неопределенностью ближайшего

будущего, в ситуации социальной адаптации приводит к снижению общего фона настроения.

3. Компонент личностной тревожности методики ИТТ «Эмоциональный дискомфорт» отрицательно коррелирует со шкалой «Активность» методики САН ($r_s = -0,403$, при $p \leq 0,05$). Высокая эмоциональная напряженность и сниженный эмоциональный фон приводят к снижению подвижности, скорости и темпа протекания функций у студентов-первокурсников.

4. Общий показатель личностной тревожности по методике ИТТ отрицательно коррелирует с показателем эмоциональной комфортности методики диагностики социальной адаптации ($r_s = -0,394$, при $p \leq 0,05$). Высокая тревожность как устойчивая черта характера подростка приводит к росту эмоционального дискомфорта в новых социальных ситуациях.

Исследование социальной адаптации, проведенное в начале учебного года, выявило, что у большинства студентов показатель дезадаптивности преобладает над показателем адаптивности, а также отмечается низкое значение шкалы принятия других и эмоционального комфорта, что демонстрирует наличие проблем, связанных с новой социальной ситуацией. Ориентация в новой ситуации требует от подростка умения взаимодействовать с другими людьми (как сокурсниками, так и педагогами), преодолевать неуверенность и беспокойство, принимать решения. На этапе знакомства с группой студент-первокурсник, в зависимости от личностных особенностей, степени собственной коммуникабельности и развития навыков общения, может оценивать новый круг общения как приемлемый или неприемлемый для себя. Часто первое впечатление приводит к уверенности, что данная группа не является для него референтной, в связи с чем подросток пытается держаться обособленно. Со временем практически все студенты находят в группе одного или двух человек, с которыми могут общаться на короткой дистанции, тогда показатель принятия других в структуре общей социальной адаптации возрастает, как это и произошло в нашем случае. Повторная диагностика показала, что значение индекса принятия других к концу учебного года возросло в обеих группах примерно в полтора раза. Наблюдение за курсом показывает, что только единичные учащиеся к концу года предпочитают держаться обособленно.

В начале обучения все студенты чувствуют себя неуверенно и напряженно. Это во многом зависит как от уровня их личностной тревожности, так и от социальной среды. Затянувшееся состояние эмоционального дискомфорта может быть вызвано конфликтом с однокурсниками или педагогами. Во время индивидуальной работы со студентами экспериментальной группы по их запросу куратору неоднократно приходилось беседовать о проблемах взаимодействия со сверстниками или страхе перед преподавателями. Со студентами контрольной группы эти вопросы не затрагивались. В результате показатель эмоционального комфорта студентов экспериментальной группы значимо возрос к концу года в два с половиной раза, тогда как в контрольной только в полтора.

Сопоставление успешности социально-психологической адаптации и самочувствия студентов с особенностями их ситуативной и личностной тревожности, а также особенностями семейного воспитания показало следующее.

Ситуативная тревожность у большинства студентов находится в пределах нормы, тогда как личностная примерно у одной трети может быть оценена как высокая. Ее рост происходит за счет таких составляющих, как эмоциональный дискомфорт, астенический компонент и тревожная оценка перспектив. При этом беспокойство, связанное с неопределенностью ближайшего будущего, в ситуации социальной адаптации приводит к снижению общего фона настроения, а высокая эмоциональная напряженность к ограничению общей психической активности. В целом высокая личностная тревожность способствует снижению эмоционального комфорта и замедлению социально-психологической адаптации.

Во время индивидуальной работы со студентами экспериментальной группы куратор обучал их использованию приемов снятия напряжения, снижения беспокойства, предлагал составить список целей на ближайший месяц, год, 5 лет. Такая особенность семейного воспитания, как вынесение конфликта между супругами в сферу детско-родительских отношений, негативно сказывается на самочувствии подростка. Это может рассматриваться как защитная психическая реакция соматизации, которая в дальнейшем способна распространяться на любые конфликтные ситуации. Данная проблема также затрагивалась в работе со студентами, но лишь эпизодически, поскольку полноценная работа требует большего времени и другого формата.

Выводы:

1. Повышенная тревожность студента-первокурсника, связанная с неопределенной оценкой перспектив, приводит к снижению общего фона настроения, затрудняя успешность адаптации к новым социальным условиям.

2. Повышенная эмоциональная напряженность студента-первокурсника ограничивает его психическую активность, необходимую для успешной социально-психологической адаптации.

3. Нарушение воспитания по типу вынесения супружеского конфликта в сферу детско-родительских отношений приводит к снижению самочувствия подростка, которое можно рассматривать как защитную психическую реакцию соматизации. При регулярном использовании соматизация может негативно сказаться на успешности учебной деятельности студента.

4. Воспитательная работа, включающая помимо общих мероприятий, направленных на формирование коммуникативных умений, базовых ценностей, конкурентоспособных качеств

и нравственное воспитание, так же индивидуальную работу с опорой на данные психодиагностики и запрос студента, является эффективным фактором социально-психологической адаптации студента-первокурсника.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Концепция воспитательной работы в СамГМУ / Под ред. Г.П. Котельникова. – Самара: СамГМУ, 2008. С. 1.
2. Кочюнас, Р. Основы психологического консультирования. – М., 1999. 240 с.
3. Мэй, Р. Проблема тревоги. – М., 2001. 432 с.
4. Ожегов, С.И. Толковый словарь русского языка / С.И. Ожегов, Н.Ю. Шведова. – М.: Азбуковник, 1999. 1088 с.
5. Олифирова, Н.И. Психология семейных кризисов / Н.И. Олифирова, Т.А. Зинкевич-Куземкина, Т.Ф. Велента. – СПб.: Речь, 2006. 360 с.
6. Петровский, А.В. Социальная психология коллектива / А.В. Петровский, В.В. Шпалинский. – М.: Просвещение, 1999. 284 с.
7. Практическая психодиагностика: методики и тесты / Под ред. Д.Я. Райгородского. – Самара: Быхрах-М, 2002. 672 с.
8. Применение интегративного теста тревожности (ИТТ): Методические рекомендации. / Сост. А.П. Бизюк, Л.И. Вассерман, Б.В. Иовлев. – СПб.: Изд. Психоневрологического института им. В.М.Бехтерева, 2001. 16 с.
9. Прихожан, А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М., 2000. 304 с.

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS IN CONDITIONS OF GROUP AND INDIVIDUAL EDUCATIONAL WORK IN HIGH SCHOOL

© 2010 L.A. Tchernyshova

Samara State Medical University

The problem of social-psychological adaptation of students of the first year in high school is actual, despite of paleocrystic researches within the limits of pedagogics and psychology. Every year entering the university young men and girls experience difficulties, connected with leaving from school collective, change of residence, separation from family, becoming of work and rest regime, complexity of studied material and high requirements, etc. The Primary goal of educational work with pupils of the first year – the help in adaptations, creation of well-being at physical, psychological, communicative levels.

Key words: *educational work, social-psychological adaptation, uneasiness, styles of education, state of health, activity, mood*