

Н.Е. Жданова

N.E. Zhdanova

А.А. Романова,

A.A. Romanova

zne1976@gmail.com

*ФГАОУ ВО «Российский государственный
профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург
Russian state vocational pedagogical university, Ekaterinburg*

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

RESEARCH OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND ADAPTATION OF COLLEGE STUDENTS

Аннотация. В статье изложены результаты проведенного психологического исследования студентов, проведен сравнительный анализ различий в компонентах психологического благополучия у студентов с разным уровнем адаптации, обучающихся в колледже. На основании полученных результатов представлены направления деятельности по адаптации первокурсников.

Abstract. The article presents the results of a psychological study of students, a comparative analysis of differences in the components of psychological well-being among students with different levels of adaptation studying in college. Based on the results obtained, the directions of activities for the adaptation of first-year students are presented.

Ключевые слова: психологическое благополучие, компоненты психологического благополучия, адаптация, студенты колледжа.

Keywords: psychological well-being, components of psychological well-being, adaptation, college students.

В процессе обучения преодолеваются психологические барьеры адаптации студентов, ведь неизбежный спутник первых шагов в обучении это неуверенность студента: новая ситуация, незнакомая ранее обстановка, новый коллектив в котором действуют непривычные условия труда все эти и подобные другие обстоятельства, когда надо освоиться, привыкнуть, адаптироваться оказываются не просты для молодой личности, но проходит какой – то промежуток времени, у него проявляются знания и умения, он смело берется за учебу – он уверен в себе.

Авторы статьи О.А. Воскресенко и С.Н. Игошин подтверждают необходимость целенаправленной педагогической деятельности по сопровож-

дению адаптации студентов-первокурсников к образовательному процессу колледжа [1].

Работа И.А. Гольман посвящена исследованию взаимосвязи психологического благополучия с тревожностью студентов первого курса [2].

В работе Л.А. Дубровиной, А.А. Чесноковой поднимается вопрос об актуальности проблемы адаптации студентов к условиям образовательного процесса, необходимости создания психолого-педагогических условий для успешности адаптации [3].

В исследовании С.Н. Игошина описаны направления, показатели и методики определения уровня психофизиологической, социально-психологической и учебно-профессиональной адаптации студентов-первокурсников к образовательной среде колледжа [4].

В статье Е.Б. Манузиной, Н.И. Трубниковой, В.Е. Трубникова представлены результаты эмпирического исследования психологического благополучия обучающихся колледжа [5].

В статье А.А. Пономаренко изложены результаты теоретико-эмпирического исследования психологического благополучия студентов колледжей, анализа корреляционных связей между компонентами психологического благополучия и профессиональной идентичности [6].

В работе Н.С. Трухан, Л.В. Мамедовой описана система тренинговых занятий для успешной адаптации студентов первокурсников [7].

Цель работы: проведение сравнительного анализа различий в компонентах психологического благополучия у студентов-первокурсников, имеющих разный уровень адаптации, сравнительного анализа различий в компонентах психологического благополучия между юношами и девушками студентов первого курса, а также выявление имеющихся взаимосвязей между психологическим благополучием и адаптацией студентов-первокурсников колледжа для определения направлений процесса адаптации студентов.

Испытуемым предъявлялся следующий диагностический инструментарий: методика «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛЮ–АМ) (А.Г. Маклаков и С.В. Чермянин); экспресс-диагностика уровня адаптации первокурсника (О.Л. Гончарова).

На рисунке 1 представлены результаты описательной статистики по экспресс-диагностике уровня адаптации.

В общей выборке исследуемых студентов обнаружено, что 48% обладают средним уровнем адаптации к обучению в колледже. 25% первокурсников демонстрируют низкий уровень адаптации; 27% показывают высокий уровень адаптации.

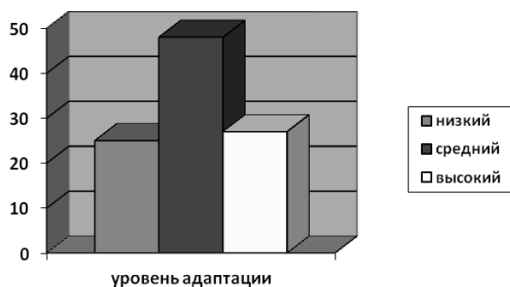


Рисунок 1 – Гистограмма результатов диагностики уровня адаптации в общей выборке, проценты

Результаты описательной статистики по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» в общей выборке представлены на рисунке 2.

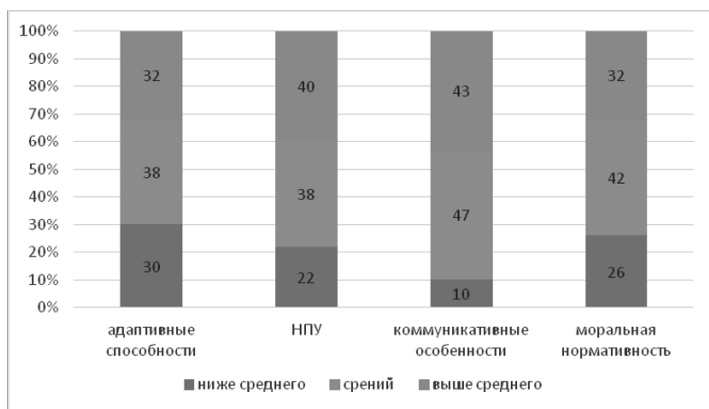


Рисунок 2 – Гистограмма результатов диагностики адаптивности в общей выборке, проценты

В результате описательной статистики обнаружен средний уровень выраженности адаптивных способностей (38% – 23 человека). Большинство студентов могут обладать эмоциональной неустойчивостью. Адаптация к новым условиям, как правило, зависит от внешних факторов. Такие студенты нуждаются в дополнительном сопровождении со стороны колледжа.

Анализ полученных результатов показал, что 40 % студентов (24 человека) имеют уровень выше среднего по шкале «нервно-психическая устойчивость». Такие студенты отличаются высоким уровнем регуляции поведения, обладают адекватной самооценкой и реальным восприятием действительности. Однако 22% (13 человек) демонстрируют низкий уровень поведенческой регуляции.

Для 43% первокурсников (26 человек) нет сложностей в установлении контактов с другими обучающимися колледжа. Они обладают хорошими коммуникативными способностями, легко решают конфликтные ситуации.

Среди студентов первого курса колледжа 32% (19 человек) демонстрируют уровень выше среднего по шкале «моральная нормативность». Следовательно, студенты не склонны нарушать сложившиеся нормы и правила. Не могут 26% респондентов (18 человек) адекватно оценивать свою роль в сложившемся коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения.

Сравнительный анализ был проведен по критерию Н-Крускалла-Уоллиса, так как в данной работе представлены три независимые подвыборки.

Выявлены достоверные различия между подвыборками с разным уровнем адаптации по компонентам психологического благополучия: «позитивные отношения с другими» ($N=32,765$, $p=0,000$); «автономия» ($N=19,228$, $p=0,000$); «управление окружением» ($N=31,041$, $p=0,000$); «личностный рост» ($N=35,412$, $p=0,000$); «цель в жизни» ($N=34,822$, $p=0,000$); «самопринятие» ($N=31,241$, $p=0,000$); «общий уровень благополучия» ($N=42,771$, $p=0,000$).

Студенты с высоким уровнем адаптации к обучению демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия и его компонентов, чем студенты с низким и средним уровнем адаптации.

По субъективным ощущениям студенты с высоким уровнем адаптации воспринимают себя как более целостных и более осмысленных личностей. Студенты с высоким уровнем адаптации имеют в большей степени удовлетворительные отношения с другими, чувствуют себя независимыми и самостоятельными, больше способны контролировать внешнюю деятельность и окружение, склонны к постоянному саморазвитию, имеют достаточно четкие и перспективные цели в жизни, в целом позитивнее относятся к себе, чем студенты с низким и средним уровнем адаптации.

Выявлены достоверные различия между подвыборкам по полу обучающихся.

Таким образом, существуют достоверные различия между юношами и девушками по критерию психологического благополучия студентов первокурсников «управление окружением» ($U = 314,0$; $p = 0,044$). Юноши в большей степени, чем девушки, обладают властью и компетенциями в управлении своим окружением. Они эффективнее могут использовать представляющиеся возможности, которые могут открыть для них другие люди. Кроме того, юноши в большей степени могут создавать условия, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

В корреляционном анализе были выявлены взаимосвязи между компонентами психологического благополучия и адаптации в подвыборках студентов с разным уровнем адаптации.

В подвыборке студентов с низким уровнем адаптации обнаружена отрицательная корреляционная связь между компонентом психологического благополучия «положительные отношения с другими» и нервно – психической устойчивостью. Можно предположить, что стрессоустойчивость достигается за счет жесткого самоконтроля человека. При полном регулировании себя сложно расслабиться и получить возможность адекватно взаимодействовать.

В подвыборке студентов с высоким уровнем адаптации выявлены значимые отрицательные взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «управление окружением» и нервно – психической устойчивостью и адаптивными способностями. Чем выше у первокурсников сформированы компетенции в области управления окружением, тем ниже уровень их нервно-психической устойчивости и адаптивных способностей. Возможно, для студентов является энергозатратным контроль внешней среды, что снижает их адаптационные возможности и повышает уровень стресса.

Обнаружены высокозначимые отрицательные корреляционные взаимосвязи между компонентом психологического благополучия «самопринятие» и всеми шкалами опросника «Адаптивность»: нервно психическая устойчивость, коммуникативные особенности, адаптивные способности, моральная нормативность. Чем выше у молодых людей уровень адаптационных способностей, тем меньше они довольны собой. Возможно, такие студенты имеют мало представлений о самом себе, у них большое количество внутриличностных конфликтов, но в школе и семье их научили вести себя так, чтобы подстраиваться под обстоятельства.

Обобщение результатов исследования позволило определить направления деятельности по адаптации первокурсников:

1. Активизация мотивации обучения в учебном заведении и получение выбранной профессии.
2. Активное использование возможностей всех структур образовательного учреждения.
3. Повышение социальной активности студентов.
4. Формирование у обучающихся необходимых навыков для успешной адаптации и приспособлению к особенностям выбранного направления подготовки.

Список литературы

1. *Воскресасенко О. А., Игошин С. Н.* Адаптация обучающихся колледжа как педагогическая проблема // Современные наукоемкие технологии. 2020. № 4, ч. 2. С. 272–276. URL: <https://top-technologies.ru/ru/article/view?id=38009>.
2. *Гольман И. А.* Психологическое благополучие и тревожность студентов на этапе вхождения в образовательную среду: характер зависимости и возможности ее использования // Человеческий капитал. 2022. № 6 (162). С. 116–124. <https://doi.org/10.25629/НС.2022.06.14>.
3. *Дубровина Л. А., Чеснокова А. А.* Психолого-педагогические условия успешной адаптации студентов 1-го курса к обучению в колледже // Вестник Владимирского государственного университета им. А. Г. и Н. Г. Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. 2021. № 46 (65). С. 17–27. URL: <http://dspace.www1.vlsu.ru/handle/123456789/9228>.
4. *Игошин С. Н.* Психолого-педагогическая диагностика адаптации студентов-первокурсников в колледже // Общество: социология, психология, педагогика. 2021. № 12 (92). С. 351–354. <https://doi.org/10.24158/spp.2021.12.52>.
5. *Манузина Е. Б., Трубникова Н. И., Трубников В. Е.* Психологическое благополучие обучающихся как условие эффективности образовательного процесса // Интеграция науки и образования в XX веке: психология, педагогика, дефектология : сборник научных трудов по материалам VI Международной научно-практической конференции (г. Саранск, 18 марта 2022). Саранск : Мордов. гос. пед. ун-т им. М. Е. Евсевьева, 2022. С. 53. URL: http://www2.bigpi.biysk.ru/nir2016/file/kpip_06_05_2022_08_05_48.pdf.
6. *Пономаренко А. А.* Особенности психологического благополучия студентов колледжей творческого и технического направлений // Человеческий капитал. 2023. № 5 (173). С. 317–325. <https://doi.org/10.25629/НС.2023.05.33>.
7. *Трухан Н. С., Мамедова Л. В.* Адаптация студентов первого курса // Управление образованием: теория и практика. 2022. № 7 (54). С. 267–275. <https://doi.org/10.25726/b9553-3805-6569-r>.