

М.А. Воробьева

M.A. Vorobyeva

ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет», Екатеринбург

Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg

vorobyeva_marina@mail.ru

**Проблемы взаимосвязи социальной адаптации к обучению в колледже
у студентов первокурсников**

Problems of social adaptation of first-year college students.

***Аннотация.** 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.*

***Abstract.** 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.*

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

***Key words:** 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 неопределённость и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживание эмоциональной напряжённости 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].

В юношеском возрасте тревожность перестаёт быть феноменом, сопровождающим кризисы развития, и либо оптимизируется, либо становится частью самой личности.

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 [7].

Учебный процесс на младших курсах осуществляется без учета специфики ситуаций, которая заключается в адаптации студентов к обучению в колледже.

Поступив в колледж, 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 её воздействия на личность студента [2].

Изучение проблемы взаимосвязи тревожности и социальной адаптации у студентов заключается в том, что студент попадает в новую, неизвестную ему среду. На этом этапе важно справиться с напряжением, быстро и эффективно адаптироваться к новой ситуации.

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

Для исследования выдвинем гипотезу, что существует взаимосвязь между уровнем адаптации и тревожности и существуют различия между девушками и юношами.

Для выявления проблем в адаптации и тревожности были взяты методики:

1) *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.

2) *«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) (ЛТ) и реактивную (или ситуативную) тревожность (состояние в данный момент времени, возможно, под влиянием какого-либо стрессового фактора) (СТ). Опросник по исследованию тревожности состоит из 40 утверждений: 20 предназначены для оценки СТ и 20 для оценки ЛТ [4].

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

По методике «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда» получены следующие показатели, представленные на рисунке 1. На рисунке представлены данные по всей выборке.

Рассмотрим первоначально результаты студентов по шкале «адаптивность». Данная шкала определяет интегральную характеристику, включающую 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.

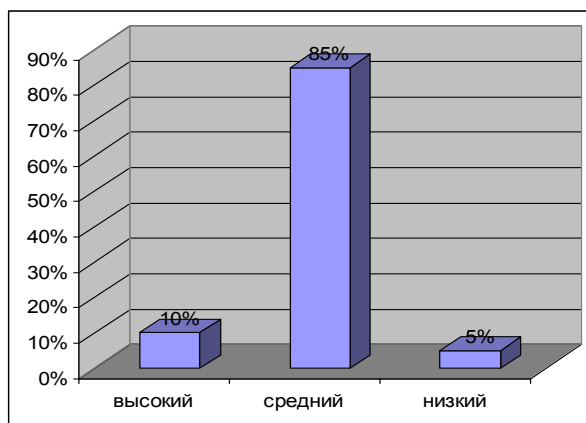


Рис. 1. Распределение уровня адаптивности по всей выборке по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда»

Из рисунка 1 уровня адаптивности видно, что преобладает в выборке всех учащихся студентов средний уровень, то есть данная шкала находится на уровне тенденции. 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 рассмотрим показатели по шкале «принятия других», которые представлены на рисунке 2 по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда». Принятие других – это означает, что студенты ладят с окружающими, устанавливают с ними теплые, добрые отношения, терпимы к людям.

Получив данные по рисунку 2 уровня принятия других, можно сделать вывод, что преобладает средний уровень, который показывает нам, что уровень хороших отношений и принятие сокурсников находится на уровне тенденции 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.

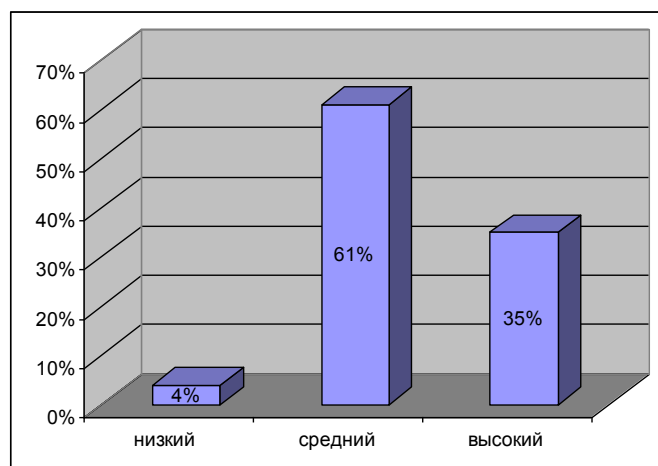


Рис. 2. Распределение уровня принятия других по всей выборке по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда»

Рассмотрим данные полученные по шкале интернальности, которая показывает в какой степени имеется выраженность чувства контроля над собственной жизнью, активность, ответственность, способность принимать решения и настойчиво достигать целей.

Такое преобладание среднего уровня по шкале интернальности показывает, что в группе студентов имеется риск снижения упорства в учебной деятельности, снижение успеваемости, так как данная шкала

показывает нам настойчивость и проявления упорства. Вполне возможно при такой расстановке показателей интернальности, у студентов снизится желание к учебе. 10% студентов имеющие высокий показатель составляют очень низкий процент респондентов, у которых есть ответственность, способность принимать решения и настойчиво достигать целей [3].

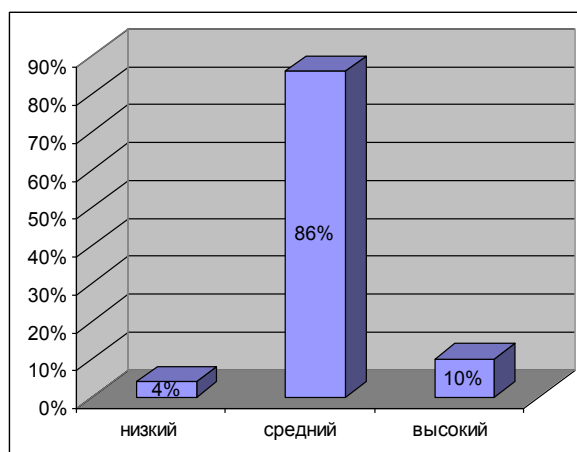


Рис. 3. Распределение уровня интернальности по всей выборке по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда»

Далее рассмотрим на следующем рисунке 4 уровень самопринятия – человек понимает и ценит себя, хорошо относится к себе. На гистограмме выраженности уровня самопринятия мы увидим, в какой мере хорошо относятся к себе студенты первокурсники. В какой степени они себя высоко ценят и понимают. От этого уровня зависит их дальнейшее сосуществование.

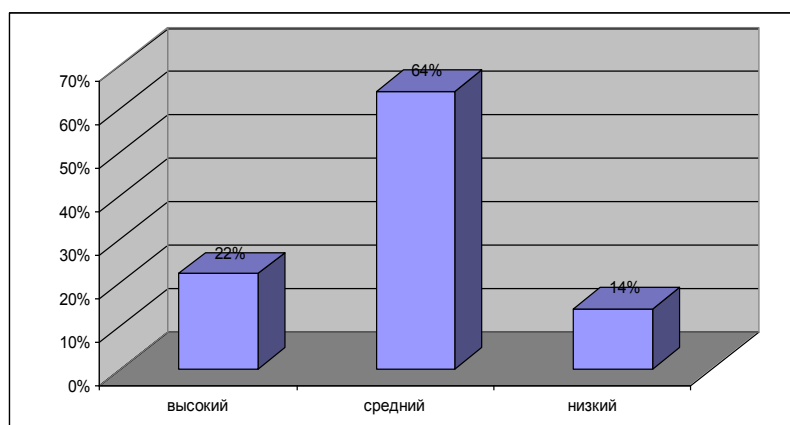


Рис. 4. Распределения уровня самопринятия по всей выборке по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда»

Рассматривая полученные данные по шкале самопринятие, мы наглядно увидели, что уровень отношения к себе, понимания и оценка самого себя находится на высоком и среднем уровне. Конечно средний уровень является преобладающим и в этой шкале, но в отличии 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.

Следующая рассматриваемая нами шкала методики показывает уровень эмоционального комфорта в группе студентов обучающихся на первом курсе. Шкала позволяет судить об уровне эмоционального комфорта, который включает в себя спокойное, уравновешенное состояние, когда человек всем доволен, оптимистичен, открыто выражает свои чувства, свободен от страха и тревоги. На гистограмме мы увидим, в какой степени уровень эмоционального комфорта выражен в исследуемой нами группе [5].

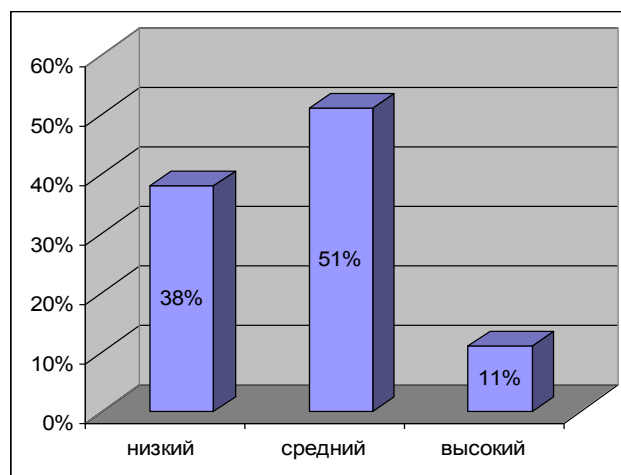


Рис. 5. Распределение уровня эмоционального комфорта по всей выборке по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда»

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 вот 38% учащихся вполне имеют возможность снизить уровень эмоционального комфорта у 51% находящихся на уровне тенденции. По этой причине без дополнительной коррекции не обойтись.

Рассматривая последнюю шкалу методики, обратим внимание на рисунок 6. Данная гистограмма отображает уровень стремления к доминированию. Доминирование в противоположность ведомости рассказывает о том, что студенты, имеющие высокие показатели являются независимыми, стараются быть среди лучших, мыслить и действовать самостоятельно.

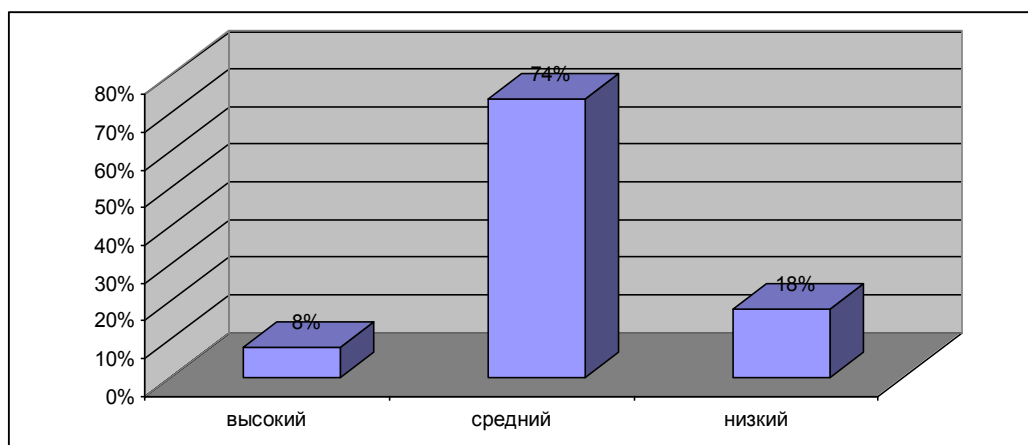


Рис. 6. Распределение уровня стремления к доминированию по всей выборке по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда»

Высокий уровень стремления к доминированию, как следует из представленной на рисунке 6 гистограммы, равен 8% респондентов, что говорит о плохом показателе по этой шкале. Не благоприятный прогноз и то, что 74% респондентом 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 [7].

На рисунке 7 представим сравнительный уровень выраженности показателей по группе юношей и группе девушек 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.

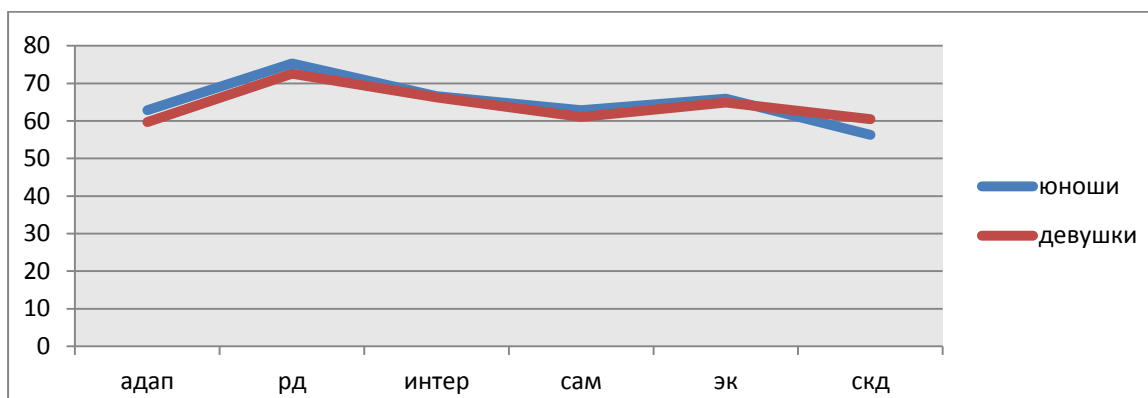


Рис. 7. График уровня выраженности показателей по методике «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда»

На следующей гистограмме рисунка 8 представим данные по методике «Реактивная и личностная тревожность Спилбергера» по всей выборке, по которой мы имеем две шкалы: ситуативная и личностная тревожность. Данная методика поможет нам дифференцировать имеет ли место тревожность в данной выборке и имеются ли гендерные различия по этой методике.

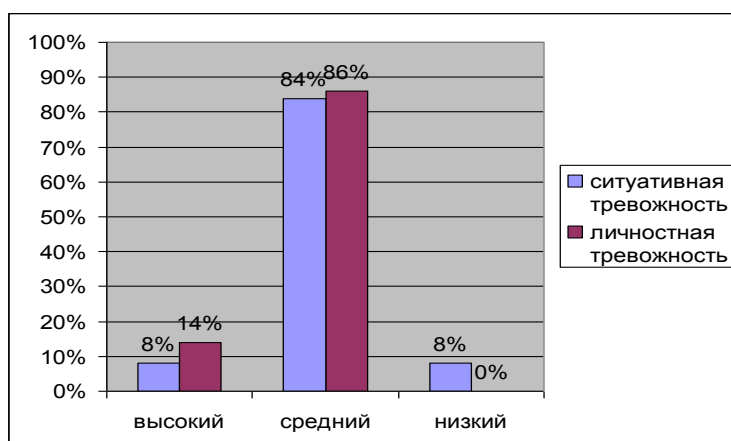


Рис. 8. Распределение уровня тревожности по методике «Реактивной и личностной тревожности Спилбергера» по всей выборке

Из гистограммы на рисунке 8 мы видим, что личностная и ситуативная тревожность по всей выборке находится на уровне тенденции и занимает высокий процент. Практически все студенты имеют средний уровень тревожности, как черту характера, так и по действию. Необходимо проводить коррекционную работу с первокурсниками, для того чтобы их уровень тревожности снизился.

Для более подробного рассмотрения проблемы тревожности представим на рисунке 9 гистограмму уровня тревожности в группе юношей.

По полученным данным на рисунке 9 можно сделать вывод, что у юношей тревожность так же на уровне тенденции и это неблагоприятно для дальнейшей адаптации к условиям колледжа. По этой причине с ними необходимо проводить коррекционную работу. Это так же подтверждает, что отсутствует низкий уровень тревожности он всего 18% по шкале ситуативной тревожности и 0% по шкале личностной тревожности, то есть это только 18% исследуемых юношей не испытывают тревогу в период адаптации к обучению.

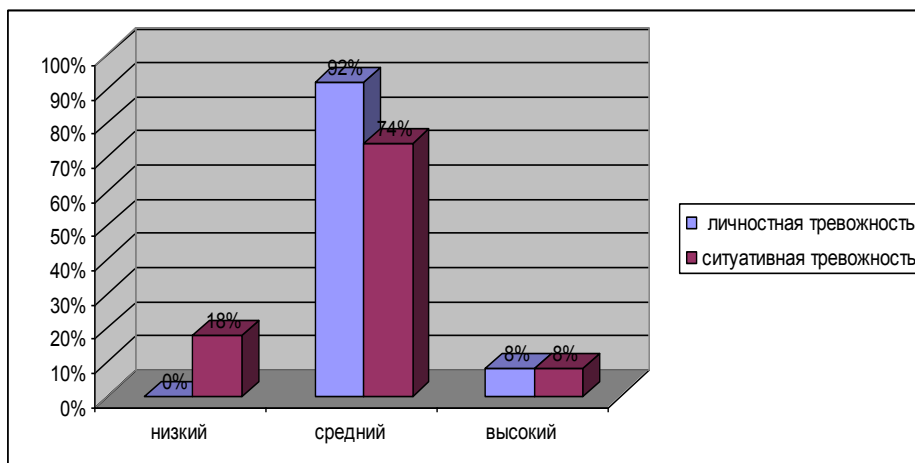


Рис. 9. Уровень тревожности по методике «Реактивной и личностной тревожности Спилбергера» по группе юношей

На рисунке 10 рассмотрим гистограмму уровня тревожности у девушек в условиях адаптации к колледжу и затем проведем сравнительный

анализ, о существовании гендерных различиях уровня тревоги в период адаптации первокурсников к обучению в колледже.

Результаты полученные на рисунке 10 позволяют сделать заключение, что уровень тревожности у девушек достаточно высокий, так как ни одна из девушек ни отмечает низкий уровень ни ситуативной ни личностной тревожности, а показатель по шкале высокой ситуативной тревожности 7% и личностной тревожности 19%, это выраженный процент тревожности в целом. По методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» проведем сравнительный анализ по группе юношей и группе девушек и представим его на графике рисунок 11.

Из полученных данных по методикам, определяющим уровень тревожности, мы видим, что уровень тревоги у девушек выше, чем у юношей.

На рисунке 12 представим количественные показатели по высокому уровню адаптации и тревожности юношей и девушек.

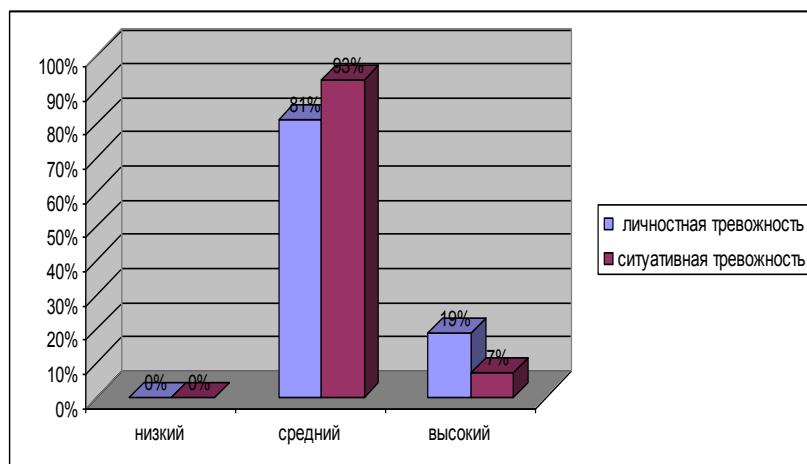


Рис. 10. Уровень тревожности по методике «Реактивной и личностной тревожности Спилбергера» по группе девушек

На рисунке 12 видно, что количество юношей с высоким уровнем адаптации равно 24 человек 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.

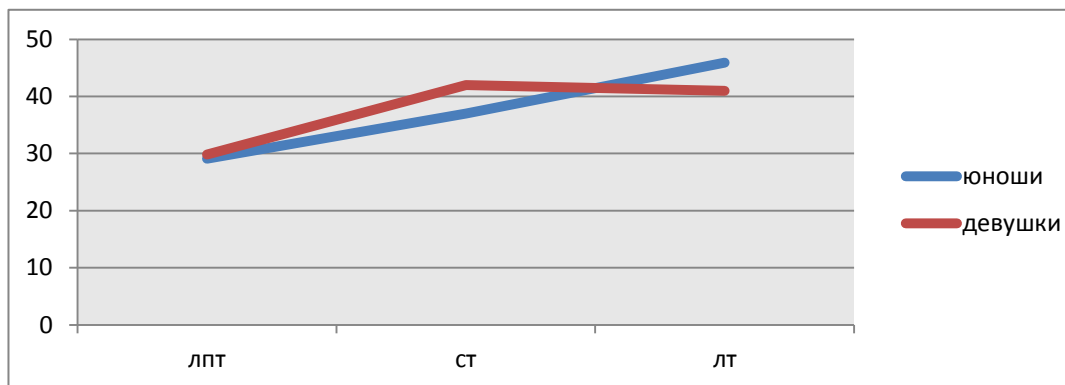


Рис. 11. График уровня выраженности показателей по методике методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»

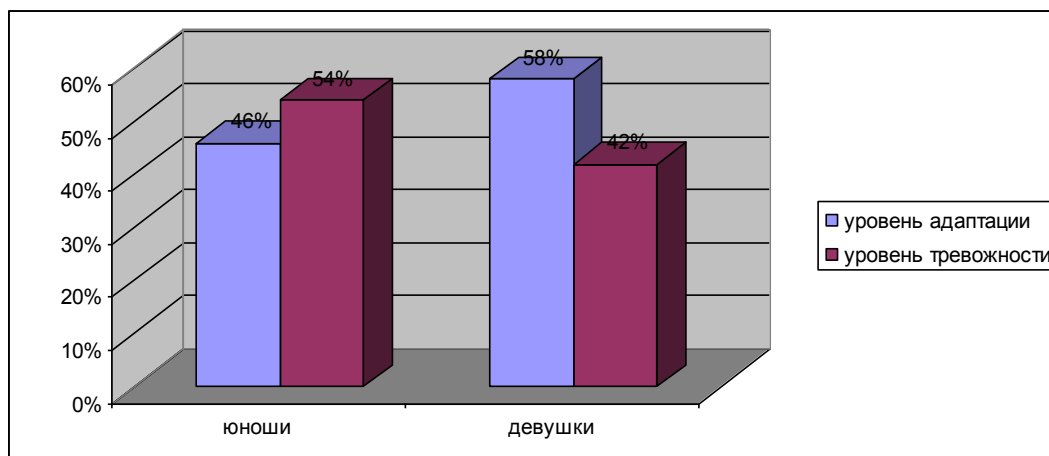


Рис. 12. Количественные показатели уровней тревожности и адаптации в группах юношей и девушек

Из проведенного сравнительного анализа можно сделать вывод, что между группами юношей и девушек имеются значительные различия по шкалам методик адаптации и тревожности. В группе девушек уровень адаптации значительно ниже, а уровень тревожности значительно выше, исходя из общего количества девушек. По группе юношей можно сделать вывод, что уровень адаптации у них высокий, а уровень тревожности низкий. Все полученные данные подтверждают выдвинутую в начале исследования гипотезу, 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.

Для обнаружения достоверных различий между студентами первого курса разделенных на подвыборки по гендерному признаку был применен критерий Манна-Уитни [6].

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 так же уровень тенденции определяется по шкале «стремление к доминированию» методики «Социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонда», показатель этой шкалы равен $u = 0,050$.

Полученные данные позволяют сделать вывод, 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 так же 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 всё позволит улучшить процесс социальной и личностной адаптации.

Список литературы

1. Артемов, С.Д. Социальные проблемы адаптации / С.Д. Артемов. – М., 1990. 180 с.

2. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги // Тревога и тревожность. - СПб.: Питер, 2001. 256 с.
3. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / под ред. Д. И. Фельдштейна. — М.: Воронеж, 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. Прихожан А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. // Психологическая наука и профилактика, 1998, №2,
6. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. СПб.: Речь. 2006. 350 с.
7. Фельдштейн Д.И. Психология развития человека как личности. Избранные труды в 2-х томах. / Д.И. Фельдштейн. 2-е изд. – М.: МПСИ; Воронеж: МОДЭК, 2005. 454 с.