

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ, ПСИХОДИАГНОСТИКА
ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ СРЕД

УДК 159.92

Особенности психологической адаптации студентов к условиям обучения в вузе

Говорухина Алёна Анатольевна¹, доктор биологических наук, доцент

Мальцев Виктор Петрович¹, кандидат биологических наук, доцент

Лихожон Евгения Григорьевна²

¹*Сургутский государственный университет, г. Сургут*

²*Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут*

Аннотация. В статье представлено исследование по определению особенностей психологической адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе. Определяли уровни ситуативной и личностной тревожности, эмоционального интеллекта, базисные копинг-стратегии и основные мотивы обучения в вузе. Установлено, что юноши-первокурсники значительно менее тревожны, чем девушки. Выявлены межполовые отличия по сформированности компонентов эмоционального интеллекта.

Ключевые слова: психологическая адаптация, студенты, копинг-стратегии, тревожность, мотивация, эмоциональный интеллект.

**Features of psychological adaptation of students to the conditions of studying
at the university**

Govorukhina Alyona Anatolyevna¹, doctor of biological sciences, associate professor

Maltsev Viktor Petrovich¹, candidate of biological sciences, associate professor

Likhonzhon Evgeniya Grigoryevna²

¹*Surgut State University, Surgut*

²*Surgut State Pedagogical University, Surgut*

Abstract. The article presents a study on determining the features of psychological adaptation of first-year university students to the learning conditions. Levels of situational and personal anxiety, emotional intelligence, basic coping strategies, and main motives for studying at the university were assessed. It was found that male first-year students are significantly less anxious than female students. Gender differences in the development of emotional intelligence components were also identified.

Keywords: psychological adaptation, students, coping strategies, anxiety, motivation, emotional intelligence.

ВВЕДЕНИЕ. В современных условиях системного и многоаспектного воздействия факторов новой среды на студентов первого курса актуализируются исследования по своевременной диагностике и разработке методов сохранения и укрепления психофизиологического здоровья в процессе адаптации к условиям обучения в вузе.

Вопрос психического и психологического здоровья личности рассматривали отечественные ученые, такие как Н.И. Буянов, А.И. Захаров, А.Е. Личко, А.С. Спиваковская, В.Н. Мясищев, О.В. Лебедева и другие. Все они сходятся во мнении, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития человека. Более того, психологическое и физическое здоровье тесно связаны, первое невозможно без второго и наоборот [1, 2, 3].

Новоиспеченные студенты, начиная обучение в высшем учебном заведении, неизбежно испытывают стресс по различным причинам: смена обстановки, страх неизвестности, новое окружение, отличная от школьной система оценивания и взаимодействия с преподавательским составом, изменение режима и распорядка дня, расширение зоны ответственности и многое другое. Процесс адаптации сопровождается психологическим напряжением, с которым не все умеют эффективно справляться, в результате чего возможен срыв, то есть дезадаптация и общее ухудшение ментальной составляющей здоровья студентов.

Условия Северного региона выступают как факторы, усложняющие адаптацию студентов. Молодые люди, сменившие постоянное место жительства ради обучения в вузе, и даже те, кто считает себя «коренным жителем», не полностью адаптированы к климатогеографическим особенностям региона. Население ХМАО-Югры в настоящее время сформировано в основном мигрантами второго и третьего поколений, поэтому сегодняшние студенты не обладают генетически закреплёнными адаптационными механизмами. Жесткий экологический прессинг сказывается как на физиологической, так и на психологической составляющей здоровья [4].

Стоит отметить, что обеспечить качественное обучение при вышеуказанных состояниях довольно сложно: у студентов наблюдаются сниженные показатели работоспособности, памяти, концентрации внимания и мотивации к выполнению какой-либо деятельности. В этой связи перед системой образования стоит важная задача – минимизировать адаптационный стресс и проводить мониторинги психологического статуса студентов первого курса для повышения эффективности принимаемых мер по коррекции стрессовых состояний [5, 6].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В октябре 2022 года в исследовании психологического статуса и субъективной оценки студентами адекватности учебных нагрузок, а также степени влияния дополнительных факторов на адаптацию к условиям обучения в вузе приняли участие 68 студентов первых курсов. Использовались следующие методики: метод Спилбергера-Ханина для определения уровней ситуативной и личностной тревожности (1978); метод Н. Холла для определения уровня эмоционального интеллекта (2001); базисные копинг-стратегии «Индикатор стратегий преодоления стресса» Д. Амирхана (2004); «Мотивация обучения в вузе» Т. И. Ильиной (2002).

Основополагающим принципом проведения исследования было отсутствие риска для здоровья студентов, соблюдение гуманных и этических норм, соответствующих требованиям Хельсинкской декларации Всемирной медицинской ассоциации (ред. 2013 г.). От каждого участника исследования перед его началом было получено письменное информированное согласие. Протокол исследования был одобрен комитетом по биоэтике БУ «Сургутский государственный педагогический университет» (протокол № 31 от 07.09.2022).

Обработка результатов осуществлена с использованием пакета «Анализ данных» Microsoft Excel и калькулятора значимых различий (z-test).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Тревожность – это индивидуально-типологическое свойство личности, значительное отклонение от нормального уровня которой может привести к снижению работоспособности, продуктивности деятельности, искажению восприятия мира и взаимоотношений с окружающими. Часто тревожность студентов проявляется весьма разнообразно, иногда неожиданно, «маскируясь» под другие проблемы. Основные поверхностные признаки – пассивность на занятиях, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны преподавателя. Методика Спилбергера-Ханина позволяет оценить уровень ситуативной (непостоянный показатель) и личностной тревожности (более информативный с точки зрения исследования более постоянных психологических характеристик) [7, 8].

Получены следующие результаты диагностики (табл. 1): высокий уровень ситуативной тревожности наблюдается у 20,6% студентов, хотя исследование проводилось в межсессионный период, и воздействию дополнительных учебных стрессов студенты не подвергались. Установлено, что юноши-первокурсники значительно менее тревожны, чем девушки: высокий уровень ситуативной тревожности установлен у 6,7% юношей и 31,6% девушек; по показателям личностной тревожности высокий уровень отмечен у 40% девушек и 14,3% юношей.

Таблица 1 – Распределение первокурсников по уровням тревожности

Уровень	Ситуативная тревожность			Личностная тревожность		
	Общее	Д	Ю	Общее	Д	Ю
Умеренный	58,8 %	52,6%	66,7%	61,8%	50%	73,3%
Высокий	20,6%	31,6%	6,7%*	29,4%	40%	14,3%*
Низкий	20,6%	15,8%	26,7%	8,8 %	10%	13,3%

*достоверность составляет 90% (z-тест)

При этом анализ только уровня тревожности не позволяет получить целостную картину о психоэмоциональных механизмах адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе. Так, И.В. Заусенко и Е.В. Озерова [7] полагают, что первокурсников следует рассматривать в качестве группы риска по эмоциональной дезадаптации. В этой связи важна оценка параметров эмоционального интеллекта, который при нормальном уровне сформированности позволяет студентам самостоятельно справляться с тревожностью без вмешательства со стороны и контролировать её.

Эмоциональный интеллект относится к интеллектуальной и личностной сферам субъекта, позволяя ему распознавать свои эмоции и эмоции других людей, понимать причины их возникновения и следствия, к которым они приведут, а также осуществлять контроль над ними [8]. Распределение обследованных студентов по уровням развития эмоционального интеллекта представлено в таблице 2.

Таблица 2 – Распределение первокурсников по уровням развития эмоционального интеллекта

Уровень	Эмоциональный интеллект		
	Общее	Девушки	Юноши
Средний	64,7%	68,4%	60%
Высокий	11,8%	15,8%	6,7%
Низкий	23,5%	15,8%	33,3%

Выявлено, что высокий уровень EQ встречается у 11,8% студентов первого курса, а низкий – у 23,5%. Наши данные не согласуются с результатами исследований Синкевич И.А. с соавторами, в работе которых показано, что высокий уровень эмоционального интеллекта позволяет легко справляться с повышенной тревожностью [8].

Для пояснения обнаруженного расхождения мы провели детализацию результатов EQ по полу и отдельным шкалам (табл. 3).

Таблица 3 – Уровни развития эмоционального интеллекта первокурсников по шкалам, %

Уровень	Эмоциональная осведомленность		Управление своими эмоциями		Самомотивация		Эмпатия		Распознавание эмоций других людей	
	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю	Д	Ю
Средний	47,4	33,3	36,8	40,0	52,6	46,6	42,1	46,6	31,5	33,3
Высокий	36,8	33,3	15,7	26,6	21,0	26,6	47,3	20%	52,6	20**
Низкий	15,8	33,3	47,4	33,3	26,3	26,7	10,5	33,3	15,8	46,6**

Примечание: Д – девушки, Ю – юноши, * - достоверность составляет 90% (z-тест)

**достоверность составляет 95% (z-тест)

Установлено, что по шкалам «Эмоциональная осведомленность», «Эмпатия», «Распознавание эмоций других людей» показатели юношей значительно усту-

пают показателям девушек. Так, среди юношей-первокурсников с низкими значениями по шкале «Распознавание эмоций других людей» было выявлено 46,7%, а среди девушек – только 15,8%. В то же время установлено, что девушки-студентки хуже управляют своими эмоциями, чем юноши.

Копинг-стратегии определяют выработанные индивидом траектории преодоления стрессовых ситуаций. Они зависят от личности субъекта и реальной ситуации, проявляясь на поведенческом, эмоциональном и познавательном уровнях функционирования [9].

Удалова Т.Ю. с соавт. утверждают, что стресс — это перманентное состояние педагога, и студенты педагогического направления должны обладать адекватными копинг-стратегиями для успешного противостояния стрессовым факторам в учебно-профессиональной деятельности и в иных сферах жизни [10].

Таблица 4 – Распределение студентов 1 курса по предпочитаемым копинг-стратегиям, %

Копинг-стратегии	Общее	Девушки	Юноши
Разрешение проблем	68,2	61,5	77,8
Поиск социальной поддержки	20,5	23,1	16,7
Избегание	11,4	15,4%	5,6

Установлено, что у 68,2 % обследованных студентов первого курса доминирующим типом борьбы со стрессом является стремление к разрешению проблем, причем среди юношей лиц, выбирающих этот способ поведения, больше, чем среди девушек (77,8% и 61,5% соответственно). 23,1% студенток первого курса склонны искать поддержку в трудных ситуациях от других людей, а 15,4% избегают проблемы. У юношей же эти стратегии встречаются в 16,7% и 5,6% соответственно.

Копинг-стратегии прослеживаются в учебной деятельности в модели выстраивания работы по устранению академических задолженностей, подготовке к различным формам учебного контроля и другим видам работ, требующим значительных ресурсных вложений. Выбор стратегии поведения во многом зависит от внутренних стремлений студента. Мотивация зависит от множества факторов, ее регуляция осуществляется на психофизиологическом уровне, соответственно, психологическое состояние индивида оказывает значительное влияние на степень и характер рассматриваемого явления. В таблице 5 представлены доминирующие шкалы мотивации обучения в вузе у обследованных студентов 1 курса.

Таблица 5 – Распределение первокурсников по доминирующим шкалам мотивации обучения в вузе, %

Мотивация	Общее	Девушки	Юноши
Приобретение знаний	47,9	51,7	38,9
Овладение профессией	33,3	31,0	38,9
Получение диплома	18,8	17,2	22,2

Две из представленных в таблице шкал считаются «адекватными» - «Приобретение знаний» и «Овладение профессией». На получение диплома в качестве главного мотива настроены в общем 18,8% студентов 1 курса (17,2 % девушек и 22,2% юношей), при этом девушки-студентки в большей степени, чем юноши, ориентированы на приобретение знаний.

ВЫВОДЫ. Таким образом, на адаптационном этапе студенты, в особенности девушки, находятся в состоянии повышенной личностной тревожности, при этом уровень эмоционального интеллекта за период обучения в школе развился до высокого уровня лишь у 11,8% студентов (среди юношей 6,7%), что накладывает отпечаток на коммуникацию с однокурсниками и педагогами. Для успешной адаптации студентов первого курса к условиям обучения в вузе необходим комплексный здоровьесберегающий подход, включающий тренинги, направленные на развитие компонентов эмоционального интеллекта. Высокая степень развития эмоционального интеллекта повышает эффективность коммуникации с окружающими и успешность взаимодействия с социумом, что, в свою очередь, способствует более быстрой адаптации к новым условиям.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Гарбузова В. С. Психологическое здоровье // Интерактивная наука. 2021. №1 (56). С. 24–25.
2. Лебедева О. В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психологопедагогической литературе // Вестник Нижегородского университета им. Н. И. Лобачевского. 2015. № 3. С. 33—37.
3. Маслова Т. М. К вопросу о психологическом здоровье студентов вуза // Вестник ПГУ им. Шолом-Алейхема. 2021. № 4 (45). С. 111–119.
4. Говорукина А. А., Мальков О. А., Благородова Л. Д., Новоселова А. А. Адаптационные возможности и морфофункциональные особенности студентов, проживающих в Югре // Вестник НВГУ. 2017. № 1. С. 85 – 93.
5. Авдеенко А. С. Психологическая адаптация студентов вуза // Вестник СМУС. 2016. № 2 (13). С. 4–8.
6. Мещерякова И. Н., Демец Е. Г. Особенности психологической адаптации студентов-первокурсников // Проблемы современного педагогического образования. 2019. № 62-4. С. 276–279.
7. Заусенко И. В., Озерова Е. В. Связь тревожности и мотивации к обучению у студентов // Педагогическое образование в России. 2019. № 5. С. 90–96.
8. Синкевич И. А., Тучкова Т. В. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и уровня тревожности у подростков // Проблемы современного педагогического образования. 2020. №66.
9. Киселева А. А., Козлов В. В., Малых Т. А. Копинг-стратегии будущих педагогов // Педагогический ИМИДЖ. 2018. №4 (41). С. 118–129.
10. Удалова Т. Ю., Мордык А. В., Иванова О. Г., Пузырева Л. В., Никифорова Ю. С., Шикенева Е. С. Сравнительная характеристика мотивации к избеганию неудач и стратегий поведения в стрессовых ситуациях студентов медицинского и педагогического вузов // Вестник Смоленской государственной медицинской академии. 2017. Т. 16. No 3. С. 11–17.

REFERENCES

1. Garbuzova V.S. Psychological health // Interactive science. 2021. No. 1 (56). pp. 24-25.
2. Lebedeva O.V. The problem of the correlation of the concepts of "mental health" and "psychological health" in domestic and foreign psychological and pedagogical literature // Bulletin of the Nizhny Novgorod University named after N. I. Lobachevsky. 2015. No. 3. pp. 33-37.
3. Maslova T.M. On the issue of psychological health of university students // Bulletin of the PSU named after Sholom Aleichem. 2021. No.4 (45). pp. 111-119.
4. Govorukhina A.A., Malkov O.A., Nobelova L.D., Novoselova A.A. Adaptive capabilities and morpho-functional features of students living in Yugra // Vestnik NVSU. 2017. No.1. pp. 85-93.
5. Avdeenko A.S. Psychological adaptation of university students // Bulletin of SMUS74. 2016. No.2 (13). pp. 4-8.
6. Meshcheryakova I.N. Features of psychological adaptation of first-year students / I.N. Meshcheryakova, E.G. Demets // Problems of modern pedagogical education. - 2019. - No. 62-4. - pp. 276-279.
7. Zausenko I.V., Ozerova E.V. The connection of anxiety and motivation to learn from students // Pedagogical education in Russia. 2019. No.5. pp. 90-96.
8. Sinkevich I.A., Tuchkova T.V. Interrelation of emotional intelligence and anxiety level in adolescents // Problems of modern pedagogical education. 2020. №66.
9. Kiseleva A.A., Kozlov V.V., Malykh T.A. Coping strategies for future teachers// Pedagogical IM-AGE. 2018. No.4 (41). pp. 118 - 129.
10. Udalova T.Yu., Mordyk A.V., Ivanova O.G., Puzyreva L.V., Nikiforova Yu.S., Shikeneva E.S. Comparative characteristics of motivation to avoid failures and strategies of behavior in stressful situations of students of medical and pedagogical universities // Bulletin of the Smolensk State Medical Academy. 2017. Vol. 16. No. 3. pp. 11-17.

Поступила в редакцию 26.03.2024.

Принята к публикации 19.04.2024.