

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ*

Светлана Викторовна Бубнова

Педагог-психолог «Школа-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам №1» г. Саратов

e-mail: svetlana.bubnova.97@mail.ru

Марина Дмитриевна Коновалова

Кандидат психологических наук, доцент кафедры коррекционной педагогики, руководитель Лаборатории инклюзивного обучения ФГБОУ ВО «Саратовский государственный национальный исследовательский университет имени Н.Г. Чернышевского» г. Саратов

e-mail: mdkonovalova@gmail.com

В статье подчёркивается важность изучения эмоционального состояния студентов первого курса в период адаптации к профессиональному обучению. Для успешного управления учебно-воспитательным процессом студентов необходимо учитывать, что с поступлением в высшее учебное заведение они попадают в непривычную социальную и учебную среду, к которой предстоит адаптироваться. На примере изучения первокурсников Саратовского национального исследовательского государственного университета показаны различия эмоционального реагирования студентов, обучающихся по юридическим направлениям и студентов педагогического направления подготовки.

Ключевые слова: адаптация, дезадаптация, эмоциональное состояние, обучение в ВУЗе, юридическое образование, тревожность.

COMPARATIVE ANALYSIS OF EMOTIONAL STATES OF STUDENTS OF DIFFERENT DIRECTIONS OF PREPARATION IN THE PERIOD OF ADAPTATION TO EDUCATION AT THE UNIVERSITY

S. V. Bubnova

Teacher-psychologist "Boarding school for students in adapted educational programs No. 1",
Saratov.

e-mail: svetlana.bubnova.97@mail.ru

M. D. Konovalova

Ph.D. (Psychology), Associate Professor, Department of Special Needs Education, Head of inclusive education laboratory of Saratov State University, Saratov, Russia

mdkkonovalova@gmail.com

Abstract. The article emphasizes the importance of studying the emotional state of first-year students in the period of adaptation to vocational training. For successful management of the educational process of students, it is necessary to take into account that when they enter a higher educational institution, they fall into an unusual social and educational environment, which they have to adapt to. On the example of studying freshmen of the Saratov National Research State University, the differences in the emotional response of students studying in legal areas and students of pedagogical training are shown.

Key words: adaptation, maladaptation, emotional state, education at a university, legal education, anxiety.

Проблеме адаптации в современных психолого-педагогических исследованиях уделяется большое внимание. Адаптация рассматривается как

* Статья подготовлена при поддержке РФФИ, проект «Личностное самоопределение и адаптационная готовность студентов с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования» (№20-013-00534 А)

динамический и многоуровневый и многосторонний процесс. Наиболее изученными являются социальный, психологический, педагогический и профессиональный аспекты адаптации [Андреева 2006: 53].

В процессе адаптации личность входит в новые социальные группы, приобретает новые социальные роли, что сопровождается определенной перестройкой самой личности. Адаптацию студентов к обучению в вузе следует рассматривать именно с этих позиций: студент включается в новую социальную среду, выполняет новую для себя деятельность, что ведет к изменению устойчивых личностных отношений ко всем компонентам образовательного процесса и жизненной перспективы [Прохоров 2004: 44].

Такая ситуация нередко приводит к ломке привычного учебного стереотипа, что повышает риск возникновения стрессовых реакций. В связи с этим период адаптации рассматривается как период повышенной уязвимости, что может приводить к снижению успеваемости, трудности в установлении социальных контактов и пр. Факторы, которые обуславливают динамику процесса адаптации личности, в первую очередь связаны с характеристиками высшей нервной деятельности, эмоциональной устойчивости. Однако и социальные факторы приобретают в некоторых случаях решающее значение. Учет индивидуальных особенностей каждого студента при включении его в новые виды деятельности и отношений дает возможность избежать дезадаптационного синдрома и сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным [Просецкий 1998: 188].

Многообразие эмоциональных проявлений человека давно вызывало у отечественных и зарубежных психологов как научный, так и практический интерес. Эмоциональные состояния подробно изучаются во многих областях психологической науки, включая возрастную психологию, клиническую психологию и специальную психологию.

Ряд отечественных психологов: С.Л. Рубинштейн, Н.Д. Левитов, А.Н. Леонтьев, Б.И. Додонов и др. в своих работах придерживаются деления эмоциональных состояний на собственно эмоции, чувства, настроение, аффекты и стресс. Дифференцированным признаком в данном случае выступают психологические особенности и закономерности протекания каждого явления [цит. по Маклаков 2002: 113]. Наряду с вышеперечисленными эмоциональными состояниями в психологии также выделяют состояние фрустрации. В разные периоды времени в отечественной науке феномен фрустрации изучали такие авторы как: Ф.Е. Василюк, А.И. Еремеева, Э.И. Киршбаум, Н.Д. Левитов, А.Б. Леонова и др. [Додонов 1977: 33].

Эффективное поведение личности в период адаптации к профессиональному обучению предполагает определённый уровень сформированности и функционирования эмоциональной сферы. Проявления эмоциональной сферы личности занимают одно из ведущих мест в структуре состояния адаптации, выступают критерием способности к адаптации и фактором, определяющим степень её успешности. Эмоциональные особенности являются системообразующим компонентом целостной адаптационной

системы, обеспечивающей эффективное поведение личности в процессе адаптации.

В нашем исследовании предполагалось установить различия в эмоциональных состояниях студентов-первокурсников разных направлений подготовки. Для этого было проведено сравнительное исследование особенностей эмоциональных состояний первокурсников. Всего в исследовании приняло участие 80 человек, 2 группы по 40 первокурсников факультета психолого-педагогического и специального образования и юридического факультета.

Были использованы следующие методики: опросник Ч.Д. Спилбергера (модификация Ю.Л. Ханина), индикатор копинг-стратегий Д.Амирхана (адаптация Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский), опросник САН.

У первокурсников факультета психолого-педагогического и специального образования с помощью опросника Спилбергера были выявлены следующие показатели: среднее значение ситуативной тревожности составляет $37,7 \pm 6,7$ баллов. Данный показатель соответствует умеренному уровню тревожности. Средний показатель личностной тревожности также находится в пределах умеренного уровня и составляет $37,2 \pm 6,4$ балла. Большую часть составили студенты с умеренным уровнем тревожности – 30 человек, что составляет 75% от обследованных первокурсников факультета психолого-педагогического и специального образования. Всего у 4 из обследованных первокурсников данного факультета выявлен низкий уровень тревожности, что составляет 10%, у 6 обследованных первокурсников данного факультета наблюдается высокий уровень тревожности, что составляет 15%.

В ходе проведения исследования эмоциональных особенностей студентов первого курса юридического факультета, с помощью опросника Спилбергера были выявлены следующие показатели: среднее значение ситуативной тревожности по группе составляет $38 \pm 6,1$ баллов. В процентном соотношении в данной выборке превалирует наличие студентов с умеренным уровнем тревожности, как реактивного состояния, так и личностной черты – 80% опрошенных (32 человека). У 15% респондентов выявлен низкий уровень тревожности, всего 5% составили от общего количества испытуемых составили студенты с высоким уровнем тревожности. Средний показатель личностной тревожности составил $41,6 \pm 6,7$ баллов, что соответствует умеренному уровню тревожности.

Проанализировав полученные данные, можно сделать вывод о том, что в обеих выборках превалирует умеренный уровень тревожности, как реактивного состояния, так и личностной черты студентов в период адаптации к профессиональному обучению.

Обобщённые результаты исследования двух групп студентов с помощью опросника Спилбергера представлены в таблице 1.

Обобщённые результаты исследования студентов

Уровень тревожности	Количество баллов	Число студентов	
		Факультет ППиСО	Юридический факультет
Низкий уровень	до 30 баллов	4	6
Умеренный уровень	31 – 44 балла	30	32
Высокий уровень	45 и более	6	2

Студенты, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма выраженным состоянием тревожности.

Лицам с высокой оценкой тревожности следует формировать чувство уверенности и успеха. Для них важно смещение акцента с безусловной требовательности и категоричности, связанной с высокой значимостью решаемых задач на большее осмысление содержания деятельности, а также поэтапное планирование ее реализации.

Для людей с низкой тревожностью, напротив, требуется повышение активности, акцентирование мотивационных компонентов деятельности, усиление заинтересованности, пробуждения чувства ответственности в решении поставленных задач [Дерманова 2002: 98].

Поведение студентов с умеренным уровнем тревожности характеризуется широким диапазоном индивидуальных различий. Студенты данной категории отчасти активны и общительны, вовлечены в групповую деятельность, чаще спокойны, но наряду с этим, встречаются ситуации, когда они демонстрируют не обоснованное беспокойство.

При умеренном показателе уровня тревожности встречается адаптивный вид тревожности, способствующий выбору эффективных способов поведения в психотравмирующих ситуациях. Адекватный уровень тревожности помогает студентам эффективно адаптироваться в профессиональную образовательную среду.

Следующим этапом эмпирического изучения эмоционального состояния студентов в период адаптации к профессиональному обучению стало определение типа стресс-совладающего поведения по методике Амирхана.

После итоговой обработки результатов были получены данные, основываясь на которых можно сделать вывод о том, что в большинстве случаев студенты первого курса факультета психолого-педагогического и специального образования при решении возникших трудностей учебного или социально-бытового характера нацелены на стратегию разрешения проблем. Максимальные показатели по данной шкале отмечались у 26 опрошенных, что составляет 65% от общего количества студентов.

У 22,5% исследуемых студентов ведущей оказалась стратегия поиска социальной поддержки. Это активная поведенческая стратегия, при которой

человек для эффективного разрешения проблемной ситуации обращается за помощью и поддержкой к людям, входящим в ближайшее окружение: семья, друзья, значимые лица.

У 12,5% опрошенных студентов ведущей оказалась стратегия избегания проблем. Такие люди склонны избегать неудачи с помощью ухода от контакта с окружающей его действительностью. Стоит учесть, что в зависимости от конкретной стрессовой ситуации данная стратегия может носить и адекватный характер.

Наиболее эффективным, по мнению психологов, является использование всех трёх поведенческих стратегий в соответствии со сложившейся ситуацией. В отдельных случаях человек может самостоятельно справиться с возникшими трудностями, в других ему важна поддержка окружающих, в третьих он просто может избежать возникновения проблемной ситуации, заранее прогнозируя её негативные последствия [Сирота 1994: 63].

Таблица 2

Обобщённые результаты исследования студентов по методике Д.Амирхана

Стратегии поведения	Число студентов	
	Факультет ППиСО	Юридический факультет
Стратегия поиска социальной поддержки	9	7
Стратегия избегания проблем	5	3
Стратегия разрешения проблем	26	30

Итоговая обработка ответов, полученных в ходе исследования студентов юридического факультета дала следующие результаты:

- стратегия разрешения проблем оказалась ведущей у 30 студентов, что составляет 75%;
- стратегия поиска социальной поддержки выявлена у 7 испытуемых, что составляет 17,5%;
- на стратегию избегания проблем нацелены всего 3 студента, что составляет 7,5%.

Заключительный этап исследования студентов проходил с помощью опросника САН. Данный опросник позволил выявить актуальный уровень характеристик самочувствие, активность, настроение, от которых напрямую зависит эмоциональное состояние студентов в период адаптации.

Полученные результаты были обработаны согласно инструкции опросника и представлены в таблице 2.

Таблица 3

Результаты исследования студентов с помощью опросника САН

Шкала \ Факультет	Факультет ППиСО	Юридический факультет
Самочувствие	5,1±0,23	5,0±0,28
Активность	5,0±0,28	5,1±0,23
Настроение	5,4±0,21	5,3±0,24

Сравнительный анализ показал, что между средними значениями обеих выборок не отмечается существенных различий, что подтверждается и результатами предыдущих исследований.

Сравнительный анализ полученных результатов по вышеперечисленным методикам исследования показал, что существенных отличий в преобладании коппинг-стратегий у студентов не выявлено. Данная тенденция может говорить о том, что на начальном этапе адаптации студентов к профессиональному обучению не отмечается серьёзных различий в уровне эмоционального реагирования и выборе стратегий действия в стрессовых ситуациях. Первокурсники обоих факультетов практически одинаково ведут себя в изменившихся ситуациях.

Таким образом, можно сделать вывод, что на начальном этапе адаптации к профессиональному обучению между студентами разных факультетов значительных различий в степени эмоционального реагирования не выявлено.

Типичное эмоциональное состояние студентов первого курса обучения можно охарактеризовать следующими утверждениями:

– среди чувств, преобладающих у студентов-первокурсников можно выделить как негативные (усталость, тревога, страх), так и позитивные (удовлетворение выбранной профессией, оптимизм, радость) проявления, что в целом является удовлетворительным критерием адаптации.

– большая часть студентов испытывают отчаяние и страх перед первой сессией, что так же является критерием успешности адаптации. И наоборот, студенты, не отмечающие в своём состоянии таких проявлений как тревога и страх, склонны, попасть в категорию дезадаптивных. Это является показателем вытеснения негативных эмоциональных проявлений из зоны сознания собственных переживаний. Следовательно, не осознавая тревоги, студенты не предпринимают деятельных шагов по выявлению и преодолению вызывающих её причин.

– большинство первокурсников демонстрируют окружающим тревогу, беспокойство, страх, энтузиазм и удивление – чаще всего, именно эти чувства называют опрошенные при описании своего состояния.

Для проведения работы по профилактике дезадаптации студентов первого курса в образовательном процессе необходимо использовать активные методы обучения и воспитания, больше внимания уделять формированию практических навыков, подчеркивать этические аспекты будущей профессиональной деятельности. Важно, чтобы в вузе велась работа по анализу причин отсева первокурсников; оказывалась квалифицированную помощь в решении психологических и социальных проблем, связанных с адаптацией. Перспективным является также ознакомление студентов с системой поощрения отличников учебы, участников научно-исследовательской работы, участников кружков и научных сообществ, активистов общественной и культурной жизни, спортсменов и добровольцев-волонтеров. В СНИГУ им. Н.Г. Чернышевского специально планируется система мероприятий, способствующих адаптации первокурсников к условиям вуза. К числу таких мероприятий относятся работа

по формированию и комплектованию академических групп, проведение адаптационного курса «Введение в учебный процесс», ритуал «Посвящение в студенты», знакомство с историей вуза, проведение тренингов.

Результаты проведенного исследования не подтверждают выдвинутую гипотезу. Качественный и количественный анализ полученных результатов показал, что студенты педагогического направления и студенты-юристы в одинаковой степени переживают период адаптации к обучению в ВУЗе.

Типичным, для обеих выборок является демонстрация окружающим тревоги, беспокойства, страха, энтузиазма и удивления – чаще всего, именно эти чувства называют опрошенные при описании своего состояния. Большинство студентов удовлетворены поддержкой со стороны ближайшего социального окружения.

На основании проведенного исследования предложен ряд рекомендаций по организации процесса адаптации студентов: студентов-первокурсников необходимо привлекать к общественной работе; своевременно выявлять студентов с высоким уровнем тревожности, со склонностью к стрессовым реакциям и своевременно устанавливать причины возникновения эмоционального напряжения. У первокурсников необходимо формировать научную и профессиональную направленность; использовать потребность в общении и достижении для привлечения в различные сообщества внутри студенческой среды. Следует шире привлекать студентов из числа старшекурсников к помощи студентам-первокурсникам в выявлении и преодолении основных трудностей адаптации.

Итак, на основании полученных данных можно сказать, что эмоциональные состояния студентов в период адаптации к обучению в вузе являются важным индикатором психологического благополучия личности и должны учитываться в психолого-педагогическом сопровождении этого процесса.

Библиографический список

Андреева Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вуз. Москва: Человек и общество, 2006. 86 с.

Додонов Б.И. Эмоция как ценность. Москва: Политиздат, 1977. С. 103.

Дерманова И.Б. Диагностика эмоционально-нравственного развития. СПб.: Речь, 2002. 176 с.

Зинченко В.П., Мещерякова Б.Г. Психологический словарь. Москва: Педагогика – Пресс, 1997. 440 с.

Маклаков А.Г. Общая психология: учебное пособие для студентов вузов и слушателей курсов психологических дисциплин. СПб.: Питер, 2002. 582 с.

Просецкий П. А. Адаптация студентов первого курса к вузу. Эффективность подготовки специалистов. Каунас, 1998. С. 188–191.

Прохоров О.А. Практикум по психологии состояний: учебное пособие. СПб.: Речь, 2004. 480 с.

Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Копинг-поведение и психопрофилактика психосоциальных расстройств у подростков. // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. 1994. №1. С. 63-74.