

УДК: 316.62

Коваленко Лариса Анатольевна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры психологии,
Сургутский государственный университет»

lak_wmd@mail.ru

Larisa A. Kovalenko

candidate of psychological sciences,
Associate Professor, Department of Psychology,
Khanty-Mansi Autonomous Okrug-Ugra Surgut State University

lak_wmd@mail.ru

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И
ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ
АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**SOCIO-PSYCHOLOGICAL FEATURES AND MENTAL STATES OF
STUDENTS IN THE PROCESS OF ADAPTATION TO THE CONDITIONS
OF THE EDUCATIONAL PROCESS**

***Аннотация.** В статье рассматривается проблема социального здоровья студентов в условиях адаптации к новым условиям обучения и к новому коллективу. Трудности социально-психологической адаптации студентов тесно связаны с высоким уровнем страхов, тревожности и влияют на состояние социального здоровья. При наличии угрожающего фактора индивид использует различные механизмы защиты, в том числе, вербальную агрессию или, даже, физическое насилие. Конфликтные ситуации, возникающие в студенческом коллективе на фоне проявления страхов, тревожности, агрессивности, неблагоприятно влияют на учебный процесс, снижается эффективность обучения, и, соответственно, падает успеваемость студентов.*

***Ключевые слова:** страх, тревожность, агрессия, адаптация, проективные методики, социальная среда, социальное здоровье.*

***Annotation.** The article considers the problem of students' social health in the context of adaptation to new learning conditions and a new team. The difficulties of social and psychological adaptation of students are closely associated with a high level of fears and anxiety and affect the state of social health. In the presence of a threatening factor, an individual uses various defense mechanisms, including verbal aggression or even physical violence. Conflict situations that arise in the student team amid the manifestation of fears, anxiety, and student aggressiveness adversely affect the educational process, the effectiveness of training is reduced, and student performance is falling.*

***Keywords:** fear, anxiety, aggression, adaptation, projective techniques, social environment, social health.*

Поведенческие и эмоциональные сложности, которые, чаще всего, характеризуют состояние психического здоровья подростков, нарушающее процесс их адаптации к своему новому статусу – студент. После окончания школы подросток попадает в совершенно новые условия, сталкивается с проблемами самореализации и самоактуализации. Такие эмоциональные проблемы, как страх, тревожность, агрессия возникают вследствие неадекватного реагирования на стресс, могут стать причиной антисоциального, агрессивного поведения, непослушания и привести к трудностям с обучением. Именно поэтому важно как можно раньше выявить проблему, чтобы предотвратить всевозможные последствия.

В ходе оценки психических состояний и анализа социального компонента здоровья у студентов колледжа на этапе адаптации к новой социальной среде были поставлены и решены следующие задачи:

- оценить психические состояния у студентов 1 курса одного из колледжей города Сургута;
- проанализировать эмоциональный и социальный компоненты здоровья у студентов и оценить их влияние на межличностные отношения и социальную адаптацию в новой среде [1, с. 50].

В ходе исследования был проведен обзор ряда источников, который позволил подобрать методы оценки и анализа психических состояний, эмоционального и социального компонентов здоровья. Обзор источников представлен далее.

В учебном пособии «Проективная методика исследования личности Сьюзан Деллингер» под редакцией Г. В. Власюк описывается цель и значение психометрического теста, который позволяет определить форму или тип личности человека, описывает характеристики личных свойств, качеств и особенностей поведения личности в стандартных ситуациях жизнедеятельности [4, с. 4].

Теоретическое описание теста «Несуществующее животное» объясняет широту его использования, суть метода, варианты интерпретации. Метод сконструирован на теории психомоторной связи, через моторику доминантной руки, которая рисует и фиксирует графический след движения, являясь проекцией [5].

Теорию психомоторной связи, также подтверждает метод М. Сеченова, который констатирует: «...всякое представление, возникающее в психике, любая тенденция, связанная с этим представлением, заканчивается движением (буквально - “Всякая мысль заканчивается движением”）」 [2].

В исследовании и анализе причин, профилактики и преодоления тревожности А.М. Прихожан в своих работах писала: «...у тревожных подростков чаще прослеживается агрессивное поведение, чем у подростков с низким уровнем тревожности. Тревожность имеет собственную побудительную силу и константные формы реализации в поведении с преобладанием в последних компенсаторных защитных проявлений» [3, с. 61].

Ведущие психотерапевты, в том числе, З. Фрейд в своем труде «Запрещение, симптом и страх» писал: «Тревога – это осознание неразрешенных конфликтов между структурными элементами личности. Это могут быть конфликты между бессознательными влечениями и вытесняющими их нормами, конфликты между разными влечениями, конфликты между стремлением к величию и совершенству, и опытом собственной ничтожности и несовершенства» [6, с. 219].

В ходе оценки психических состояний и анализа социального компонента здоровья была исследована группа студентов колледжа. Выборка респондентов составила 34 студента 1 курса одного из колледжей г. Сургута (возраст 15-16 лет).

В ходе оценки и анализа психических состояний и психометрических типов личности были применены проективные методики: «Несуществующее животное» Дукаревич М.З., «Психометрический тест» С. Деллингер. Выбор проективных методик в оценке психических состояний, эмоционального и социального компонентов здоровья был обусловлен исследовательским интересом. Поскольку проективные методики помогают вывести вовне внутренние бессознательные импульсы и переживания, чаще, неосознаваемые личностью; в этом - их уникальность, в отличие от стандартизированных методов исследования. Преимущества проективных методик заключаются в том, что они позволяют получить более точные ответы, которые респонденты, возможно, не смогли бы дать, если бы знали о целях и задачах исследования. Также, проективные методики помогают обнаружить мотивы, убеждения респондентов исследования на подсознательном уровне; они удобны в плане сбора данных; объективны, в отличие от стандартизированных методов.

Для обработки результатов исследования использовались:

- качественный анализ рисуночных тестов по вышеописанным методикам;
- статистический частотный анализ данных при помощи программы «SPSS 20.0».

В ходе оценки психических состояний были проанализированы показатели тревожности, агрессивности и импульсивности у студентов. Тревожность - это субъективное отражение и проявление неблагополучия, дискомфорта личности. В процессе социализации именно подростки активно находятся под влиянием этого процесса, в связи с этим, у подростков наблюдается повышенный уровень тревожности. Агрессия - это мотивированное деструктивное поведение, в его основе лежат: эмоциональное переживание, не спокойствие, не уютность (что часто наблюдается при адаптации в новом коллективе) и неуверенность за свое благополучие. Импульсивность – это личностная особенность характера человека, которая проявляется в формах принятия решений, без критического осмысления последствий. Импульсивные личности ведомы эмоциями и ситуациями, а не разумом, что часто приводит к конфликтным ситуациям в отношениях с окружающими людьми и отражается на социальном компоненте здоровья.

Социальное здоровье – это форма и мера социальной активности субъекта взаимодействия, деятельностного отношения субъекта к миру людей.

Этот компонент здоровья отражает социальные установки, связи, роли, стереотипы, ресурсы, способность к взаимодействию, общению и взаимовлиянию, к осуществлению и участию в социально-психологических процессах, в том числе, к обучению и взаимодействию в студенческой среде в условиях учебного процесса. Социальное здоровье измеряется социальным функционированием и способностью адаптироваться в условиях социальной, экономической и политической реальности общества и взаимодействием с социумом [1, с. 51].

Высокий уровень тревожности влияет на сложности социально-психологической адаптации, отражается на формировании и развитии адекватного представления о себе и своей личности у подростков.

В ходе исследования были выявлены, что у студентов колледжа 1 курса наблюдается чрезмерно высокий процент агрессии в коллективе (53% студентов) на фоне высокого процента тревожности и импульсивности (44% студентов) страхи испытывают 35% студентов (рис 1.)



Рис.1. Частотный анализ показателей психических состояний в студенческой группе

Повышенный уровень развития агрессии определяет социальный облик личности, ее конфликтность и сложности с нормальной адаптацией в новом коллективе, поскольку для адаптации очень важно социальное взаимодействие, т.е., формирование социальных связей, способность к общению, поскольку для того, чтобы человек считался социально здоровым, он должен что-то отдавать обществу и получать что-то взамен. Также, конфликтные ситуации, возникающие в студенческом коллективе, неблагоприятно влияют на учебный процесс, снижается эффективность обучения, соответственно, падает успеваемость у студентов.

В ходе оценки формы (типа) личности, оценки личных качеств и особенностей поведения студентов 1 курса, при помощи «Психометрического теста» было выявлено распределение психометрических типов личности в студенческой группе. 20% студенческого коллектива являются «треугольниками», т.е., лидерами, что

создает конкуренцию между ними. При этом совершенно отсутствуют «прямоугольники» (которыми легко управлять). Это создает проблему в плане взаимоотношений лидеров с коллективом, поскольку основная его часть представлена «зигзагами» (52%), которые проявляют экспрессию, непоследовательны, управлять ими сложно. «Связующий» компонент коллектива – «круги», представлен 4 % студентов. Это крайне низкий процент, а это – самая коммуникабельная фигура и самая доброжелательная из пяти форм. «Круги» выступают как своеобразный «клей» в коллективе, способны сглаживать углы треугольников и зигзагов.

Таким образом, оценка и анализ компонентов социального здоровья выявили широкий спектр исследовательских проблем, направленных на изучение процесса адаптации студентов, межличностных отношений и психических состояний, влияющих на их социальное здоровье.

Тревожность является особой мерой адаптации к окружающему миру и среде, в которой находится подросток. Если появляются угрозы, подростки могут использовать механизмы защиты, например, агрессию, которая может проявляться в формах вербальной и физической агрессии. Доказано, что высокий уровень тревожности влияет на сложности социально-психологической адаптации у подростков и юношей. Это связано с тем, что повышенный уровень тревожности в подростковом возрасте характеризуется эмоциональной неприспособленностью к социальным взаимодействиям.

Зигмунд Фрейд изучая тревожность и агрессивность, обнаружил тесные взаимосвязи между двумя феноменами. З. Фрейд писал в своих трудах: «...агрессивность как некий механизм защиты у людей с наличием тревожности независимо от того - ситуативной или личностной. Агрессивность имеет различную степень выраженности, от почти полного отсутствия до его предельного развития. Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности. Отсутствие ее приводит к пассивности, ведомости, конформности. Агрессивность проявляется в широком диапазоне от резких высказываний до физических действий, являя собой тот редкий случай, когда агрессивный подросток вызывает вместо сочувствия всеобщее раздражение и нередко – ответную агрессию со стороны педагогов и сверстников. В структурированном виде агрессия проявляется в виде агрессивного поведения или агрессивных действиях. Это - одна из форм реагирования на различные неблагоприятные в физическом и психологическом отношении жизненные ситуации» [6, с. 220].

Результаты проведенного исследования позволили нам сформировать перечень рекомендаций педагогам и студентам колледжа, для оптимизации учебного процесса, повышения культуры межличностных отношений и адаптации в новом коллективе. Более детально рекомендации представлены далее:

1. Рассадка учащихся. Нельзя сажать вместе «зигзагов», поскольку они не идут на компромисс, конфликтны и язвительны. Объединив «зигзагов» вместе получится бомба замедленного действия, которая может взорваться в любой

момент. Даже в «мирное» время ребята не смогут сосредоточиться на учебе, их будут отвлекать посторонние мысли и идеи, свои и друг друга. «Треугольников» также нельзя сажать вместе, т.к. будет происходить постоянная борьба за лидерство. «Квадрат» же, напротив, может найти общий язык с кем угодно и его сосредоточенности на каком-либо деле можно позавидовать, поэтому, посадив его за одну парту, например, с «зигзагом», можно добиться оптимальной работоспособности обоих ребят.

2. Объединение студентов в пары и группы для совместной работы. Особенности, описанные выше, следует соблюдать и в этом случае. Наиболее удачной комбинацией в групповой работе будет: «треугольник» (в качестве руководителя процессом, организатора), зигзаг (в качестве генератора идей), квадрат (в качестве исполнителя), «круг» (отличное «связующее» звено, коммуникаторы) и «прямоугольник» (ими легко управлять).

3. Каждому «треугольнику» следует дать небольшую власть в коллективе (например, кто-то может стать старостой группы, кто-то отвечать за организацию внеучебной деятельности, организация студенческих мероприятий и т.д.).

4. Чтобы помочь ребятам с адаптацией в новом коллективе, можно устраивать больше общих мероприятий: отмечать Новый год, дни рождения. Важно сосредоточить внимание и энергию ребят на общественную, патриотическую, благотворительную деятельность: волонтерство, помощь нуждающимся и др.

5. Для улучшения психологического климата в студенческом коллективе рекомендуется организация рейтингов (учеба, спорт, общественная работа и др.). Вывешивание результатов на общее обозрение будет стимулировать студентов.

Таким образом, проблема социального здоровья студентов в условиях адаптации к новым условиям обучения и новому коллективу может находиться под контролем. Трудности социально-психологической адаптации студентов тесно связаны с высоким уровнем страхов, тревожности и влияют на состояние социального здоровья, поэтому важно оптимизировать учебный процесс и улучшать психологический микроклимат в зависимости от индивидуальных особенностей и личностных качеств студентов и социально-психологических процессов, протекающих в студенческих сообществах.

Литература

1. Коваленко, Л.А. Удовлетворенность качеством жизни студентов 3 курса Медицинского института как показатель динамики здоровья. [Текст] Фундаментальная наука и технологии - перспективные разработки: Сборник материалов XV международной научно-практической конференции. 21-22 мая 2018 г., North Charleston, USA. - С. 50-52.
2. Метод Сеченова [Электронный ресурс]. URL:http://tests.kulichki.com/draw_sechenov.html (дата обращения 10.02.2020).
3. Прихожан, А. М. Причины, профилактика и преодоление тревожности [Текст] // Психологическая наука и образование. - 1998. - Т. 3, № 2 - С.59-64.

4. Проективная методика исследования личности Сьюзан Деллингер [Текст]: учеб. пособие для вузов / Г.В. Власюк; М-во общ. и проф. Образования РФ, ФГБ ОУ ВПО «Московский государственный университет путей сообщения», 2011 - М.: МИИТ, 2011. - 110 с.; 22 см. - 50000 экз. - 114 с.
5. Тест «Несуществующее животное». Теоретическое описание [Электронный ресурс]. URL: http://azps.ru/tests/tests_animal.html (дата обращения 10.02.2020).
6. Фрейд, З. Запрещение, симптом и страх [Текст] // Тревога и тревожность / Под ред. В.М. Астапова. СПб.: Питер, 2001. - С. 218-224.

Bibliography

1. Kovalenko, L.A. Satisfaction with the quality of life of 3rd year students of the Medical Institute as an indicator of health dynamics. [Text] Fundamental science and technology - promising developments: Proceedings of the XV International Scientific and Practical Conference. May 21-22, 2018, North Charleston, USA. - S.50-52.1
2. Sechenov's method [Electronic resource]. URL: http://tests.kulichki.com/draw_sechenov.html (accessed 02.10.2020).
3. Parshioners, A. M. Reasons, prevention and overcoming anxiety [Text] // Psychological science and education. - 1998. - T. 3, No. 2 - S. 59-64.
4. The projective methodology for the study of personality Susan Dellinger [Text]: textbook. manual for universities / G.V. Vlasyuk; M-total and prof. Education of the Russian Federation, FGB OU VPO "Moscow State University of Railway Engineering", 2011 - М.: МИИТ, 2011. - 110 p.; 22 cm. - 50,000 copies. - 114 p.
5. Test "Non-existent animal". Theoretical Description [Electronic resource]. URL: http://azps.ru/tests/tests_animal.html (accessed date 02/10/2020).
6. Freud, Z. Prohibition, symptom and fear [Text] // Anxiety and anxiety / Ed. V.M. Astapova. St. Petersburg: Peter, 2001. - С. 218-224.