

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**  
**БАЛАШОВСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра педагогики и психологии

**ВЗАИМОСВЯЗЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ  
И ТРЕВОЖНОСТИ У СТУДЕНТОВ ПЕРВОКУРСНИКОВ**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 5 курса 51 группы  
направления подготовки 44.03.02  
«Психолого-педагогическое образование»,  
профиля «Практическая психология образования»,  
психолого-педагогического факультета  
Черновой Оксаны Александровны

Научный руководитель  
доцент кафедры педагогики и психологии,  
кандидат психологических наук, доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

Зав. кафедрой педагогики и психологии  
кандидат психологических наук,  
доцент \_\_\_\_\_ О.В. Карина  
(подпись, дата)

**Балашов 2022**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность.** Студенты первокурсники на первичном этапе обучения проходят процесс социально-психологической адаптации, сопряженный с включением в новое для них пространство взаимодействий, существенной интенсивностью изучаемого материала, усложненным форматом работы. Иными словами, адаптационные ресурсы молодых людей проходят своеобразную проверку на прочность.

Причем, ресурс адаптационных возможностей первокурсников, вне всякого сомнения, может существенно различаться. При дефиците адаптационных ресурсов, молодые люди склонны к проживанию негативных эмоциональных состояний, подвержены выраженной тревожности. Подобный эффект наносит значительный урон мотивационной составляющей образовательной деятельности студентов, снижает успеваемость, сужает возможности гармоничного социального контактирования.

Можно с уверенностью утверждать, что первокурсники, имеющие в анамнезе выраженную личностную или ситуативную тревожность, затрачивают огромные усилия на поддержание баланса психологической стабильности, активного вектора в процессе взаимодействия. В их потребностном поле ярко выражен запрос на внешнюю, психологическую помощь для совладения с ситуацией кризиса адаптационных действий.

Именно поэтому, проблема социально-психологической адаптации студентов первокурсников и углубленное изучение негативных эффектов, сопряженных с трудностями погружения в новую социальную среду, выступают предметом системных исследований ученых (Ф. Б. Березина, В.В. Гриценко, А. Г. Маклакова, С.Т. Посохова, А.М. Прихожан, В.А. Ядова, З. Фрейда, К. Хорни, Ч. Спилбергера и др.). В тоже время, следует отметить, что вариативность проявления эффектов адаптации и дезадаптации личности, в настоящее время, существенно варитизирована и данная проблема, продолжает оставаться актуальной для исследователей.

Таким образом, **целью исследования** выступает изучение взаимосвязи социально-психологической адаптации и тревожности у студентов первокурсников.

**Объектом исследования** является социально-психологическая адаптация и тревожность студентов первокурсников.

**Предметом исследования** являются особенности социально-психологической адаптации и тревожности у студентов первокурсников.

**Гипотеза:** предположим, что существует взаимосвязь социально-психологической адаптации и тревожности у студентов первокурсников.

**Задачи:**

1. Теоретически проанализировать проблему социально-психологической адаптации и тревожности в научной, психолого-педагогической литературе.

2. Охарактеризовать возрастные особенности периода ранней юности.

3. Эмпирически доказать существование взаимосвязи социально-психологической адаптации и тревожности у студентов первокурсников.

4. Разработать психологические рекомендации, ориентированные на снижение тревожности, развития адаптационных ресурсов у студентов первокурсников.

**Методы исследования:**

1. Метод теоретического анализа литературных источников.

2. Метод психологического диагностирования.

3. Метод математической статистики с использованием коэффициента ранговой корреляции Пирсона.

**Методы исследования:**

Эмпирические: методика изучения тревожности личности (шкала самооценки ситуативной и личностной тревожности Спилбергера (адаптация Ю.Ханина), диагностика социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд).

Математический метод: корреляционный анализ Пирсона.

**Экспериментальная база исследования:** исследование проводилось среди студентов Балашовского института (филиала) СГУ имени Н.Г. Чернышевского. Респондентами выступили студенты первокурсники, обучающиеся по направлению подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), различных профилей, в возрасте 17-18 лет, в количестве 30 человек. В процессе исследовательских действий соблюдался закон о персональных данных [1].

**Методологической и теоретической основой исследования** являются научные идеи, касающиеся изучения проблем социально-психологической адаптации, феномена тревожности, психологии периода ранней юности (Г.М. Андреева, В.А. Аверин, А.М. Ковалева, И.Ф. Мягков, И.С. Кон, А.А. Реан, А.М. Прихожан, В.А. Ядов, З. Фрейд, К. Хорни, Ч. Спилбергер и др.).

**Практическая значимость** работы заключается в том, что системные теоретические выводы и результаты эмпирического исследования могут быть использованы в практической деятельности педагога-психолога в работе для развития навыков социально-психологической адаптации к условиям учебного заведения и снижения общей тревожности первокурсников.

**Структура работы.** Работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения и списка использованных источников.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

В *первой главе* нашего исследования представлен психолого-педагогический анализ проблемы тревожности и социально-психологической адаптации первокурсников.

Феномен адаптация рассматривается в научной практике, в основном, с позиций медико-биологических и психолого-педагогических аспектов изучения проблемы. Данное понятие трактуется, как приспособление организма к новым условиям среды (медико-биологический аспект) и приспособление личности, ее системы функционирования к изменившимся условиям существования, внешним воздействиям.

Понятие «социально-психологическая адаптация» личности представляет собой процесс оптимизации в системе «личность-группа», связанный с усвоением ценностно-нормативных основ, традиций, а также включение личности в ролевую структуру взаимодействия.

Регуляторами социально-психологической адаптации выступают: мотивы, как триггеры движения, развития; навыки и умения; опыт и его многоплановость; знания; волевая саморегуляция; способности.

Уровни адаптационной приспособляемости: индивидуально-психологический уровень; социально-психологический уровень.

Классификация разновидностей социально-психической адаптации личности: нормальная; девиантная; патологическая.

Тревога - это состояние беспокойства, ожидания угрозы, своего рода механизм психологической защиты, сигнала организма о возможной опасности.

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность личности, которая характеризует его реакцию на опасность.

Основное отличие между этими терминами заключается в том, что под тревогой понимают эмоциональное состояние, возникающее в определенный момент времени и связанное с конкретной угрожающей ситуацией, а под тревожностью - устойчивое свойство, черту личности, предполагающие повышенную склонность к переживаниям состояния тревоги.

Видовая характеристика тревожности очень вариативна: реактивная; активная; ситуативная; личностная; объективная; невротическая; моральная; открытая тревожность; закрытая тревожность и др.

Ведущими особенностями периода ранней юности выступают: самоопределение, формирования базовых основ самосознания личности; формирование мировоззрения, конструкта отношения к окружающему миру и собственной личности; принятие социальных ролей, конструкта взаимодействия в социально-психологическом пространстве; формирование

индивидуальной социальной позиции; стабилизация психологического состояния.

Ведущей деятельностью периода ранней юности является учебно-профессиональная; новообразованием юности - формирование мировоззрения; социальной ситуацией развития выступает формирование единой системы умозаключений, которые позволяют личности *принять весь пласт социальных ролей зрелой личности* (на основе самоопределения).

**Во второй главе** нашего исследования были выявлены и проанализированы взаимосвязи между исследуемыми показателями.

В первую очередь мы исследовали уровень ситуативной и личностной тревожности у респондентов по методике Спилбергера (в адаптации Ю. Ханина). Было установлено, что у респондентов ситуативная тревожность находится на низком (47% - 14 человек) и среднем (40% - 12 человек) уровне. Респонденты реалистично воспринимают трудности, исходя из ситуации выстраивают свое поведение, в меру проявляя беспокойство и напряжение в своем поведении. Высокий уровень тревожности проявился у 4 человек (13%). Эти респонденты проявляют повышенное беспокойство в трудных жизненных ситуациях, может проявляться нервозность. Таким респондентам трудно удерживать рациональность в действиях, а также процесс адаптации к сложной ситуации идет сложно. Такие люди, как правило, нуждаются в помощи со стороны, в психологической поддержке.

Определив специфику проявления ситуативной тревожности, мы проанализировали личностную тревожность респондентов. Так, было установлено, что 77 % (23 человека) имеют низкий уровень ситуативной тревожности, 20% (6 человек) транслируют средний уровень тревожности, и 3% (1 человек) – высокий уровень. Т.е. можно отметить, что постоянные внутренние переживания, внутренние противоречия есть у 1 человека. Вероятно, в его жизни присутствуют стрессовые ситуации, с которыми ему тяжело справляться, и нужна психологическая помощь. В остальном,

респонденты адекватно реагируют на стресс, проявляют волевые усилия и транслируют в сложных жизненных ситуациях свою жизнестойкость.

Личностная тревожность может быть присуща впечатлительным людям, подверженным перепадам настроения, мнительностью. Таким респондентам необходимо разобраться в причинах переживаний, повысить уверенность в себе и раскрыть свой личностный потенциал, для того, чтобы иметь внутреннюю опору.

Результаты данной методики свидетельствуют, что у респондентов при ситуативной тревожности проявляется средний или низкий уровень. Т.е. первокурсники рационально воспринимают стрессовые ситуации и стараются найти оптимальные пути решения из сложных ситуаций.

Личностная тревожность не выражена у респондентов, что говорит об их внутреннем благополучном психологическом состоянии. Наличие стресса, депрессивного состояния в основной массе не было выделено. Но, есть респондент, который транслирует высокий уровень личностной тревожности. С данным респондентом была проведена психологическая консультация, на которой выявлен травмирующий фактор в жизни молодого человека.

Далее, по методике диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда мы определили особенности социально-психологической адаптации. По каждой шкале мы определили высокий, средний, низкий уровень особенностей социально-психологической адаптации.

Так, высокий уровень адаптации, по сравнению с другими уровнями в шкалах, не проявился нигде. Т.е. можно отметить, что юношеский возраст характеризуется сменой взглядов, приоритетов, ценностей, отношения к себе. Поэтому, у первокурсников уровень социально-психологической адаптации находится в основном на среднем уровне. Т.е. адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, интернальность, стремление к доминированию ярко не проявляется в поведении первокурсников.

Молодые люди приспосабливаются к социуму, который их окружает, апробируются новые формы поведения.

Низкий уровень социально-психологической адаптации присутствует незначительно в группе первокурсников. Таким респондентам тяжело адаптироваться в новых условиях, при взаимодействии с окружающими проявляют пассивность в общении.

Высокий уровень принятия себя, своих личностных особенностей проявился у 7 человек («23%). Данные респонденты принимают свои личностные качества такими, какие они есть, знают свои недостатки и достоинства. В различных ситуациях опираются на себя, свои сильные стороны, свои возможности. 21 респондент (70%) транслируют средний уровень самопринятия, которое проявляется в любви к себе, но при этом молодые люди в ситуации выбора полагаются больше на окружающих, чем на собственные ресурсы, так как в первую очередь делают акцент на свои недостатки, тем самым снижают свой личностный потенциал в ситуации выбора. 2 респондента (7%) транслируют низкий уровень самопринятия. Эти люди недовольны собой, своим характером, не верят в себя, и поэтому предпочитают, чтобы окружающие решали за них проблемы. В трудных ситуациях подчиняются окружающим.

По шкале «Принятия других» 26 респондента (84%) проявили средний уровень, который свидетельствует о дружественном расположении личности к окружающим. 4 человека (14%) показали низкий уровень принятия других. Такие респонденты критически воспринимают различные формы взаимодействия с людьми, дистанцируются от совместной деятельности, так как присутствует недоверие к социуму. Так высокий уровень присутствует у 9 человек (30%), он выражается в бурном проявлении эмоций. Такие респонденты проявляют в социуме как негативные, так и позитивные эмоции. Все свои впечатления о восприятии окружающей действительности она показывают людям, с которыми взаимодействуют.

63% респондента (19 человек) имеют средний уровень по шкале «Эмоциональный комфорт». В силу сложности ситуаций, молодые люди могут не справляться с проблемой, и поэтому транслируют пессимистичное настроение. Чем труднее проблема, тем менее эмоционально стабильны молодые люди. 2 человека (7%) имеют низкий уровень эмоциональной комфортности. Такие респонденты испытывают страх, тревогу, беспокойство и поэтому им тяжело эмоционально стабильно реагировать на трудные жизненные ситуации.

Высокий уровень интернальности проявился у 10% респондентов (3 человек). Т.е. процесс деятельности зависит от респондентов, они стараются опираться на свои личностные возможности, верят в себя, часто принимают решения самостоятельно, не ждут помощи от окружающих. 23 респондента (76%) имеют средний уровень интернальности. В основном молодые люди ориентируются на внешнее окружение, свои действия и поступки соизмеряют с оценкой окружающих. У 4 человек (14%) преобладает низкий уровень интернальности. Они зависимы от мнения окружающих, любая критика в их адрес воспринимается тяжело, с беспокойством.

Стремление к лидерству проявилось у 4 человек (14%). Эти респонденты активно стремятся занимать лидирующие позиции в коллективе, проявляют конкурентную борьбу, могут подавлять инициативу других. 23 человека (76%) транслируют средний уровень стремления к лидерству. Такие молодые люди стремятся отстаивать свою точку зрения, но при этом соблюдают нормы коммуникативного взаимодействия, уважают своих партнеров по общению, ищут компромисс при взаимодействии, но защищают свои интересы. 3 человека (10%) имеют низкий уровень. Такие респонденты мягки в общении, склонны подчиняться чужому мнению, проявляют покорность в поведении.

Таким образом, характеризуя результаты респондентов по отдельным шкалам, можно отметить, что высокий уровень преобладает в шкале «Самопринятие», «Эмоциональная комфортность». Респонденты ценят свои

личностные качества и свой потенциал, стремятся к гармоничному взаимодействию с окружающими. При этом, другие шкалы транслируют средний показатель, который помогает им найти определенное взаимодействие, где будет комфортно и им и человеку при взаимодействии.

Для того, чтобы определить как тревожность взаимосвязана с шкалами социально-психологической адаптации первокурсников, мы обработали результаты исследования методом математической статистики Пирсона, в онлайн программе по подсчету данных.

Ситуативная тревожность снижается, если эмоциональная комфортность преобладает в психологическом состоянии респондентов. Когда респонденты положительно воспринимают окружающий мир, готовы открыто взаимодействовать с ним, тогда снижается тревожное состояние, преобладает доверие в коммуникативном взаимодействии с людьми комфорт (-0,540;  $p < 0,01$ ).

Личностная тревожность не выражена тогда, когда проявляется высокий уровень интернальности. Респонденты, самостоятельно действующие в сложных жизненных ситуациях, опираются на свои личностные возможности, верят в свои силы и поэтому проявляют эмоциональную стабильность в поведении.

Таким образом, мы установили, что социально-психологическая адаптация взаимосвязана с тревожностью.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На основе теоретического и эмпирического анализа исследования проблемы можно сделать следующие выводы:

1. Адаптационный процесс рассматривают как процесс взаимодействия личности и социальной среды, при котором осуществляется внутриличностное развитие и обретение гармонии на эмоциональном, когнитивном и поведенческом уровнях.

2. В более узком смысле, адаптация личности зависит от групповых норм, принятия этих норм личностью, обретением эмоционального комфортного состояния и ощущение в своей самоэффективности.

Тревожность в психологической науке рассматривается как особенность личности, которая выражается в ситуации опасности или жизненных трудностей.

3. Тревожность как ситуативное проявление необходимо для мобилизации внутренних ресурсов личности и повышения стрессоустойчивости. Личностная тревожность может приводить к бездействию личности, к зависимому поведению от других. При личностной тревожности снижается уровень ответственности за происходящие события и проявление самостоятельности.

4. Проведенное исследование показало, что в группе респондентов показатель «Адаптация» находится на высоком и среднем уровне адаптивных способностей. У респондентов на высоком уровне проявились шкалы «Самопринятие», «Принятие других», «Эмоциональный комфорт», «Интернальность», «Доминирование».

5. Уровень ситуативной тревожности в основном находится на среднем уровне. Личностная тревожность не выражена у респондентов.

6. Между социально-психологической адаптацией (эмоциональный комфорт, интернальность) и показателями уровня тревожности выявлены статистически значимые взаимосвязи, которые свидетельствуют о том, что чем выше уровень социально-психологической адаптации, тем ниже уровень личностной и ситуативной тревожности.

7. На основании полученных данных было разработано тренинговое занятие для повышения уровня социально-психологической адаптации и снижения тревожности первокурсников. Занятие носит рекомендательный характер, как модель рекомендаций сценария тренинговых занятий.

Таким образом, гипотеза нашего исследования нашла свое подтверждение, цель достигнута, задачи решены.