

УДК 159.9.072.43

ПРОБЛЕМА ПЕРЕСТРОЙКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ ПЕРВОКУРСНИКОВ В ПЕРИОД ВУЗОВСКОЙ АДАПТАЦИИ

Комиссарова Ольга Александровна,

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии и педагогики,

e-mail: ol.komissarova@list.ru,

Московский университет им. С.Ю. Витте, Москва

Период адаптации первокурсников к вузовской среде является непростым в их жизни, связанным с перестройкой привычных социальных и межличностных отношений, сложившихся во время школьного обучения. Попадая в новые условия, первокурсники первоначально оказываются в ситуации неопределенности, накладывающей ограничение на возможность использовать прошлый опыт. Высшее учебное заведение с новыми требованиями и задачами, а также новые, только начинающие формироваться студенческие группы, предъявляют новые требования, вызывающие изменения в эмоциональной сфере студентов, связанные с повышением уровня тревожности и включением адаптационных механизмов. В исследовании, рассмотренном в данной работе, в результате психодиагностики с применением методики Л.Н. Грошевой «Социальные страхи», были раскрыты наиболее выраженные переживания первокурсников в период адаптации к условиям вуза. В ходе анализа полученных результатов удалось определить, что для первокурсников наиболее значимыми являются страхи, связанные с формированием своего нового статуса в новом создающемся коллективе и потерей прежних межличностных отношений.

Ключевые слова: эмоциональная сфера, личность, первокурсники, адаптация, тревожность, социальные страхи, коммуникация

THE REBUILDING PROBLEM OF THE EMOTIONAL PERSONALITY SPHERE OF FIRST-YEAR STUDENTS IN THE PERIOD OF ADAPTATION TO THE UNIVERSITY CONDITIONS

Komissarova O.A.,

candidate of psychological sciences, associate professor of the department of psychology and pedagogy,

e-mail: ol.komissarova@list.ru,

Moscow Witte University, Moscow

The period of adaptation of freshmen to the university environment is a difficult period in their lives, associated with the restructuring of the usual social and interpersonal relationships that developed during schooling. Finding themselves in new conditions, freshmen initially find themselves in a situation of uncertainty, which imposes a limitation on the ability to use past experience. A higher educational institution with new requirements and tasks, as well as new student groups that are just beginning to form, present new requirements that cause changes in the emotional sphere of students associated with an increase in the level of anxiety and the inclusion of adaptive mechanisms. In the study considered in this work, as a result of psychodiagnostics using the technique of L.N. Grosheva "Social fears" the most pronounced experiences of freshmen in the period of adaptation to the conditions of the university were revealed. During the analysis of the results obtained, it was possible to determine that for freshmen the most relevant are the experiences associated with the formation of their new status in the newly created team and loss of the previous interpersonal relations.

Keywords: emotional sphere, personality, freshmen, adaptation, anxiety, social fears, communication

DOI 10.21777/2500-2112-2021-1-39-43

Поступив в высшее учебное заведение, бывшие школьники приобретают новую социальную роль – роль студента, которая связана с формированием новообразований в личности молодых людей. Новая социальная среда диктует новые требования и задачи, связанные с изменением уже имеющихся форм поведения, эмоционального реагирования, коммуникативных навыков. В связи с этим необходимо подчеркнуть важность процесса адаптации студентов к новым условиям вузовской среды, требующим перестройки уже сложившихся установок и стереотипов поведения и переходу к другим, более соответствующим изменившимся внешним условиям среды.

Ф.Б. Березин отмечает: «При любом нарушении сбалансированности системы человек – среда недостаточность психических или физических ресурсов индивидуума для удовлетворения актуальных потребностей, рассогласование самой системы потребностей, опасения, связанные с вероятной неспособностью реализовать значимые устремления в будущем, а также с тем, что новые требования среды могут обнаружить несостоятельность, являются источником тревоги» [1].

В.К. Кучинская выделяет основные противоречия в структуре личности первокурсников на этапе адаптации:

- между расцветом интеллектуальных и физических сил студентов и жестким лимитом времени и экономических возможностей для удовлетворения возросших потребностей;
- между стремлением и самостоятельностью в отборе знаний и довольно жесткими формами и методами подготовки специалиста;
- между обилием информации и отсутствием достаточного времени, а подчас и желания на ее мыслительную переработку [5].

По мнению А.Г. Терещенко, под влиянием требований, которые предъявляет студентам вуз, перестраивается выработанный в средней школе «динамический стереотип», происходит перестройка психических процессов и функций организма [6].

В новых социальных условиях первокурсники первоначально попадают в ситуацию неопределенности, связанную с ограничением возможности использовать прошлый опыт. Она вызывает ощущение напряженности и угрозы, поскольку ограничивает возможность суждения о том, какие требования могут быть предъявлены в условиях нового взаимодействия, и затрудняет оценку соответствия возможностей гипотетическим требованиям.

В исследовании по изучению страхов у первокурсников в период адаптации, проводимом О.А. Кондрашихиной и С.А. Медведевой, была обнаружена их подверженность ряду социальных страхов, причём к ним относятся как реальные, вызываемые внешними факторами, так и мнимые, спровоцированные внутренними субъективными представлениями и противоречиями. Чаще всего страх вызывают ситуации проверки и контроля знаний [4].

Как отмечает Е.О. Гудкова, совладание со страхами в студенческий период жизни становится социально-психологической проблемой, так как страхи не дают активно адаптироваться к тем социальным условиям, которые требуют от личности как можно большего выражения профессиональных и личностных качеств, обеспечивающих овладение профессиональной деятельностью и возможностью создавать конкурентоспособность на рынке труда [3]. Таким образом, на первых этапах взаимодействия первокурсников с новой для них вузовской средой авторы выделяют состояние напряжения, связанное с повышенной тревожностью и формированием ряда социальных страхов.

Целью проводимого исследования является выявление изменений в эмоциональной сфере личности студентов в период их адаптации к новым условиям вузовской среды.

В исследовании приняли участие 60 первокурсников разных московских вузов. В качестве диагностического материала применялась методика Л.Н. Грошевой «Социальные страхи» [2], предназначенная для определения степени выраженности различных социальных страхов. Она включает в себя пять шкал, каждая из которых отражает определенный социальный страх: страх неудачи и поражения (страх экзаменов, страх оказаться хуже других, страх нового дела, страх покраснеть, вспотеть и т.д. в неподходящий момент, страх не суметь отказать в требовании, сказать «нет», страх неудачи в личной жизни, страх оказаться непрофессиональным, страх проиграть), страхи непринятия и подавления (страх критики, быть отвергнутым, получить отказ, страх перед авторитарным лицом, перед начальством, страх конфликтов, страх быть никому ненужным, страх

показаться глупым, смешным), страх потери (страх потерять работу, семью, любимого человека, деньги, красоту, друзей, дом, уважение окружающих, статус), страх самостоятельности (страх брать на себя ответственность, страх начать учиться чему-либо, боязнь рискнуть, страх предъявлять требования, страх начать жить «заново»), страх коммуникации (страх оказаться в центре внимания, страх выражать свои чувства, эмоции, мысли, страх потерять дистанцию в общении, страх выступать перед аудиторией, страх говорить, страх перед откровенностью, страх равнодушия, страх новых контактов).

После проведенной диагностики получились результаты по каждой шкале, отражающей один из видов социального страха. По оси *X* отражены средние значения по каждому виду страха в баллах, по оси *Y* – представлены измеряемые по методике социальные страхи:

- 1) страх неудачи и поражения;
- 2) страхи непринятия и подавления;
- 3) страх потери;
- 4) страх самостоятельности;
- 5) страх коммуникации.

Результаты диагностики представлены на рисунке 1.

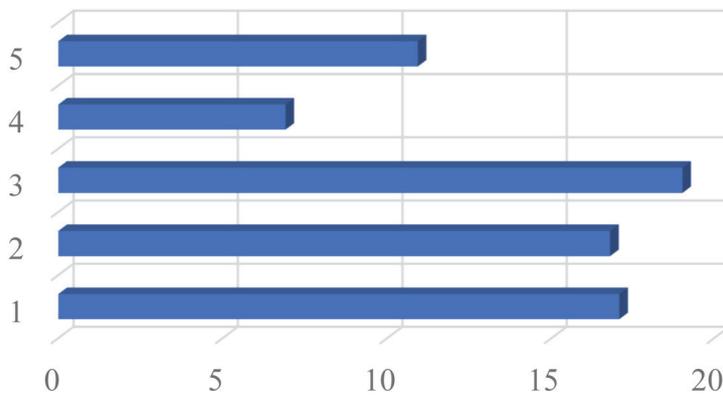


Рисунок 1 – Диаграмма средних значений для каждого вида социального страха у студентов первого курса

Как видно из рисунка, среднее значение по шкале «страх неудачи и поражения» равно 17,06 балла; по шкале «страхи непринятия и подавления» – 16,78 балла; по шкале «страх потери» – 19,02; по шкале «страх самостоятельности» – 6,91; по шкале «страх коммуникации» – 10,93 балла. Таким образом, сравнивая данные показатели, можно отметить, что наиболее выражены страхи: потери; непринятия и подавления; неудачи и поражения, затем идет страх коммуникации. Меньшие значения получились по страху самостоятельности.

Новая среда с большим количеством неизвестного формирует у первокурсников процесс движения к новым образованиям в структуре личности. Можно предположить, что страх потери становится ведущим вследствие перестройки социальных ролей и социальных контактов. Начинающийся разрыв с прежними школьными отношениями в ситуации еще несформировавшихся отношений внутри вузовской среды пугает изменением привычного социального мира, создает внутренние противоречия, удерживает между прошлым и будущим. Данный страх отражает эмоциональную привязанность к прошлой школьной жизни, страх разрыва с прошлыми отношениями, страх потери себя прошлого при переходе к новой «взрослой жизни».

Вхождение для первокурсников в новую вузовскую среду, включающую в себя незнакомых еще одноклассников и преподавателей с новыми требованиями, вызывает страх непринятия группой. На первых этапах образования новой группы происходит формирование новых формальных и неформальных отношений, межличностных привязанностей, социальных ролей и статусов, поэтому для студентов может быть свойственно проявление волнения по поводу отвержения в группе, воз-

никновения конфликтов, нежелания показаться глупым или нелепо смешным, что может сказаться на снижении авторитета в группе. Со стороны преподавателей возможно ожидание повышенной критики и повышенной авторитетности в глазах первокурсников, что приводит к боязни совершить «публичную ошибку».

Все перечисленное тесно связано с проявлением следующего страха, который также получил наибольшие показатели по степени выраженности – страха неудачи и поражения. Страх неудачи и поражения сопровождается волнением оказаться хуже других: оказаться неуспешным во время выступления на семинарском занятии перед всей группой, покраснеть, вспотеть и т.д., вызвав тем самым насмешки одногруппников. В данном случае этот страх сочетается со страхом коммуникации, проявляющимся в боязни выступать перед аудиторией, оказаться в центре внимания. В период знакомства и формирования коллектива становится трудно отказать в просьбе, сказать «нет», поскольку можно зарекомендовать себя как плохого товарища и быть в дальнейшем отвергнутым группой. Близок по своим значениям к вышеперечисленным страхам и страх коммуникации, включающий в себя не только страх оказаться в центре внимания и страх публичных выступлений, но и страх в установлении доверительных отношений при равнодушии еще малознакомых одногруппников.

На основе проведенного анализа основных показателей по методике Л.Н. Грошевой «Социальные страхи» выявлен ряд страхов у первокурсников в период адаптации к условиям вузовской среды. Их основное направление связано с переживанием своего нового статуса и вхождением в новый социальный коллектив. Можно предположить, что основная часть страхов возникает в результате разрушения предыдущих школьных взаимоотношений и боязни получить отвержение в новых студенческих межличностных отношениях. Проявления данных страхов могут мешать учебной деятельности, переводя акцент на заострение своей «несостоятельности» в межличностном общении. Усиление социальных страхов может способствовать снижению самооценки, учебной мотивации, при этом не только снижая успеваемость студентов, но и не давая проявляться креативному мышлению. Указанные факторы в конечном итоге оказывают влияние на качество подготовки будущего специалиста.

Список литературы

1. Березин Ф.Б. Психологическая адаптация и тревога // Психология мотивации и эмоций / ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, М.В. Фаликман. – 2-е изд., стер. – М.: ЧеРо: Омега-Л: МПСИ, 2006. – С. 350–357. – (Хрестоматия по психологии).
2. Грошева Л.Н. Социальные страхи и их преодоление у верующих и атеистов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. – М., 2004. – 206 с.
3. Гудкова Е.О. Психологические особенности проявления страха и тревожности у студентов вуза // Молодой ученый. – 2019. – № 37 (275). – С. 131, 132.
4. Кондрашихина О.А., Медведева С.А. Социальные страхи студентов-психологов // Современные научные исследования и инновации. – 2015. – № 5 (49). – С. 106–110.
5. Кучинская В.К. Учебный труд студентов и пути его активизации // Вопросы психологии личности и деятельности студентов: сборник науч. трудов. – Иркутск, 1978. – С. 69–80.
6. Терещенко А.Г. Изменения особенностей психологических процессов у студентов в связи с адаптацией к учебной деятельности // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности: сборник статей. – Иркутск, 1986. – С. 89–103.

References

1. Berezin F.B. Psihologicheskaya adaptaciya i trevoga // Psihologiya motivacii i emocij / red. Yu.B. Gippenrejter, M.V. Falikman. – 2-е изд., стер. – М.: ЧеРо: Омега-Л: МПСИ, 2006. – С. 350–357. – (Hrestomatiya po psihologii).
2. Grosheva L.N. Social'nye strahi i ih preodolenie u veruyushchih i ateistov: dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.05. – М., 2004. – 206 с.
3. Gudkova E.O. Psihologicheskie osobennosti proyavleniya straha i trevozhnosti u studentov vuza // Molodoj uchenyj. – 2019. – № 37 (275). – С. 131, 132.

4. *Kondrashihina O.A., Medvedeva S.A.* Social'nye strahi studentov-psihologov // *Sovremennye nauchnye issledovaniya i innovacii.* – 2015. – № 5 (49). – S. 106–110.
5. *Kuchinskas V.K.* Uchebnyj trud studentov i puti ego aktivizacii // *Voprosy psihologii lichnosti i deyatel'nosti studentov: sbornik nauch. trudov.* – Irkutsk, 1978. – S. 69–80.
6. *Tereshchenko A.G.* Izmeneniya osobennostej psihologicheskikh processov u studentov v svyazi s adaptaciej k uchebnoj deyatel'nosti // *Adaptaciya uchashchihsya i molodyozhi k trudovoj i uchebnoj deyatel'nosti: sbornik statej.* – Irkutsk, 1986. – S. 89–103.