

DOI 10.31483/r-104473

Сорокоумова Галина Вениаминовна

ДИАГНОСТИКА И ПРОФИЛАКТИКА ДЕЗАДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

В главе описывается опыт профилактики дезадаптации студентов-первокурсников, включающих диагностику личностных особенностей, выявление студентов группы риска и психокоррекционные мероприятия.

Во введении обосновывается актуальность проблемы эффективной адаптации и профилактики дезадаптации первокурсников, важность создания в вузе целенаправленной систематической работы с первокурсниками по профилактике дезадаптации.

Материалы и методы исследования. С целью выявления группы риска студентов по различным видам дезадаптации и разработки рекомендаций по снижению уровня дезадаптации у первокурсников нами была проведена диагностика личностных особенностей первокурсников с использованием метода многофакторного исследования личности СМИЛ Л.Н. Собчик.

Результаты и обсуждение результатов исследования. На основании результатов психодиагностики нами были разработаны рекомендации для группы риска по гипостеническому/депрессивному типу дезадаптации и для группы риска по типу дезадаптации «аутизация», включающие индивидуальные консультации, включение студентов в группы психологических тренингов соответствующей тематики, проведение консультаций для преподавателей и кураторов групп по вопросам индивидуального подхода во взаимодействии со студентами группы риска, участие студентов в работе психологического кружка с целью повышения психологической культуры студентов и др.

Выводы. Прделанная работа позволила снизить процент дезадаптации студентов и повысить эффективность адаптации первокурсников к процессу обучения в вузе, что проявилось в значительном уменьшении процента отчисленных студентов по результату обучения 1 курса.

Ключевые слова: адаптация к обучению в вузе, профилактика дезадаптации, диагностика личностных особенностей, психологические тренинги, индивидуальные консультации.

Abstract: in the chapter describes the experience of prevention of maladaptation of first-year students, including the diagnosis of personality traits, identification of students at risk and psycho-corrective measures.

The introduction substantiates the relevance of the problem of effective adaptation and prevention of maladaptation of first-year students, the importance of creating targeted systematic work with first-year students to prevent maladaptation.

Materials and methods of research. In order to identify the risk group of students for various types of maladaptation and develop recommendations to reduce the level of maladaptation in first-year students, we conducted diagnostics of the personal characteristics of first-year students using the method of multifactorial personality research SMIL L.N. Sobchik

Results and discussion of the results of the study. Based on the results of psychodiagnostics, we have developed recommendations for the risk group for hyposthenic /depressive type of maladjustment and for the risk group for the type of maladjustment «autism», including individual consultations, the inclusion of students in groups of psychological trainings on relevant topics, consultations for teachers and curators of groups on individual approach in interaction with students at risk, participation students in the work of a psychological circle in order to improve the psychological culture of students, etc.

Conclusions. The work done made it possible to reduce the percentage of maladaptation of students and increase the efficiency of adaptation of first-year students to the process of studying at the university, which manifested itself in a significant decrease in the percentage of students expelled by the result of the 1st year of study.

Keywords: adaptation to university education, prevention of maladaptation, diagnosis of personality traits, psychological trainings, individual consultations.

Введение. Важным этапом формирования профессионализма студентов – будущих педагогов, наряду с этапами формирования психологической готовности к выбору профессии педагога, психологической готовности к овладению профессией педагога в процессе обучения и психологической готовности к реализации себя в профессии педагога [9, с. 10–11], играет этап адаптации первокурсников к процессу обучения в вузе.

Проблема эффективной адаптации и профилактика дезадаптации первокурсников [6; 7] напрямую связана с проблемами психологического благополучия личности студента [14], психологической безопасности образовательной среды вуза [13], формирования психологической культуры студентов [4], с увеличением ситуаций буллинга, кибербуллинга и скулшутинга в молодежной среде [3] и др.

Обзор литературы.

Впервые понятие «психологическое благополучие» употребил N. Bradburn [15]. В зарубежной литературе психологическое благополучие авторы чаще всего связывают с адаптивным поведением и рассматривают как динамическую характеристику личности. Например, С. Ryff рассматривает психологическое благополучие как базовый субъективный конструкт, отражающий «восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека» [16, с. 366]. Автор включила в модель психологического благополучия такие структурные компоненты как: самопринятие, личностный рост, автономию и компетентность, позитивные отношения с окружающими, наличие жизненных целей и разработала опросник – шкалу психологического благополучия [16].

Российские исследователи рассматривают психологическое благополучие как устойчивое свойство личности. Например, Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко различают актуальное психологическое благополучие: (степень реализованности основных компонентов позитивного функционирования) и идеальное психологическое благополучие (степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования) [14, с. 103] и вводят поня-

тие уровня психологического благополучия. С.А. Водяха предлагает критерии психологического благополучия: положительные эмоции, тесные взаимоотношения, вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивную самомотивацию [2]. О.А. Идобаева считает, что для каждого возраста характерны особенности психологического благополучия, которые определяются социальной ситуацией развития, ведущей деятельностью, уровнем развития психологических новообразований возраста и индивидуально-психологическими особенностями личности [5].

На наш взгляд, огромную роль в формировании психологического благополучия студентов принадлежит педагогам и созданию ими психологической безопасности образовательной среды вуза. Мы знаем, что основными угрозами психологической безопасности образовательной среды являются: психологическое насилие в процессе взаимодействия, отсутствие удовлетворенности в лично-доверительном общении и основными характеристиками процесса всех участников взаимодействия, неразвитость системы психологической помощи в образовательном учреждении и эмоциональное выгорание педагогов [1]. Так, буллинг процветает в тех классах и в тех образовательных организациях, где педагоги позволяют насмешки и унижения учащихся, распространяют ложную или непроверенную информацию об ученике или членах его семьи, демонстрируют презрения в адрес ученика на уроке и др. [9]. И, наоборот, если педагог осознанно относится к своей профессии, формирует свою психологическую культуру и психологическую культуру студентов, создает психологически безопасную образовательную среду на занятиях (студенты свободно высказывают своё мнение, задают вопросы), сглаживает конфликтные ситуации, исправляет ошибки не в процессе ответа, перебивая студента, а после окончания его доклада, использует инновационные активные методы обучения (тренинги, ролевые игры, метод проектов, метод моделирования ситуаций и др.), учитывает индивидуально-типологические особенности студентов, уважительно относится к мнению каждого и др., в вузе будет формироваться психологическое благополучие всех участников учебно-воспитательного процесса.

Важно отметить, что особого внимания и индивидуального подхода требуют студенты с ОВЗ и инвалидностью [1].

Особенно важно создавать психологическую безопасность и психологическое благополучие у студентов первокурсников в период адаптации к обучению в вузе. И в этом процессе огромная роль принадлежит психологу и психологической службе вуза.

Адаптация к обучению в вузе – это сложный, многоплановый процесс, который включает и уровень интеллектуального развития первокурсников, и знания, приобретенные молодыми людьми к началу обучения в вузе, и мотивацию получить выбранную профессию, специализацию, и личностные особенности студентов, которые могут помогать или тормозить эффективную адаптацию и даже провоцировать дезадаптацию студентов-первокурсников. Психологическая дезадаптация вызывается также хронической эмоциональной напряженностью учебной деятельности, которая снижает психические функции и приводит к физиологическому нервному истощению и возникновению невротических симптомов. В учебной деятельности она проявляется в ухудшении концентрации внимания, снижении функций памяти, затрудненности речи (трудно подбираются слова, паузы, запинки вплоть до заикания), страхе перед контрольными работами, перед публичными выступлениями и прочими академическими мероприятиями. Кроме того, познавательные и творческие процессы блокируются отрицательными эмоциями, что приводит к снижению продуктивности всех видов деятельности, в первую очередь, учебной деятельности.

В вузах должна быть создана целенаправленная систематическая работа с первокурсниками по профилактике дезадаптации, которая могла бы включать диагностику личностных особенностей, изучение и психокоррекцию мотивации обучения, проведение индивидуальных консультаций психолога по результатам психодиагностики и выявление группы риска, проведение, по возможности со всеми первокурсниками, развивающих психологических тренингов (эффективного общения и развития базовых коммуникативных навыков, развития уверенности в себе и публичных выступлений, формирование групповой сплочен-

ности и др.) и консультаций для педагогов и кураторов групп по учету индивидуально-типологических особенностей первокурсников.

Материалы и методы исследования. В 2021–2022 учебном году нами было проведено психологическое тестирование студентов 1 курса ФГБОУ ВО НГЛУ ВШЛПП направления подготовки Педагогическое образование с использованием метода многофакторного исследования личности СМИЛ Л.Н. Собчик [8]. Целью психодиагностики была выявление группы риска студентов по различным видам дезадаптации и разработка рекомендаций по снижению уровня дезадаптации у первокурсников.

В психодиагностическом исследовании приняли участие 42 студента.

Результаты и обсуждение результатов исследования. В структуре теста СМИЛ имеется ряд оценочных шкал (L, F, K), значения которых позволяют оценить надежность и достоверность полученных результатов тестирования. В нашем исследовании практически все значения шкал L – «шкала лжи» и K – «шкала коррекции» находятся в коридоре нормы. Однако, показатели шкалы F – «достоверности» существенно повышены у 10 участников тестирования. Такие значения по этой шкале указывают на стремление участников привлечь внимание к кажущемуся или реальному неблагополучию (3 человека). Снижение достоверности может быть обусловлено повышением личностной тревожности. В такой ситуации и общий профиль, в целом, оказывается повышенным, однако, структура его сохраняется и его возможно интерпретировать (2 человека). Кроме того, повышение значения шкалы F отмечается у различных типов неконформных личностей, особенно у молодых людей и девушек, в тех случаях, когда потребность в самовыражении реализуется через неконформность во взглядах и поведении (5 человек).

Кроме того, дополнительно оценить достоверность полученных результатов позволяет Индекс Уэлша. Все значения этого индекса для участников с повышенными значениями по шкале F превышают нормативные значения, что также свидетельствует об аггравации, о стремлении подчеркнуть тяжесть свое-

го состояния и те жизненные трудности, с которыми сталкиваются участники тестирования.

Специфического сочетания показателей шкал методики СМИЛ, которое может быть интерпретировано как потенциальная и явная угроза суицида, у участников проведенного психодиагностического исследования не выявлено.

В ходе исследования у 65% участников отмечаются различные варианты нормы или несущественное превышение нормативных показателей одной из шкал, что в целом, не оказывает негативного влияния на эмоциональную и поведенческую регуляцию.

Ведущим типом дезадаптации в исследуемой выборке является дезадаптация, связанная с гипостеническим характером реагирования и повышением показателей уровня депрессии (2 шкала), тревожности и неуверенности в себе (21% участников). Повышение показателей по 2 шкале у здоровых лиц отражает такие характерологические особенности как скромность, застенчивость, неуверенность в себе, замедленную реакцию, трудности в принятии решений. У части студентов из этой группы (3 из 9 участников) повышение показателей по шкале депрессии сочетается с повышенными показателями по 1 шкале – шкале, выявляющей степень соматизации тревоги, что может свидетельствовать о возможных проблемах со здоровьем и о переживаниях участников, связанных с проблемами (реальными или предполагаемыми) здоровья. Это снижает их уровень социальной активности, нарушает межличностные отношения. Сочетание таких показателей со значениями шкалы К – «коррекции» говорит о том, что не смотря на повышение беспокойства по поводу своего здоровья, участники исследования не настроены предъявлять окружающим свои жалобы и переживают эти состояния и тревогу внутри себя.

Другим вариантом дезадаптации по гипостеническому типу является противоречивое сочетание пассивного и активного типов реагирования в структуре личности, которое создает предпосылки внутреннего конфликта у студентов (3 из 9 участников). Это указывает на затруднения в социальной адаптации, связанные с тревогой по поводу неспособности строить свое поведение в соот-

ветствии с принятыми социальными нормами, склонностью испытывать чувство вины, самоуничижения в случае нарушения этих норм. Самооценка также снижается и в случае ограничений в реализации лидерского потенциала или в ситуации ограниченных возможностей самореализации. В таких случаях возможно проявление обиды и ощущения «непризнанного гения». Они хотят и готовы быть лидерами и, учитывая их мотивацию и стремление к достижению целей, они зачастую достигают реальных успехов в учебе. Однако, на пути к этому успеху они нуждаются в повышении самооценки и в позитивной обратной связи от авторитетных личностей, например, от преподавателей, по поводу их реальных достижений. В этой обратной связи важно концентрироваться на достижениях, при этом критика и замечания должны носить конструктивный характер.

Рекомендации для группы риска по гипостеническому/депрессивному типу дезадаптации.

1. Рекомендуется индивидуальное консультирование для всех участников исследования, попавших в эту группу риска.

2. С целью снижения тревожности и эмоционального напряжения рекомендуется проведение тренинга по обучению методам саморегуляции и снятия эмоционального напряжения в рамках тренинга «Управление стрессом».

3. С целью развития коммуникативных качеств и повышения уверенности в себе рекомендуется участие в тренингах по соответствующей тематике: «Тренинг коммуникативной компетенции» с акцентом на специфику групповых коммуникаций, тренинг «Уверенность в себе» с акцентом на развитие креативности и снятие барьеров в общении [10].

4. Консультации для преподавателей и кураторов по вопросам индивидуального подхода во взаимодействии со студентами (по запросу, в необходимых случаях) [13].

Другим выраженным типом дезадаптации является аутизация (14% исследуемой выборки, 6 человек). Для этого типа дезадаптации характерна ориентация главным образом на внутренние критерии оценки ситуации, снижение спо-

способности понимать окружающих, нарушение адекватного эмоционального реагирования (эмоциональная холодность и дистанцированность в коммуникациях). Их поведение иногда может казаться надменным, однако, если ситуация вызывает у них эмоциональный отклик, то они обнаруживают при этом неожиданную для окружающих ранимость. Затруднения в эмоциональных контактах приводит к еще большему увеличению изоляции, так как ситуации, требующие контактов, порождают и усиливают ощущение внутреннего напряжения, тревоги. Такие личности нередко ощущают свою отчужденность и непонятость, неспособность стать действительным членом группы, к которой они принадлежат формально. Такая тревожность как правило сочетается с повышенной раздражительностью, утомляемостью и апатией. Что, конечно же, не способствует успешному обучению, особенно в условиях высоких информационных нагрузок в обучении иностранному языку. Неспособность правильно организовать и контролировать свои контакты и своеобразие мышления могут обуславливать их связь с девиантными группами. Однако, если они и нарушают в поведении принятые социальные нормы, то происходит это, скорее, в результате недоразумений, неприспособленности к тем или иным условиям в силу их своеобразного подхода к ситуации. Зачастую (у 5 участников) ощущение собственной неповторимости, значимости, высоких возможностей сочетается с беспокойством по поводу непризнания этих качеств в социуме, в социальной группе. Что еще более усугубляет их проблемы в группе.

Рекомендации для группы риска по типу дезадаптации «аутизация».

1. Рекомендуется индивидуальное консультирование для всех участников исследования, попавших в эту группу риска.
2. Проведение психологических тренингов по формированию уверенности и снижению тревожности «Тренинг уверенности в себе» [12].
3. С целью развития коммуникативных качеств и эмоционального интеллекта рекомендуется участие в тренингах по соответствующей тематике: «Тренинг коммуникативной компетенции» с акцентом на специфику

групповых коммуникаций, тренинг «Развитие эмоционального интеллекта» [10].

4. Консультации для преподавателей и кураторов групп по вопросам индивидуального подхода во взаимодействии со студентами (по запросу, в необходимых случаях) [13].

Целесообразно обратить внимание именно на тренинговые формы работы со студентами, т.к. участники тренинговой группы получают от других участников обратную связь в виде реакций на своё поведение и действия в форме «Ты был эффективен, когда говорил.... делал..., ты был бы более эффективен, если бы...» такая форма обратной связи позволяет без сопротивления принять критику, и в дальнейшем попробовать изменить своё поведение и освоить более эффективные способы реагирования в различных учебных и жизненных ситуациях. В целом, тренинги позволяют участникам увидеть свои сильные стороны и дефициты, освоить новые умения и навыки, попробовать их применять в безопасных игровых и моделируемых тренером ситуациях и получить обратную личностную связь об уровне эффективности и, конечно, почувствовать свою нужность, значимость, поддержку группы... [11].

Как считают многие отечественные исследователи, ключевыми задачами любого психологического тренинга являются:

- 1) осмысление участниками собственных возможностей и ограничений при взаимодействии с партнёром;
- 2) освоение участниками умений и навыков, необходимых для профессионального общения с партнёром;
- 3) интериоризация профессиональных коммуникативных умений и навыков – «присвоение» их участниками тренинга, адаптация к собственным возможностям и индивидуально-психологическим особенностям;
- 4) генерализация профессиональным коммуникативным навыков – перенос интериоризированных навыков за пределы тренинговой группы, активное и осознанное их использование в будущей профессиональной деятельности;

5) развитие способности выбирать умения и навыки, релевантные ситуации профессионального общения и индивидуально-психологическим особенностям партнёра [10].

Кроме того, каждому студенту-первокурснику вручается методическое пособие по адаптационному периоду, где представлены не только основные контакты и алгоритмы действия в разнообразных ситуациях, но и советы по подготовке к экзаменам, по установлению контактов с одногруппниками, упражнения для преодоления дезадаптивных акцентуаций характера и многое другое.

Повторное исследование методом многофакторного исследования личности СМЛ Л.Н. Собчик [8] с целью психодиагностики снижения дезадаптации студентов первокурсников показала позитивную динамику изменений процентного соотношения шкал. Так показатели шкалы F – «достоверности» существенно повышены только у 2 участников тестирования, у которых на констатирующем этапе диагностировано повышенная личностная тревожность; с 65% до 80% увеличилось количество студентов первокурсников у которых отмечаются различные варианты нормы или несущественное превышение нормативных показателей одной из шкал, что в целом, не оказывает негативного влияния на их эмоциональную и поведенческую регуляцию; с 21% до 15% снизилось количество студентов первокурсников с дезадаптацией, связанной с гипостеническим характером реагирования и повышением показателей уровня депрессии (2 шкала), тревожности и неуверенности в себе, внутренним конфликтом с противоречием сочетания пассивного и активного типов реагирования в структуре личности у которых улучшилась способность социальной адаптации, способности строить свое поведение в соответствии с принятыми социальными нормами, реализация лидерского потенциала и возможности самореализации; с 14% до 5% исследуемой выборки снизилась дезадаптация по типу аутизации: снизилась эмоциональная холодность и дистанцированность в коммуникациях, надменность и ранимость, внутреннее напряжение и тревоги, раздражимость, утомляемость и апатия.

Выводы. Проведение психодиагностики, выявление студентов первокурсников группы риска, проведение с ними индивидуальных консультаций и включение в группы психологических тренингов соответствующей тематики, проведение консультаций для преподавателей и кураторов групп по вопросам индивидуального подхода во взаимодействии со студентами, участие некоторых студентов в работе психологического кружка с целью повышения психологической культуры студентов и др. позволили снизить процент дезадаптации студентов и повысить эффективность адаптации первокурсников к процессу обучения в вузе, что проявилось в значительном уменьшении процента отчисленных студентов по результату обучения первого курса.

Проведенное нами исследование показало, что только целенаправленная системная работа со всеми участниками учебно-воспитательного процесса (и со студентами первокурсниками, и с преподавателями, и, по возможности с родителями) способна обеспечить оптимальную адаптацию, психологическую безопасность, сформировать психологическое благополучие студентов в образовательном пространстве вуза.

Список литературы

1. Бурова И.В. Психолого-педагогические условия психокоррекции тревожности студентов с ОВЗ и инвалидностью в образовательной системе вуза. Проблемы современного педагогического образования / И.В. Бурова, Г.В. Сорокоумова, О.В. Шурыгина // Сборник научных трудов. – Ялта: РИО ГПА, 2021. – Вып. 72. Ч. 1. – С. 256–260.

2. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов / С.А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – №1. – С. 70–74.

3. Волкова Е.Н. Психология подросткового буллинга: монография / Е.Н. Волкова, И.В. Волкова. – Н. Новгород: Мининский университет, 2021. – 206 с.

4. Егорова Т.Е. Психологическая культура как условие сохранности эмоционального благополучия личности в период кризисных ситуаций // Ярославская психологическая школа: актуальные проблемы практической психологии:

материалы Всероссийского научно-практического форума / под ред. А.В. Карпова / Т.Е. Егорова. – Ярославль: Филигрань, 2020. – С. 136–140.

5. Идобаева О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности: автореф. дис. ... д-ра психол. наук / О.А. Идобаева. – М., 2013. – 56 с.

6. Конколь М.М. Адаптация студентов-первокурсников в вузе / М.М. Конколь // European Scientific Conference: сборник статей VII Международной научно-практической конференции. Ч. 2. – Пенза: Наука и Просвещение, 2017. – С. 263–266.

7. Маленкович Т.М. Профилактика дезадаптации студентов младших курсов в условиях вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т.М. Маленкович. – Хабаровск, 2003. – 23 с.

8. Собчик Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности / Методика Миннесотский многоаспектный личностный опросник / Л.Н. Собчик [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://psycabi.net/testy/472-smil-566-mmpi-test-metodika-minnesotskij-mnogoaspektnyj-lichnostnyj-oprosnik-standartizirovannyj-mnogofaktornyj-metod-issledovaniya-lichnosti-sobchik-l-n> (дата обращения: 09.09.2022).

9. Сорокоумова Г.В. Теоретический подход к развитию профессионализма педагога / Г.В. Сорокоумова // Вестник ЧГПУ. – 2010. – №3. – С. 175–187.

10. Сорокоумова Г.В. Психологический тренинг как эффективный метод профилактики коммуникативных барьеров / Г.В. Сорокоумова // Материалы II международный научно-образовательный форум «Языковая политика и лингвистическая безопасность» (25–26 сентября 2018 года). – Н. Новгород, 2018. – С. 223–227.

11. Сорокоумова Г.В. Психологический тренинг как эффективный метод развития навыков, необходимых в 21 веке. Развитие науки и образования: коллективная монография / Г.В. Сорокоумова. – Чебоксары: Среда, 2018. – С. 115–122.

12. Сорокоумова Г.В. Методы психокоррекции ситуативной и личностной тревожности студентов / Г.В. Сорокоумова // Научно-практический журнал «Гуманизация образования». – 2022. – №3. – С. 159–168.

13. Сорокоумова Г.В. Знание особенностей современных студентов – основа психологической безопасности образовательной среды вуза // Психологическая безопасность образовательной среды: материалы международной научной конференции (Нижний Новгород, 20 марта. 2019 г.) / отв. за вып. проф. Г.В. Сорокоумова. – Н. Новгород: НГЛУ, 2019. – С. 127–134.

14. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности: обзор концепций и методика исследования / Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фасенко // Психологическая диагностика. – 2005. – №3. – С. 95–129.

15. Bradburn N. The structure of psychological well-being. – Chicago: Aldine. 1969.

16. Ryff C. Psychological Well-Being // Encyclopedia of Gerontology. – 1996. – Vol. 2. – P. 365–369.

Сорокоумова Галина Вениаминовна – д-р психол. наук, профессор кафедры методики преподавания иностранных языков, педагогики и психологии ФГБОУ ВО «Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова, Россия, Нижний Новгород.
