

**Социально-психологические проблемы адаптации
студентов-первокурсников**

Горина Е.А.¹, Турова Ю.С.²

*1 - Северо-Восточный государственный университет, Социально-гуманитарный, 2 -
Северо-Восточный государственный университет, Социально-гуманитарный,
Магадан, Россия
E-mail: piter_ka@mail.ru*

По заказу Психологической службы Северо-Восточного государственного университета нами было проведено психологическое исследование, состоящее из двух этапов. Первый этап был проведен в октябре 2009 года, и был направлен на выявление предпочтений первокурсников в отношении видов психологической помощи в зависимости от уровня тревожности. Второй этап представлял собой сравнительное исследование показателей ситуативной и личностной тревожности у студентов в начале семестра и перед первой сессией, а также определение уровня хронического утомления студентов в конце семестра. Первый этап исследования был совмещен с просветительской акцией. Мы рассказали о возможности получения бесплатной конфиденциальной психологической помощи, сообщили адрес и телефон Психологической службы, порядок записи на прием. В данном этапе исследования были использованы: анкета о предпочтениях в отношении психологических услуг, разработанная С.П. Елшанским, И.В. Федоровым, В.М. Абдуллаевой, методика диагностики ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина. Всего в первом этапе исследования приняли участие 122 студента первого курса социально-гуманитарного и физико-математического факультетов СВГУ. Второй этап исследования проводился в конце семестра, перед первой сессией студентов. В исследовании были использованы: методика диагностики ситуативной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера в адаптации Ю.Л. Ханина и методика диагностики хронического утомления Леоновой А.Б. и Кузнецовой А.С. На этом этапе в исследовании приняли участие 97 студентов социально-гуманитарного и физико-математического факультетов.

Были получены следующие результаты.

Большое число студентов (44,4%) готовы принимать психологическую помощь, желают идти на контакт, участвовать в различного рода тренингах и специальных занятиях для преодоления своих психологических трудностей.

Основной запрос на психологическую помощь исходит от студентов с высоким уровнем личностной тревожности (в начале семестра 17,2% студентов имеют высокий уровень ЛТ).

В большей степени высокотревожных студентов по сравнению с остальными студентами интересуют вопросы: как справиться с застенчивостью и как вести себя в конфликтной ситуации. Из психологических тренингов или групповых занятий студенты с повышенной личностной тревожностью предпочитают тренинги, направленные на профессиональное самоопределение и стрессоустойчивость. Индивидуальную консультацию психолога высокотревожные студенты-первокурсники хотели бы получить по вопросам навязчивых состояний, страха, тревоги.

Среди группы высокотревожных студентов значительная доля (33,3%) не считает для себя полезным обратиться за помощью в психологическую службу при необходимости и 19% уклоняются от ответа. Этот факт требует мер по снижению психологических барьеров у студентов в отношении психологической помощи.

По сравнению с началом семестра число студентов, имеющих высокий уровень ситуативной и личностной тревожности в конце семестра, перед первой сессией, возрастает (в начале семестра 17,2% студентов с высоким уровнем ЛТ, в конце семестра 29,9%; в начале семестра 21,3% с высоким уровнем СТ, в конце семестра 37,1%). Обнаружено резкое (49,5%) повышение перед первой сессией доли студентов с признаками хронического утомления.

Статистически доказана связь между повышенным уровнем ситуативной, личностной тревожности и повышенным уровнем хронического утомления. Такое сочетание указывает на высокую вероятность формирования астеноневротического синдрома, который может нарушить социально-психологическую адаптацию студентов даже при достаточных академических способностях.

Результаты исследования используются в работе Психологической службы СВГУ. В 2010 году была проведена серия социально-психологических тренингов в учебных группах студентов первого курса различных факультетов ВУЗа с целью их адаптации к новым условиям.

Литература

1. Елшанский С.П., Федоров И.В., Абдуллаева В.М. Приоритетные направления деятельности службы психологической помощи технического вуза // Вопросы психологии. 2009. № 3. С. 27.