

УДК 316.344.25

## Исследование тревожности у студентов-первокурсников сельской местности в условиях адаптации к обучению в вузе

**Банайтис Наталья Георгиевна**

Кандидат педагогических наук, доцент,  
кафедра общей и социальной психологии,  
Институт гуманитарного образования и информационных технологий,  
105264, Российская Федерация, Москва, ул. Верхняя Первомайская, 53;  
e-mail: banaitis.nata@gmail.com

### Аннотация

**Цель.** В работе рассматривается тревожность как психологическая особенность личности, анализируются её виды и проявления по отношению к выпускникам сельских школ. Описываются внешние и внутренние факторы адаптационных процессов студентов-первокурсников к условиям обучения в системе высшего образования с целью формирования соответствующей программы корректирующих практик. **Методология.** Представлены результаты эмпирического исследования уровня тревожности у студентов-первокурсников, выпускников сельских школ, при помощи методик исследования проявлений тревоги Дж. Тейлора и диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Коррекция проводилась путем применения метода прогрессивной релаксации Джекобсона и серии психологических тренингов. **Результаты.** В ходе проведенной проверки достоверности различий в уровнях тревоги и тревожности у студентов-первокурсников сельских школ посредством расчета критерия Манна Уитни статистически доказано, что до коррекции тревога значительно выше, нежели после коррекции, реактивная тревожность значительно выше, нежели после коррекции. Различия выявлены по уровню  $p \leq 0.01$ . **Заключение.** Высокая тревожность, которая в данной ситуации связана с изменяющимися ценностями, неудовлетворенностью потребности сохранения контроля над собой и окружающей действительностью, переживается студентами-первокурсниками как эмоциональный дискомфорт, который после коррективных мер релаксации по Джекобсону и серии психологических тренингов снижается до адаптивной, адекватной и оптимальной тревожности. Корректирующая программа, включающая в себя прогрессивную мышечную релаксацию, в комплексе с психологическими тренингами оказывает положительное влияние на психологическое состояние студентов-первокурсников выпускников сельских школ. В процессе ее регулярного применения происходит укрепление психики и снижение уровня реактивной тревожности.

**Для цитирования в научных исследованиях**

Банайтис Н.Г. Исследование тревожности у студентов-первокурсников сельской местности в условиях адаптации к обучению в вузе // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. № 4. С. 161-174.

**Ключевые слова**

Выпускники сельских школ, тревожность, адаптация, студенческий возраст, коррекция тревожности.

**Введение**

Одним из важных переломных периодов в жизни молодого человека является переход из школы в вуз. Особую значимость приобретает этот момент в случае, если вместе с этим меняется социокультурная среда сельской и городской местности. Этому периоду характерны изменения привычных условий, сферы общения и ритма жизни, повышение требований к самостоятельности и ответственности, интенсивные умственные нагрузки. Всё это часто вызывает хроническую эмоциональную напряженность, тревожное состояние, провоцируя снижение социально-психологической адаптации, которое, в свою очередь, отрицательно влияет на гармоничное личностное развитие и психическое здоровье студента [Дубровина и др., 1999]. Поэтому интерес к проблеме тревожности студентов-первокурсников является по-прежнему актуальным.

Психолого-педагогическая работа со студентами первого курса, в том числе выпускникам сельских школ, направленная на более быструю и успешную их адаптацию к новой системе обучения, является одной из важнейших задач каждого вуза. Лицам, попавшим в абсолютно новую ситуацию, свойственно переживание чувства тревоги. В самом общем смысле, тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий [Халтагарова, 2006, 40].

**Категория тревожности в современной психологии  
по отношению к социальной группе студентов**

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также низким порогом его возникновения. Рассматривается как личностное образование или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. Особенно актуальна проблема изучения состояний и уровней тревожности применительно к учебной деятельности и процессу воспитания, где понимание психических состояний и управление ими в процессе

познания и общения является одной из существенных сторон деятельности. В наиболее общем виде проблема тревожности может быть сформулирована как проблема изучения психологических механизмов адаптации и закономерностей влияния психических состояний на обучение, воспитание и развитие личности.

Традиционно авторы [Гришанов, Цуркан, 1990; Мельник, 2010; Савотина, 2006; Соловьев, 2007; Трошкова, 2012] выделяют два вида тревожности: личностную как более или менее устойчивую черту индивидуума и ситуативную как реакцию личности на угрожающую ситуацию. Особенности роста ситуативной тревожности зависят от специфики ситуации и возрастных особенностей личности.

Студенческий возраст в отечественной классической психологии предполагает в основном возрастные рамки от восемнадцати до двадцати пяти лет. Период учения в вузе приходится на фазу юности, которая характеризуется сложностями, связанными со становлением личностных черт. Для студенческого возраста остается важным общение со сверстниками. Сознание групповой принадлежности, солидарности, дружеской взаимопомощи создает чрезвычайное чувство эмоционального благополучия и устойчивости. Юношеская общительность часто бывает эгоцентричной, а потребность в самовыявлении, раскрытии своих переживаний – выше интереса к чувствам и переживаниям другого. Отсюда возникает эмоциональная напряженность в отношениях, неудовлетворенность ими. Свободное общение не просто способ проведения досуга, но и средство самовыражения, установления новых контактов, поиск себя. Принадлежность к компании повышает уверенность студента в себе, дает дополнительные возможности самоутверждения, способствует повышению самооценки [Colby, Hecht, Miller-Day, Krieger, Syvertsen, Graham, Pettigrew, 2013].

В работах Б.Г. Ананьева описывается, как эффект студенчества оказывает влияние на психику юношества, развитие их личности. Во время обучения в вузе при благоприятных условиях у студентов значительно развиваются уровни психики. По мнению автора, становление студента на разных курсах обладает некоторыми особыми чертами, а именно:

- 1) для студентов первого курса характерно решать задачи адаптации к студенчеству, иным формам обучения и жизни;
- 2) психические реакции студентов характеризуются высоким уровнем конформизма;
- 3) относительно слабая регуляция собственного поведения и немотивированные риски;
- 4) неумение предвидеть последствия собственных действий, что объясняется особенностями возраста;
- 5) развитие преимущественно характеристик неадекватной идентичности; неспособность к построению жизненных планов; избегание интимных межличностных взаимоотношений; выбор отрицательных образцов для подражания [см. Логинова, 2011; Carvalho, Novo, 2012].

В ходе адаптации студентов-первокурсников к ВУЗу появляется ряд трудностей:

- 1) отрицательные переживания, связанные с переходом из школы в новый и незнакомый коллектив, отсутствием взаимопомощи и моральной поддержки;
- 2) недостаточность психологической подготовки к профессии;
- 3) отсутствие умений к осуществлению психологического саморегулирования поведения и деятельности;
- 4) недостаточность развития стремления к самообразованию и т. п.

На втором курсе происходит самая напряженная учеба (учебная деятельность). В жизни студентов второго курса активно включаются все формации обучения и воспитания. Юношество получает общий курс подготовки, на котором становление получают широкие культурные запросы и потребности. Адаптационные процессы на данном этапе в основном завершены.

На третьем курсе начинается процесс специализации, укрепление интереса к научной работе как отражение дальнейшего развития и углубление профессиональных интересов студентов. Настоятельная необходимость в специализации зачастую приводит к сужению сферы разносторонних интересов личности.

На четвертом курсе происходит первое реальное знакомство со специальностью в период прохождения практики. Происходит переоценка студентами многих ценностей жизни и культуры.

На пятом курсе формируются четкие практические установки на будущий род деятельности. Проявляются новые, становящиеся все более актуальными ценности, связанные с материальным и семейным положением. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни ВУЗа [Colby, Hecht, Miller-Day, Krieger, Syvertsen, Graham, Pettigrew, 2013].

В общем виде адаптацию трактуют как процесс приспособления, необходимого для оптимального существования в трансформирующихся условиях, и процесс включения личности в условия новой социальной среды, освоения ею особенностей новых условий [Bailey, Phillips, 2016].

### **Результаты эксперимента**

Изменение сферы общения, новые социальные роли и требования нового учебного процесса требуют от юношества, поступившего в высшие учебные заведения, умения быстро ориентироваться, осваивать новые виды деятельности, проявлять гибкость по отношению к иным ценностям, нормам и правилам поведения. Результаты адаптационных процессов у студентов-первокурсников к условиям обучения в вузовской системе во многом определяются внешними и внутренними факторами. К факторам внешней адаптации относят новую социальную ситуацию, то есть образ жизни студента. У студентов горожан и студентов из сельской местности данные проблемы имеют различную сложность. Молодым людям, проживающим в городе, по месту нахождения вуза, проще входить в новую

учебную среду, поскольку у них не изменяется макросоциальное окружение [Franzoni, Assar, Defude, Rojas, 2008].

Горожане находятся в окружении родительской семьи, где не происходит значимого ролевого перераспределения и перераспределения функций жизнеобеспечения, таких как грамотное расходование финансовых ресурсов, готовка пищи и пр. У сельских студентов адаптация осложняется новизной большого города, особенностями самостоятельного проживания, оторванного от родительской семьи, насыщенностью контактов, общением с новым социумом, множеством нестандартных ситуаций, вызывающих дополнительный стресс [Inwood, Sharp, 2012].

Это осложняется еще и проживанием в общежитии, где приходится учиться существовать вместе. Общежитие обыкновенно располагает ситуации пересечения личного пространства, интересы, требования, претензии, что требует привыкания и правильного выстраивания отношений. При этом и перед горожанами и приезжими стоит новая ситуация взаимодействия с преподавателями, однокурсниками [Smokowski, Cotter, Robertson, Guo, 2013].

Внутренними факторами называют ряд индивидуально-типологических и личностных характеристик студента-первокурсника. Среди индивидуально-типологических особенностей выделяют типы нервной системы и специфики темперамента. Среди исполнительских характеристик выделяют степень сформированности учебных знаний и навыков, учебных способностей, познавательного стиля деятельности, навыков самостоятельной работы. Среди способностей к саморегуляции – эмоциональную устойчивость, характеристики воли и готовность к решению проблемы, наличия эффективного копинга. Кроме того, имеет значение наличие уровня самооценки и уровня притязаний и их соотношения, наличия сформировавшихся жизненных стереотипов, установок, степени мотивации к учебе [Farmer, Petrin, Brooks, Hamm, Lambert, Gravelle, 2012].

Присутствие высокого уровня тревожности мешает успешно проходить данный этап в жизни индивида. Так как замкнутые, малообщительные, регулярно ожидающие неуспех во всем лица не могут чувствовать себя достаточно комфортно и организовать продуктивные и качественные отношения. Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно ярко выраженным состоянием тревожности [Chen, 2014].

Эмпирическое исследование, целью которого являлось изучение уровня тревожности у студентов-первокурсников, проводилось среди студентов первого года обучения технического вуза МАТИ, в количестве сорока человек, в возрасте от восемнадцати до двадцати лет.

Исследование проводилось в четыре этапа. На первом этапе эмпирическое исследование тревожности у студентов-первокурсников осуществлялось при помощи методик исследования проявлений тревоги Дж. Тейлора и диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Второй этап состоял из организации и проведения коррекционных мероприятий по снижению уровня тревожности у студентов-первокурсников. На

третьем этапе нами было проведено повторное (контрольное) исследование тревожности у студентов-первокурсников при помощи выше указанных диагностических методик. На заключительном этапе дана оценка различий тревожности студентов-первокурсников до и после коррекции. Проведена проверка достоверности различий в уровнях тревоги и тревожности у студентов-первокурсников посредством расчета критерия Манна Уитни.

Исследование тревоги у студентов-первокурсников путем применения методики проявлений тревоги Дж. Тейлора дало следующие результаты. Показатели очень высокой степени тревоги выявлены у 15% студентов-первокурсников. Для них тревога выступает в качестве неестественного, вредного состояния. Тревога в данной ситуации может перерасти в хроническую или постоянную форму, ввиду этого требуются психологические коррекционные меры.

Данные свидетельствующие о высокой степени тревоги выявлены у 35% студентов-первокурсников. Для этих студентов характерно высокая склонность переживать состояние тревоги при возникновении реальной либо воображаемой опасности.

Средняя с тенденцией к высокой степени тревоги выявлена у 17,5% студентов-первокурсников, которая воспринимается как смутные, неприятные эмоциональные переживания, возникающие в ситуации неопределенной опасности, которая характерна ситуации адаптации к вузу. Вероятно, в данном случае речь идет о естественной адаптации, что не требует коррекционных мер.

Средняя с тенденцией к низкой степени тревоги выявлена у 32,5% студентов-первокурсников. Данная тревога оптимальна и даже необходима для успешной адаптации к изменившейся действительности, мобилизации стрессоустойчивости.

Низкая степень тревоги отсутствует у студентов-первокурсников, что выступает как симптом высокой ценности самого факта поступления в вуз и принятия ответственности за дальнейшие события.

В среднем по группе студентов-первокурсников преобладает средний уровень с тенденцией к высокому.

Исследование тревожности у студентов-первокурсников путем применения методики диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина показало следующие результаты.

Высокая степень реактивной тревожности выявлена у 60% студентов-первокурсников. При высокой степени тревожности уровень возбуждения и беспокойства значительно превышает возможные затруднения, что приводит к снижению результативности деятельности.

Умеренная степень реактивной тревожности выявлена у 15% студентов-первокурсников. Реактивная тревожность порождена объективными обстоятельствами, имеющими вероятность прогнозов неуспеха и неблагополучия, что и приводит к оптимальному подъему тревожности.

Низкая степень реактивной тревожности выявлена у 25% студентов-первокурсников, свидетельствует об эффективной адаптации и не требует коррекционного вмешательства.

---

Высокая степень личностной тревожности выявлена у 47,5% студентов-первокурсников. Высокая тревожность приводит к тенденциям оценки явлений, предметов, событий, объективно не опасных, в качестве угрожающих, с последующими отрицательно окрашенными переживаниями. Такая степень тревожности является неадекватной и представляет показатель неблагополучия развития личности и, в свою очередь, отрицательно влияет на нее.

Умеренная степень личностной тревожности выявлена у 20% студентов-первокурсников. Низкая степень личностной тревожности выявлена у 32,5% студентов-первокурсников. Определенная степень тревожности естественная и обязательная специфика активной деятельности индивида. У любого индивида присутствует необходимая степень тревожности или так называемая полезная тревожность.

*Личностная* тревожность является повышенной склонностью к переживанию тревоги и беспокойства без достаточного основания и в среднем имеет оптимальный характер. *Реактивная* тревожность имеет проявления в качестве напряжения, озабоченности, беспокойства, нервозности и ощущается как чувство неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решения. Средняя реактивная тревожность в данном случае не носит адаптационного характера, поскольку превосходит оптимальную степень.

На втором этапе проведена коррекция тревожности у студентов-первокурсников. Целью коррекции является снижение тревоги и реактивной и личностной тревожности. Коррекционные занятия проводились два месяца, по два занятия в неделю. Коррекция проводилась путем применения метода прогрессивной релаксации Джекобсона и серии психологических тренингов.

Основанием метода Джекобсона стал один из простейших физиологических принципов: после сильного напряжения мышц обязательно следует их полное расслабление. Концепция Джекобсона включает понимание попеременного напряжения и последующего расслабления различных мышц и групп мышц тела. Джекобсон называет свой метод «прогрессивным» по следующим причинам.

1. Индивид обучается в определенной последовательности выборочно ослаблять напряжение в конкретной мышце. Для достижения максимального расслабления в любой мышце может потребоваться несколько минут.

2. Индивид напрягает и расслабляет определенные мышцы тела таким образом, что весь процесс прогрессирует от расслабления основных мышечных групп до расслабления всего тела или какой-то его части.

3. При постоянных ежедневных занятиях у индивида отмечается прогрессирующая тенденция к развитию «привычки отдыхать» – психологической установки, характеризующейся меньшей возбудимостью и стрессоустойчивостью. Релаксация оказывает тормозящее воздействие на стрессовую реакцию, так как человек не может одновременно испытывать тревогу и состояние расслабления.

Серия психологических тренингов включала в себя комплекс упражнений, задачами которых были развитие у студентов умений и навыков психофизической саморегуляции и навыков владения собой в критических ситуациях; формирование умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов; повышение самооценки обучающихся.

На третьем этапе проведено контрольное эмпирическое исследование тревоги у студентов-первокурсников после коррекции путем применения методики исследования проявлений тревоги Дж. Тейлора. Показатели очень высокой степени тревоги не выявлены у студентов-первокурсников после коррекции.

Данные, свидетельствующие о высокой степени тревоги, выявлены у 20% студентов-первокурсников после коррекции. У этих студентов присутствует склонность к переживанию состояния тревоги при появлении ситуации угрозы. Этим студентам и после коррекции все еще свойственно воспринимать значительное количество ситуаций в качестве угрожающих.

Средняя с тенденцией к высокой степени тревоги выявлена у 50% студентов-первокурсников после коррекции. Данная степень тревоги субъективно выражается в качестве смутных, неприятных эмоциональных переживаний, возникающих в ситуациях неопределенных опасностей, которые возникают в ситуации перемен, произошедших в жизни при переходе от школьного обучения к вузовскому. Можно говорить о процессах естественной адаптации.

Средняя с тенденцией к низкой степени тревоги выявлена у 30% студентов-первокурсников после коррекции. Данный тип тревоги является адаптивно необходимым для решения проблемы адаптации к изменившимся условиям жизнедеятельности.

Низкая степень тревоги отсутствует у студентов-первокурсников после коррекции. Мы рассматриваем данный факт как результат высокой значимости обучения в вузе.

Тревога у студентов-первокурсников носит адаптивный средний уровень.

Далее проведено контрольное эмпирическое исследование тревожности у студентов-первокурсников после коррекции путем применения методики диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Высокая степень реактивной тревожности выявлена у 30% студентов-первокурсников после коррекции. Высокая степень тревожности – это все еще повышенное возбуждение и беспокойство, превышающее уровень возможных затруднений.

Умеренная степень реактивной тревожности после коррекции выявлена у 45% студентов-первокурсников. Реактивная тревожность на данной степени выраженности порождается переходом от школьного обучения в вузовскому, поэтому объективно ощущение вероятности неблагоприятных прогнозов, что ведет к адаптивному подъему тревожности.

Низкая степень реактивной тревожности выявлена у 25% студентов-первокурсников после коррекции, выступает свидетельством эффективности адаптации.

---



Высокая степень личностной тревожности выявлена у 25% студентов-первокурсников после коррекции. Тревожным студентам свойственно опасаться трудностей, переживать чувство неуверенности в себе, что затрудняет адаптацию.

Умеренная степень личностной тревожности выявлена у 60% студентов-первокурсников после коррекции. Низкая степень личностной тревожности выявлена у 15% студентов-первокурсников после коррекции. Определенная степень тревожности относится к разряду неотъемлемых особенностей активности индивида. Данная степень тревожности является адекватной либо полезной тревожностью.

Личностная тревожность по группе студентов-первокурсников обладает умеренным, адекватным характером.

Реактивная тревожность по группе студентов-первокурсников обладает умеренным, адекватным характером. Средняя реактивная тревожность носит адаптационный характер, так как имеет оптимальную степень.

На четвертом этапе проведена оценка отличий в уровне тревожности студентов-первокурсников до и после коррекции. Результаты исследования по методикам проявлений тревоги Дж. Тейлора, диагностики самооценки тревожности Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина показали, что деструктивная тревога, мешающая деятельности и нарушающая эффективную деятельность, после коррекционных мероприятий сменяется продуктивной, мобилизующей, полезной тревогой, подготавливающей индивида к деятельности и исчерпывающей себя в этой деятельности.

## Заключение

По результатам проведенной проверки достоверности различий в уровнях тревоги и тревожности у студентов-первокурсников сельских школ посредством расчета критерия Манна Уитни, статистически доказано, что до коррекции тревога значительно выше, нежели после коррекции, реактивная тревожность значительно выше, нежели после коррекции. Различия выявлены по уровню  $p \leq 0.01$ .

Таким образом, высокая тревожность, которая в данной ситуации кардинальных изменений доставляет студенту-первокурснику, особенно выпускнику сельских школ, эмоциональный дискомфорт после коррективных мер релаксации по Джекобсону и серии психологических тренингов снижается до адаптивной, адекватной и оптимальной тревожности.

Корректирующая программа, включающая в себя прогрессивную мышечную релаксацию, в комплексе с психологическими тренингами оказывает положительное влияние на психологическое состояние студентов-первокурсников выпускников сельских школ. В процессе ее регулярного применения происходит укрепление психики, что способствует снижению реактивной тревожности.

## Библиография

1. Азарова Е.Н. Поиск индикаторов одиночества в структуре социального самочувствия студентов в условиях неопределенности // Вестник ЮРГТУ (НПИ). 2012. № 2. С. 294-300.
2. Гришанов Л.К., Цуркан В.Д. Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов // Гаврилов В.А. (ред.) Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинев: МНО, 1990. С. 29-41.
3. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. М.: Академия, 1999. 464 с.
4. Куликов Л.В. (сост.) Психология личности в трудах отечественных психологов. СПб.: Питер, 2000. 480 с.
5. Логинова Н.А. Антропологическая психология Б.Г. Ананьева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Серия 16: Психология. Педагогика. 2011. № 2. С. 116-126.
6. Мельник С.Н. Проблемы адаптации первокурсников к учебному процессу // Студенческий научный журнал. 2010. № 6. С. 80-94.
7. Рабинович П.Д., Нуждина М.П. Зависимость успеваемости студентов от их психологических особенностей // Вопросы психологии. 2006. № 5. С. 114-116.
8. Савотина Н.А. Социальная адаптация в условиях студенческой среды: дис. ... канд. пед. наук. М., 2006. 196 с.
9. Соловьев А. Абитуриент – студент: проблемы адаптации // Высшее образование в России. 2007. № 4. С. 54-56.
10. Терёшкина И.Б. Межличностные отношения как фактор учебной мотивации студентов // Гуманитаризация и гуманизация обучения в вузе. СПб., 2001. С. 27-31.
11. Трошкова Е.А. Жизненные ориентации студенчества: тенденции изменений (Итоги социологического исследования) // Вестник Челябинского государственного университета. 2012. № 3 (257). Вып. 7. С. 114-118.
12. Халтагарова О.Д. Краткий психологический словарь. Улан-Удэ: ВСГТУ, 2006. 56 с.
13. Bailey T.H., Phillips L.J. The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance // Higher education research & development. 2016. Vol. 35. No. 2. С. 201-216.
14. Carvalho R.G., Novo R.F. Family socioeconomic status and student adaptation to school life: Looking beyond grades // Electronic journal of research in educational psychology. 2012. Vol. 10. No. 3. С. 1209-1222.
15. Chen B.B. Rural-to-urban migrant children's behaviors and adaptation within migration social contexts in China // Dimitrova R., Bender M., Van de Vijver, Fons J.R. (eds.) Global perspectives on well-being in immigrant families. NY.: Springer-Verlag New York, 2014. P. 75-94.
16. Colby M., Hecht M., Miller-Day M., Krieger J., Syvertsen A., Graham J., Pettigrew J. Adapting school-based substance use prevention curriculum through cultural grounding: A review

- and exemplar of adaptation processes for rural schools // American journal of community psychology. 2013. Vol. 51. No. 1-2. P. 190-205.
17. Farmer T.W., Petrin R., Brooks D.S., Hamm J.V., Lambert K., Gravelle M. Bullying involvement and the school adjustment of rural students with and without disabilities // Journal of emotional and behavioral disorders. 2012. Vol. 20. No. 1. P. 19-37.
  18. Franzoni A.L., Assar S., Defude B., Rojas J. Student learning styles adaptation method based on teaching strategies and electronic media // 2008 Eighth IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies. Los Alamitos, CA: IEEE, 2008. P. 778-782.
  19. Inwood S.M., Sharp J.S. Farm persistence and adaptation at the rural–urban interface: Succession and farm adjustment // Journal of rural studies. 2012. Vol. 28. No. 1. P. 107-117.
  20. Smokowski P.R., Cotter K.L., Robertson C.I.B., Guo S. Anxiety and aggression in rural youth: Baseline results from the Rural Adaptation Project // Child psychiatry & human development. 2013. Vol. 44. No. 4. P. 479-492.

## **Anxiety among first-year students from rural areas in the conditions of adaptation to training in higher education institutions**

**Natal'ya G. Banaitis**

PhD in Pedagogy, Associate Professor,  
Department of general and social psychology,  
Institute for the Humanities and Information Technologies,  
105264, 53 Verkhnyaya Pervomaiskaya str., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: banaitis.nata@gmail.com

### **Abstract**

**Objective.** The article studies anxiety as a psychological characteristic and analyzes its types and manifestations towards rural school graduates. The author describes external and internal factors of adaptation of first-year students to undergraduate studies to form the appropriate correcting program. **Methodology.** The article presents the results of empiric research of anxiety level among first-year students, using J. Taylor's methods of anxiety manifestation and self-diagnosis of anxiety of Ch. Spielberg and Y. Hanin. The management was carried out by applying Jacobson's progressive relaxation technique and psychological trainings. **Results.** During the audit cycle of significance of differences in anxiety levels among first-year students by means of Mann-Whitney U test calculation, it was statistically proved that before manage-

ment trait anxiety and state anxiety are much higher than after correction. The author identified the differences by the  $p \leq 0.01$  level. **Conclusion.** First-year students go through high anxiety level, which is connected with changing values and dissatisfaction of the need to maintain control over oneself and the surrounding reality, as emotional discomfort. After using Jacobson's technique and psychological trainings, it decreases to adaptive, adequate and optimum anxiety. The correcting program, including muscular relaxation and psychological trainings, positively influences the psychological state of first-year students. Regular applying leads to mental strengthening and drop of state anxiety level.

### For citation

Banaitis N.G. (2016) Issledovanie trevozhnosti u studentov-pervokursnikov sel'skoi mestnosti v usloviyakh adaptatsii k obucheniyu v vuze [Anxiety among first-year students from rural areas in the conditions of adaptation to training in higher education institutions]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 4, pp. 161-174.

### Keywords

Rural school graduates, anxiety, adaptation, age of students, anxiety management.

### References

1. Azarova E.N. (2012) Poisk indikatorov odinochestva v strukture sotsial'nogo samochuvstviya studentov v usloviyakh neopredelennosti [Search for indicators of loneliness in the structure of social well-being of the students: the conditions of uncertainty]. *Vestnik Yuzhno-Rossiiskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta (NPI)* [Bulletin of the South-Russian State Technical University (NPI)], 2, pp. 294-300.
2. Bailey T.H., Phillips L.J. (2016) The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher education research & development*, 35 (2), pp.201-216.
3. Carvalho R.G., Novo R.F. (2012) Family socioeconomic status and student adaptation to school life: Looking beyond grades. *Electronic journal of research in educational psychology*, 10 (3), pp. 1209-1222.
4. Chen B.B. (2014) Rural-to-urban migrant children's behaviors and adaptation within migration social contexts in China. In: Dimitrova R., Bender M., Van de Vijver, Fons J.R. (eds.) *Global perspectives on well-being in immigrant families*. NY.: Springer-Verlag New York, pp. 75-94.
5. Colby M., Hecht M., Miller-Day M., Krieger J., Syvertsen A., Graham J., Pettigrew J. (2013) Adapting school-based substance use prevention curriculum through cultural grounding: A re-

- view and exemplar of adaptation processes for rural schools. *American journal of community psychology*, 51 (1-2), pp. 190-205.
6. Dubrovina I.V., Danilova E.E., Prikhozhan A.M. (1999) *Psikhologiya* [Psychology]. Moscow: Akademiya Publ.
  7. Farmer T.W., Petrin R., Brooks D.S., Hamm J.V., Lambert K., Gravelle M. (2012) Bullying involvement and the school adjustment of rural students with and without disabilities. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 20 (1), pp. 19-37.
  8. Franzoni A.L., Assar S., Defude B., Rojas J. (2008). Student learning styles adaptation method based on teaching strategies and electronic media. *Eighth IEEE International Conference on Advanced Learning Technologies*. Los Alamitos, CA: IEEE, pp. 778-782.
  9. Grishanov L.K., Tsurkan V.D. (1990) Sotsiologicheskie problemy adaptatsii studentov mladshikh kursov [Sociological problems of adaptation of junior students]. In: Gavrilov V.A. (ed.) *Psikhologo-pedagogicheskie aspekty adaptatsii studentov k uchebnomu protsessu v vuzе* [Psychological and pedagogical aspects of adaptation of students to the educational process in higher education institutions]. Kishinev: MNO Publ., pp. 29-41.
  10. Inwood S.M., Sharp J.S. (2012) Farm persistence and adaptation at the rural–urban interface: Succession and farm adjustment. *Journal of rural studies*, 28 (1), pp. 107-117.
  11. Khaltagarova O.D. (2006) *Kratkii psikhologicheskii slovar'* [Brief psychological dictionary]. Ulan-Ude: East Siberia State University of Technology and Management.
  12. Kulikov L.V. (2000) (comp.) *Psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov* [Personality psychology in works of domestic psychologists]. St. Petersburg: Piter Publ.
  13. Loginova N.A. (2011) Antropologicheskaya psikhologiya B.G. Anan'eva [Anthropological psychology of B.G. Ananiev]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta. Seriya: Psikhologiya. Pedagogika* [Bulletin of St. Petersburg State University. Series: Psychology. Education], 16 (2), pp. 116-126.
  14. Mel'nik S.N. (2010) Problemy adaptatsii pervokursnikov k uchebnomu protsessu [Adaptation problems to educational process of first-year students]. *Studencheskii nauchnyi zhurnal* [Student scientific journal], 6, pp. 80-94.
  15. Rabinovich P.D., Nuzhdina M.P. (2006) Zavisimost' uspevaemosti studentov ot ikh kharakterologicheskikh osobennostei [Dependence of the academic progress of students on their personality traits]. *Voprosy psikhologii* [Issues of psychology], 5, pp.114-116.
  16. Savotina N.A. (2006) *Sotsial'naya adaptatsiya v usloviyakh studencheskoi sredy. Dokt. Diss.* [Social adaptation in the conditions of student environment. Doct. Diss.] Moscow.
  17. Smokowski P.R., Cotter K.L., Robertson C.I.B., Guo S. (2013) Anxiety and aggression in rural youth: Baseline results from the Rural Adaptation Project. *Child psychiatry & human development*, 44 (4), pp. 479-492.
  18. Solov'ev A. (2007) Abiturient – student: problemy adaptatsii [The enrollee vs. the student: adaptation problems]. *Vysshee obrazovanie v Rossii* [Higher education in Russia], 4, pp. 54-56.

19. Tereshkina I.B. (2001) Mezhlichnostnye otnosheniya kak faktor uchebnoi motivatsii studentov [Interpersonal relations as a factor of educational motivation of students]. In: *Gumanitarnizatsiya i gumanizatsiya obucheniya v vuze* [Humanitarization and humanization of studying in higher education institution]. St. Petersburg, pp. 27-31.
20. Troshkova E.A. (2012) Zhiznennye orientatsii studenchestva: tendentsii izmenenii (Itogi sotsiologicheskogo issledovaniya) [Vital orientations of students: tendencies of changes (Results of the sociological research)]. *Vestnik Chelyabinskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of Chelyabinsk State University], 7 (3), pp. 114-118.