

УДК 316.47

DOI: 10.34670/AR.2020.66.51.011

## Формирование навыков позитивного реагирования у студентов-первокурсников в условиях учебной адаптации

**Дедов Николай Петрович**

Кандидат психологических наук, доцент,  
Финансовый университет при Правительстве РФ,  
125993, Российская Федерация, Москва, Ленинградский просп., 51;  
e-mail: vedun60@yandex.ru

### Аннотация

В статье проводится психологический анализ проблемы формирования навыков позитивного отреагирования у студентов первого курса. Поступление молодого человека в высшее учебное заведение предполагает изменение его социального статуса, структуры мышления, эмоционального реагирования и поведения. В связи с этим первокурсники часто переживают психологический стресс, который обусловлен внутренней тревогой, скрытыми опасениями. Оставаясь наедине с ними, молодые люди создают негативный и отрицательный образ окружающего мира, студенческой жизни. В совокупности это приводит к снижению успеваемости, психической утомляемости, различным соматическим заболеваниям и социальной дезадаптации. Для преодоления данной проблемы предлагается разрабатывать в вузе систему социально-психологических методов, тренингов, направленных на успешное включение молодых людей в образовательный процесс. Для реализации поставленной задачи необходимо обращать внимание на позитивные психологические механизмы, которые были сформированы ранее, а также развивать с их помощью новые стратегии творческого поведения и креативного мышления.

### Для цитирования в научных исследованиях

Дедов Н.П. Формирование навыков позитивного реагирования у студентов-первокурсников в условиях учебной адаптации // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2020. Т. 9. № 2А. С. 100-106. DOI: 10.34670/AR.2020.66.51.011

### Ключевые слова

Позитивное поведение, совладание, первокурсник, творчество, стресс, переживание, эмоциональное реагирование.

---

## Введение

Молодые люди, поступающие в настоящее время в высшее учебное заведение, совершают в своей жизни важный поступок, т.к. в результате такого действия они кардинальным образом меняют свой статус. Превращаясь в студентов, они начинают играть иную социальную роль, которая предполагает специфическое положение в обществе [Епачинцева, Козловская, 2018]. Активное приобщение к студенческой жизни, особенно в престижном вузе, становится для них своеобразным показателем успеха и достижения. Сущность такого положения состоит в том, что юноши и девушки начинают принадлежать к особой социальной прослойке, которая приобретает в социуме некую ценность и значение. В результате они становятся своеобразным отражением общественного настроения, выразителем социальных нужд и чаяний. Политическая пропаганда, средства массовой информации определяют молодежь как основную составляющую электората. Благодаря этому разрабатываются специальные социальные программы, направленные на активное вовлечение молодых людей в социум, в пространство его отношений.

С точки зрения социально-демографического и социологического понимания, категория «студенчество и студенты» указывает на ее своеобразное положение в обществе, которое характеризуется численностью, возрастными показателями и психологическими особенностями [Вишневский, Шапко, 2006]. Кроме этого, у молодых людей выделяется их специфическая способность к социальной адаптации и приспособлению в социуме. В силу своего возраста, а также благодаря своим регулятивным умениям и навыкам, они становятся той социальной группой – студенчеством, которая умеет выдерживать внешние нагрузки и преодолевать препятствия и барьеры. Для реализации этой программы юноши и девушки объединяются вместе, становятся единой общностью, которая характеризуется однородностью реакций, поступков, поведения, мирозерцания и самосознания. Но самым главным объединяющим фактором для молодых людей считается общий вид учебной деятельности, интересов и потребностей [Бондаренко, 2004].

Социальные трансформации, в которые попадают молодые люди, заставляют их активно реагировать как на эмоциональном, так и на когнитивном уровнях. Таким образом, у них происходит соотнесение возникающих в настоящее время мыслей и чувств с прежними, устойчивыми школьными переживаниями. Все это приводит к тому, что студенчество оказывается для молодых людей важнейшей ступенью к будущей взрослой жизни, профессиональной деятельности [Кон, 1989]. В процессе вовлечения и включения юношей и девушек в мир взрослых у них происходит формирование соответствующего пространства межличностных отношений, в которое теперь включаются совершенно посторонние, чужие люди. Благодаря этому они вынуждены анализировать чувства, мысли других индивидов, учитывать их индивидуально-психологические качества и особенности, своеобразие реагирования и поведения. В соответствии с этим происходит формирование неоднозначной и парадоксальной ситуации, где наглядно проявляются потенциальные возможности для совершенствования и преобразования личности. В то же время здесь же возникают предпосылки для регресса, деструкции субъектов учения. В связи с этим в образовательном пространстве высшей школы первокурсники приобретают навыки решения сложных социальных проблем, а также совладания с критическими учебными ситуациями.

## **Социально-психологические характеристики современного студента-первокурсника**

Социальный статус студента, с момента получения им студенческого билета, накладывает на него совершенно иные обязательства, определяет новые возможности и предоставляет необходимые социальные права. Его социальное положение, с одной стороны, отражает специфику общественного настроения, социально-экономический уровень развития страны, а, с другой стороны, показывает культурное своеобразие общества, его менталитет, морально-нравственные ценности, идеалы и приоритеты молодых людей. В период обучения в высшем учебном заведении, студенческой жизни у юношей и девушек происходит формирование устойчивых паттернов личностного самоотношения, самосознания, которые впоследствии лягут в основу их мировоззренческого восприятия окружающей действительности [Кон, 1989].

В то же время этот этап является важным психологическим испытанием, справляясь с которым студент приобретает не только жизненный опыт, но и выбирает оптимальные стратегии совладания [Никулина, 2009].

Все это в совокупности, с одной стороны, показывает перспективу свободы поступков, мыслей и эмоций, а, с другой стороны, ограничивают его действия, заставляют регулировать и контролировать чувства. По сравнению с «зависимым» положением школьника, он становится более независимым и одновременно гораздо более зависящим от общественного мнения. Он вынужден соответствовать образу современного студента, который может самостоятельно принимать решения и который также самостоятельно подчиняется традициям образовательной организации. При этом рамки и ограничения чаще всего иницируются окружающими его людьми, создавая пространство соответствия или несоответствия социальным нормативам. Именно соотносимость с общественными правилами и нормами предопределяет в будущем социальную адаптацию юноши и девушки, как взрослого зрелого субъекта [Эриксон, 2006].

Молодые люди, находясь в институте или университете, начинают постепенно осознавать свое социально-специфическое положение – «они уже не маленькие дети!!!». В соответствии с этим уже на первом курсе к ним предъявляются иные требования, соответствующие их новому социальному статусу: студент. Благодаря этому происходит формирование взрослого образа «Я», который дает им не только предпочтение среди других сверстников, но и создает для них психологические проблемы и трудности. Жизненные реалии взрослого реагирования, иррациональность мыслительной деятельности и неустойчивость аффективной сферы взрослых, подталкивают молодых людей к познанию скрытых механизмов такого поведения. В результате они вынуждены копировать внешние особенности и характеристики, подразумевающие существование внутреннего смыслового содержания, иносказаний, парадоксов и двойных стандартов [Леонтьев, 2007].

Все это в совокупности указывает на то, что студенты-первокурсники с момента своего включения в студенческое сообщество обязаны совершать отдельные приспособительные акты, обусловленные правилами и законами социального общежития. При этом данные правила носят специфический характер в виде «неписанных» норм и установок. Именно поэтому они самостоятельно или благодаря старшекурсникам постепенно осваивают студенческую культуру, традиции, ритуалы, которые позволяют им благополучно адаптироваться в студенческой группе и, конкретно, в высшем учебном заведении.

Успешное присвоение социальных норм, правил и законов оказывает существенное влияние на качество обучения студентов, а также предопределяет эффективность практической

реализации учебных программ. Таким образом, социально-психологическая адаптация в вузе становится для молодых людей, в отдельных случаях, гораздо большим испытанием, чем сама познавательная деятельность. Общество считает, что такого рода «инициация» создает предпосылки для того, чтобы молодые люди в будущем могли успешно регулировать и контролировать свои собственные желания и потребности, и как результат получили возможность совершать целенаправленные и социально приемлемые действия [Дедов, 2016].

В то же время в силу своего естественного «нигилистического» эмоционального состояния молодые люди оказывают сознательное или неосознанное сопротивление внешнему социальному давлению. Подчинение существующим и навязанным обществом порядкам противопоставляется молодежному «бунтарству», которое становится источником неоднозначного и парадоксального реагирования [Асеев, 2007]. Таким образом, возникают предпосылки для формирования двух прямо противоположных стратегий поведения или отреагирования на возникновение сложной ситуации социальной адаптации. С одной стороны, молодые люди рассматривают необходимые стратегии взрослого поведения: рассудительность, последовательность, серьезность и логичность, а, с другой стороны, они ведут себя эмоционально, иррационально, «по-детски». Такое поведение обуславливается их «переходным» возрастом, когда между школьными переживаниями, чувствами и поступками, поощрявшимися взрослыми и студенческой юностью возникает ощущение взрослой жизни. Постепенное включение молодого человека в этот сложный социальный процесс адаптации становится для него источником эмоционального стресса [Никулина, 2009]. В связи с этим появляется необходимость для его грамотного научения.

Психологический показатель «вхождения» в молодость определяется у молодых людей резкой трансформацией внутренних установок, которые непосредственно связаны с изменением своего отношения к будущему. Если подросток, по словам Л.И. Божович, «смотрит на будущее с позиции настоящего, то юноша смотрит на настоящее с позиции будущего» [Божович, 1997, 127]. Таким образом, меняется временная перспектива направленности личности студента, которая теперь предполагает устремленность в будущее, поиск и созидание своего дальнейшего жизненного пути.

### **Специфические особенности адаптационного процесса у студентов-первокурсников в высшей школе**

Студенчество оказывается наиболее сложным жизненным этапом в становлении молодого человека, который определяется влиянием на него внешних факторов, требующих перестройки уже сложившихся установок и стереотипов поведения, а также воздействием внутренних стимулов, которые в совокупности предполагают переход к другим, взрослым стратегиям реагирования. Институт или университет представляют собой для студентов-первокурсников иную систему образования и обучения, которая определяет усиление мыслительной деятельности, высокую эмоциональную нагрузку, самостоятельность и изолированность существования. Все это приводит к тому, что они должны развивать свои коммуникативные умения, которые позволят им успешно взаимодействовать с внешним миром. Одним из важнейших показателей такого умения становится способность просить и оказывать помощь, проявлять кооперацию и сотрудничество.

Другой важной особенностью перехода молодого человека из средней школы в высшее учебное заведение является его «вовлечение и интериоризация» в другой первичный коллектив,

студенческую группу, который возникает одновременно с получением студенческого билета и юридическим оформлением факта «зачисления» в студенты. Все это в совокупности предполагает психологическую перестройку и настройку на новые социальные условия взаимодействия с окружающим миром и университетской действительностью. Таким образом, юноши и девушки на первом курсе обучения в высшем учебном заведении вынуждены кардинальным образом меняться. В силу этого изменяется их образ жизни, мышление, эмоциональное отреагирование и отношение к окружающему миру. Они преобразуются и становятся «другими», т.е. студентами.

Приспособление или социальная адаптация молодых людей к студенческой жизни предполагают возникновение у них целого ряда социально-психологических проблем и трудностей. Новый коллектив и новые межличностные отношения в нем, иные методы обучения и преподавания дисциплин открывают перед студентами такое образовательное пространство, в котором они должны найти собственное место, определить свою социальную роль. Поиск своего места в группе, определение своего социального статуса, адаптация в учебном заведении раскрывает сложный и длительный во времени процесс, сопровождающийся соответствующими изменениями во внутреннем мире молодых людей, в их переживаниях и мыслительной деятельности. «Социально-психологическая адаптация представляет собой процесс постепенного «включения» человека в систему отношений, сложившихся в коллективе, т.е. усвоение новичком норм, ценностей, традиций и отношений, функционирующих в коллективе» [Асеев, 2007, 37]. Таким образом, происходит постепенная идентификация личности студента и учебной группы, студенческого коллектива. В результате успешной адаптации он становится полноценным и полноправным членом группы, определяя свое социальное положение в структуре деловых и межличностных отношений, активно выполняя свою роль в совместной деятельности [Епачинцева, Козловская, 2018].

Рассматривая изменение психических процессов у студентов в связи с их приспособлением к учебной деятельности, можно отметить, что успешность их образования и воспитания непосредственно зависят от направленности адаптационных процессов. В случае если они искажаются, т.е. у студентов-первокурсников возникают психологические и социальные проблемы, то необходимо говорить о том, что у них формируются предпосылки для появления в будущем неэффективного учебного и профессионального поведения. Оно проявляется в виде барьеров в межличностном взаимодействии, деловой коммуникации и социальной дезадаптации. В результате отмечается актуализация отрицательного образа высшего образования, который становится комплексным образованием и связан с образом учебного заведения, педагогами и однокурсниками. Данная ситуация становится для молодых людей стрессовой, предопределяя «запуск» защитных психологических механизмов. Таким образом, создаются условия для позитивного или негативного совладания со стрессовой ситуацией. В первом случае первокурсники активно пересматривают свои социальные установки, ценности и определяют стратегии личностного роста, развития. Во втором случае они «опускают руки, плывут по течению», создавая вокруг себя депрессивное настроение.

Изначально статус студента создавал для него в обществе особую социально-психологическую «ауру», которая предполагала нестандартную и парадоксальную направленность реагирования. Решение бытовых неурядиц, преодоление учебных трудностей (зачеты, экзамены и т.д.) чаще всего сопровождалось творческим подходом, который включал в себя иронию, юмор и креативность [Дедов, 2016]. Таким образом, для студентов не существовали какие-либо ограничения и барьеры. Их исследовательская активность и

познавательная деятельность являлись благоприятной социальной средой, «почвой», которая инициировала их мыслительную и интеллектуальную продуктивность.

### Заключение

В качестве заключения необходимо указать на то, что для решения проблемы по формированию навыков успешной социально-психологической адаптации и позитивного отреагирования у студентов-первокурсников предлагается осуществлять психологическое сопровождение их учебной деятельности, направленное на успешное включение молодых людей в образовательный процесс. Реализация поставленной задачи должна опираться на позитивные психологические механизмы, которые были сформированы ранее, а также стимулировать их с помощью активизации творческого и креативного мышления.

### Библиография

1. Асеев В.Г. Детерминация психического развития личности. М., 2007. 197 с.
2. Божович Л.И. Проблемы формирования личности. М., 1997. 352 с.
3. Бондаренко В.Ф. Социология образования: социологическое сопровождение образовательного процесса в вузе. М., 2004. С. 27.
4. Вишневецкий Ю.Р., Шапко В.Т. Социология молодежи. Екатеринбург, 2006. 430 с.
5. Дедов Н.П. Креативность и чувство юмора как элементы успешного социального самоопределения студентов // Социальное и профессиональное самоопределение личности в гуманитарном образовании: инновационные технологии и творчество. М., 2016. С. 253-259.
6. Епачинцева Г.А., Козловская Т.Н. Студенчество как социально-психологическая общность // Вестник Оренбургского государственного университета. 2018. № 2 (214). С. 66-69.
7. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 256 с.
8. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности. М.: Смысл, 2007. 512 с.
9. Никулина И.В. Психологические особенности студенческого возраста. Самара: Универс групп, 2009. 100 с.
10. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Флинта, 2006. 352 с.

## Formation of positive reaction skills in first-year students in the conditions of educational adaptation

**Nikolai P. Dedov**

PhD in Psychology, Associate Professor,  
Financial University under the Government of the Russian Federation,  
125993, 51, Leningradski ave., Moscow, Russian Federation;  
e-mail: vedun60@yandex.ru

### Abstract

The article carries out psychological analysis of the problem of formation of skills of positive reaction in students of the first year. Admission of a young person to a higher education institution implies a change in his social status, structure of thinking, emotional response and behavior. In this regard, first-year students often experience psychological stress, which is due to internal anxiety, hidden fears. While alone with them, young people create a negative and negative image of the world around them, student life. Collectively, this leads to decreased academic performance, mental

fatigue, various somatic diseases, and social inadaptation. In order to overcome this problem, it is proposed to develop in the university a system of social and psychological methods, trainings aimed at successful inclusion of young people in the educational process. In order to realize the task, it is necessary to pay attention to the positive psychological mechanisms that have been formed earlier, as well as to develop with their help new strategies of creative behavior and creative thinking. To solve the problem of building skills for successful socio-psychological adaptation and positive response, freshmen are encouraged to provide psychological support for their educational activities aimed at the successful inclusion of young people in the educational process. The implementation of the task should be based on positive psychological mechanisms that were formed earlier, as well as stimulate them with the help of activation of creative and creative thinking.

### For citation

Dedov N.P. (2020) Formirovanie navykov pozitivnogo reagirovaniya u studentov-pervokursnikov v usloviyakh uchebnoi adaptatsii [Formation of positive reaction skills in first-year students in the conditions of educational adaptation]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 9 (2A), pp. 100-106. DOI: 10.34670/AR.2020.66.51.011

### Keywords

Positive behavior, coping, first-year students, creativity, stress, experience, emotional response.

### References

1. Aseev V.G. (2007) *Determinatsiya psikhicheskogo razvitiya lichnosti* [Determination of the mental development of personality]. Moscow.
2. Bozhovich L.I. (1997) *Problemy formirovaniya lichnosti* [Problems of personality formation]. Moscow.
3. Bondarenko V.F. (2004) *Sotsiologiya obrazovaniya: sotsiologicheskoe soprovozhdenie obrazovatel'nogo protsessa v vuze* [Sociology of education: sociological support of the educational process in a university]. Moscow.
4. Dedov N.P. (2016) Kreativnost' i chuvstvo yumora kak elementy uspehnogo sotsial'nogo samoopredeleniya studentov [Creativity and sense of humor as elements of successful social self-determination of students]. In: *Sotsial'noe i professional'noe samoopredelenie lichnosti v gumanitarnom obrazovanii: innovatsionnye tekhnologii i tvorchestvo* [Social and professional self-determination of a person in humanitarian education: innovative technologies and creativity]. Moscow.
5. Epachintseva G.A., Kozlovskaya T.N. (2018) Studenchestvo kak sotsial'no-psikhologicheskaya obshchnost' [Students as a socio-psychological community]. *Vestnik Orenburgskogo gosudarstvennogo universiteta* [Bulletin of the Orenburg State University], 2 (214), pp. 66-69.
6. Erikson E. (1994) *Identity, Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company
7. Kon I.S. (1989) *Psikhologiya rannei yunosti* [Psychology of early youth]. Moscow: Prosveshchenie Publ.
8. Leont'ev D.A. (2007) *Psikhologiya smysla: priroda, stroenie i dinamika smyslovoi real'nosti* [Psychology of meaning: nature, structure and dynamics of semantic reality]. Moscow: Smysl Publ.
9. Nikulina I.V. (2009) *Psikhologicheskie osobennosti studencheskogo vozrasta* [Psychological characteristics of student age]. Samara: Univers grupp Publ.
10. Vishnevskii Yu.R., Shapko V.T. (2006) *Sotsiologiya molodezhi* [Sociology of youth]. Ekaterinburg.