

**Севостьянова С.С.**, кандидат медицинских наук, доцент

**Родионова С.Н.**, студентка

Костанайский государственный педагогический институт

### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СТУДЕНТОВ С НИЗКИМ УРОВНЕМ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ**

Эмоциональная система является одной из регуляторных систем, обеспечивающих активные формы взаимодействия организма. Эмоциональные состояния как помогают нам преодолеть ситуацию затруднения, так и препятствуют справиться с самым легким [2]. Дезорганизирующее влияние эмоций наблюдается на протяжении онтогенетического развития, но особенно ярко проявляется в кризисные периоды жизни человека и выражается в различных формах.

Поступление в высшее учебное заведение вчерашнего школьника рассматривается как критический период в его жизни и характеризуется напряжением адаптационных механизмов [1]. Привыкание студентов затрудняется, прежде всего, несовпадением способов преподавания в средней школе и в ВУЗе, недостаточным пониманием лекций, излагаемых в иной форме, чем в школе. Отсутствие ежедневного контроля может отрицательно повлиять как на успеваемость, так и на самочувствие студентов, что нередко ведет к потере уверенности в себе. Отсутствие должной организации и управления адаптационным процессом со стороны педагогов, может привести к неуспеваемости студентов и значительному ухудшению здоровья. Бурные социально-экономические преобразования, накопление новых знаний в различных отраслях науки, совершенствование процессов производства и образования, стремительная информатизация общества – все это породило новые требования к человеку. Современному обществу необходимы люди, способные не только сосуществовать с окружающей действи-

тельностью, но и реализовывать свой внутренний потенциал.

В условиях возросших требований к адаптационным возможностям студентов необходим поиск новых подходов к процессу адаптации. Одним из вариантов такого подхода может быть комплексное изучение эмоциональных особенностей и процесса адаптации студентов с последующей психокоррекцией. Считаем, что прочные и глубокие знания студентов могут формироваться при условии, если в ходе учебно-воспитательного процесса преподаватель будет учитывать эмоциональные особенности студентов и соответствующим образом управлять процессом адаптации.

Цель данного исследования состоит в изучении эмоциональных особенностей студентов с низким уровнем адаптации с последующей психокоррекцией.

Для достижения поставленной цели была разработана программа исследования, состоящая из диагностической, коррекционной и проверочной частей. Диагностическая часть была направлена на получение информации об эмоциональных особенностях студентов и их адаптации к обучению в ВУЗе. В исследовании приняли участие 64 студента первого курса Рудненского индустриального института. В ходе эксперимента были использованы следующие методы исследования: шкала «Самооценка уровня тревожности Ч.Д. Спилбергера, 16-факторный личностный опросник Р.Кеттела, опросник «Диагностика показателей агрессии» А.Басса и А.Дарки, методика определения уровня субъективного контроля Е.Ф.Бажина, методика «Дифференциальная диагностика депрес-

сивных состояний» В.Зунга, многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г.Маклакова и С.В.Чермянина и методика «СПА» в редакции Осницкого А.К.

По результатам психодиагностики адаптации были сформированы контрольная и экспериментальная группы по 15 человек каждая. В контрольную группу вошли оптимально адаптированные студенты, а в экспериментальную – студенты с низким уровнем адаптации.

Использование методик по изучению адаптации у первокурсников показало, что из 64 студентов 18 (28,1%) имели низкий уровень адаптации, 24 (37,5%) – средний уровень и 22 (34,4%) – высокий уровень адаптации.

Сравнительный анализ результатов по шкалам адаптивности в контрольной и экспериментальной группах показал, что у студентов контрольной группы наблюдались высокие статистически достоверные показатели адаптивности. В экспериментальной группе преобладали низкие адаптивные способности, что свидетельствует о психологическом дискомфорте и внутренней тревожности.

Результаты методики «Адаптивность» были подтверждены и в ходе использования методики «Социально-психологическая адаптация» Установлено, что из 64 испытуемых 46 (71,9%) имели высокие и средние показатели адаптивности и 18 (28,1%) имели признаки дезадаптации. Статистически значимые различия в показателях у испытуемых контрольной и экспериментальной групп выявлены по шкалам: адаптивность, эмоциональный комфорт, внутренний контроль, доминирование. В экспериментальной группе преобладали низкие показатели адаптивности, студенты испытывают эмоциональный дискомфорт и тяготеют к ведомости.

С целью измерения эмоциональных особенностей у студентов были проанализированы результаты 16-фак-

торного опросника Р.Кеттела по следующим шкалам: А – «замкнутость – общительность»; С – «эмоциональная неустойчивость – эмоциональная устойчивость»; Е – «подчиненность – доминирование»; F – «сдержанность – экспрессивность»; Н – «робость – смелость»; О – «уверенность в себе – тревожность»; Q – «расслабленность – напряженность». По рассматриваемым шкалам выявлены статистически значимые различия в показателях испытуемых контрольной и экспериментальной групп ( $t$  – критерий Стьюдента  $>2,25$ ).

Качественный анализ полученных результатов свидетельствует о том, что студенты с низким уровнем адаптации отличаются замкнутостью, эмоциональной холодностью по отношению к другим, склонностью к лабильности настроения, раздражительности, неврастеническим симптомам.

Студентам с низким уровнем адаптации характерна высокая тревожность, депрессивность, эмоциональная напряженность, возбудимость и беспокойство, несдержанность.

Преобладание тревожности в группе дезадаптированных студентов было подтверждено в ходе использования методики Ч.Д.Спилбергера. Получены достоверно значимые различия в показателях личностной и реактивной тревожности у испытуемых контрольной и экспериментальной групп. У студентов с низким уровнем адаптации определяется высокий уровень тревожности ( $t$  – критерий Стьюдента  $>3,47$ ).

Одной из особенностей студентов данной группы является и повышенный уровень агрессивности, что подтверждают результаты методики А.Басса – А.Дарки. Индекс агрессивности у них был равен 23,0, а в контрольной группе – 15,5 ( $t=3,53$ ).

Исследование студентов на наличие депрессии установило, что в группе высокоадаптированных студентов показатель депрессии равен  $38,0 + 16,2$  и расценивается как состояние без депрессии. В экспериментальной груп-

пе этот показатель был значительно выше – 58,0 + 14,4, что свидетельствует о наличии у испытуемых легкой депрессии ситуативного или невротического генеза.

Об эмоциональных особенностях можно судить и по результатам методики «Уровень субъективного контроля».

Установлено, что у студентов экспериментальной группы преобладали низкие показатели интернальности, в то время как в контрольной группе – высокий уровень интернальности. Такой тип локализации контроля присущ экстеральному локусу и характеризует студентов с низким уровнем адаптации как эмоционально неустойчивых с высоким уровнем напряженности.

Таким образом, студентов с низким уровнем адаптации отличают не только затруднения в общении, но и такие эмоциональные особенности, как высокая тревожность, агрессивность, легкая депрессивность ситуативного или невротического генеза, эмоциональная неустойчивость и напряженность.

В соответствии с полученными результатами была проведена психокоррекция, направленная на повышение у студентов с низким уровнем адаптации эмоциональной устойчивости.

При разработке психокоррекционной части общей программы психокоррекции принимались во внимание рекомендации, отраженные в программах Е.Н.Колодич, И.В.Шевцовой, И.В.Шевченко.[3]; [4];[5]. Занятия проводились со студентами экспериментальной группы. Всего проведено 16 занятий. Продолжительность каждого занятия составляла 40-60 минут.

Повторная психодиагностика эмоциональных нарушений с использованием комплекса методик выявила положительную динамику. Изменения в области эмоциональной сферы студентов после психокоррекции свидетельствует о том, что произошло снижение уровня личностной и реактивной тревожности, показатель интер-

нальности приблизился к показателю испытуемых контрольной группы. Выявлено и достоверно значимое повышение уровня адаптации у студентов экспериментальной группы: повысился личностный адаптивный потенциал и уровень адаптации приблизился к уровням удовлетворительной и нормальной адаптации.

Таким образом, результаты исследования свидетельствуют о том, что эмоции играют не последнюю роль в процессе адаптации студентов к обучению в ВУЗе. Для обеспечения эффективной адаптации необходима не только своевременная психодиагностика эмоциональных нарушений, но и соответствующая их психокоррекция.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Ануфриенко Е.В. Особенности адаптации первокурсников в ВУЗе-Братск, 1999.
2. Бреслав Г. Психология эмоций – М:2004.
3. Колодич Е.Н., Павлова И.М. Возможности социально психологического тренинга в процессе повышения эмоциональной устойчивости // Мир психологии. 1999, № 4.
4. Шевченко В.С. Методики коррекции эмоциональной сферы // Вестник МГУ, серия 14–психология, 2003, №4.
5. Шевцова И.В. Тренинг личностного роста. – СПб, 2003.

#### Түйіндеме

*Мақалада студенттердің адаптациялық және эмоциялық ерекшеліктерін зерттеу бойынша эксперименттік материалдар берілді.*

*Зерттеу нәтижесін жоғары оқу орнының психологтары мен оқытушылары оқу тәрбиелік процесті ұйымдастыруда қолдана алады.*

#### Conclusion

*Experimental material on study of emotional peculiarities and students' adaptation is given in the article/*

*The results of research may be used by psychologists and High School teachers when organizing educational process.*