

УДК 159.9.072.43

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ВУЗОВСКОЙ АДАПТАЦИИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ

*Литвиненко А.В., студентка 4 курса факультета психологии,  
тел. 89997997717, avlitvinenko96@mail.ru  
Научный руководитель - к.п.с.н., доц. Смирнов А.А.  
ЯрГУ им. П.Г. Демидова, Ярославль, Россия*

**Ключевые слова:** вузовская адаптация, студент, эмоциональные состояния, взаимосвязь, динамика.

*Перед современной высшей школой стоят важнейшие задачи, связанные с подготовкой специалиста. Своевременная адаптация помогает студентам быстро овладеть вузовскими формами и приемами познавательной деятельности, что создает предпосылки ее эффективного выполнения. В данной статье обсуждается влияние динамики эмоциональных состояний на показатели вузовской адаптации.*

**Введение.** Процесс адаптации личности характеризуется самоопределением ее в коллективе, обретением «своего лица», реализацией индивидуальных возможностей. Одним из субъективных факторов, влияющих на вузовскую адаптацию, являются эмоции. Эмоциональная сфера осуществляет активацию, побуждение и аффективную оценку действительности, организуя целостные формы поведения, разрешающие простые и сложные адаптационные задачи (П.К. Анохин, В.К. Вилюнас, К. Изард и др.) [1, 2, 3].

**Цель исследования:** Выявить взаимосвязь вузовской адаптации и эмоциональных состояний студентов.

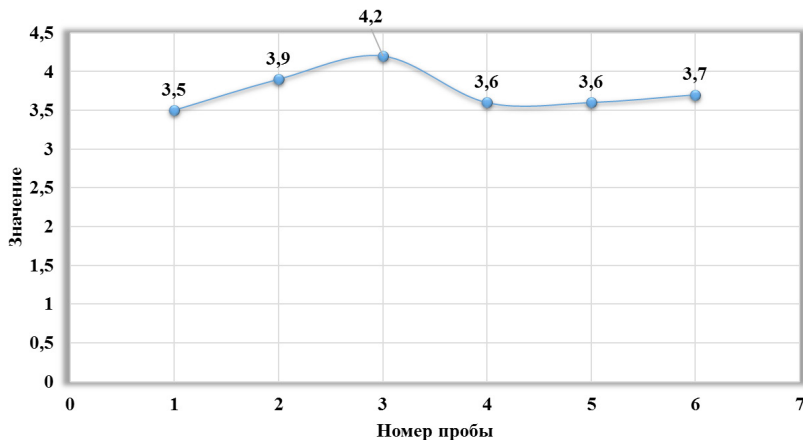
В **задачи** исследования входило следующее:

- Установить показатели вузовской адаптации при поступлении в ВУЗ;
- Проследить динамику эмоциональных состояний у студентов в период обучения на первой курсе;
- Сравнить структуры адаптации у первокурсников до включения в учебный процесс и в процессе обучения.

В качестве диагностического инструментария нами были использованы следующие **методики исследования:**

Адаптация студентов к ВУЗу (Автор-разработчик: М.С.Юркина), Шкала организационного стресса Мак-Линна (Автор-разработчик: Мак Линн), Диагностика копинг-поведения в стрессовых ситуациях (Авторы-разработчики: Норман С., Эндлер Д.Ф., Джеймс Д.А., Паркер М.И), Экспресс-диагностика состояния стресса (Автор-разработчик: Шрайнер К).

Исследование состоит из двух этапов (замеров), которые проводились в период с 2017 по 2018 год. Выборку составили студенты-первокурсники факуль-



**Рисунок 1 - Динамика эмоциональных состояний в период обучения на 1-м курсе**

тета психологии Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Общее число испытуемых составило 31 человек. Возраст испытуемых от 18 лет до 21 года.

По итогам проведения данного исследования были получены следующие **результаты**:

1. Различия между 1-ым и 2-ым замером, проведенными в период с 2017 по 2018 год.

По данным результатам мы можем отметить, что значимых различий между показателями при 1-ом и 2-ом замере не установлено, в частности, между показателями вузовской адаптации. Экзаменационные стресс-факторы действуют многократно и вызванные ими функциональные сдвиги после окончания экзаменов не восстанавливаются длительное время, в связи с этим дидактическая адаптация не возрастает. Социальная адаптация, в свою очередь, не возрастает, так как взаимоотношения студентов с одногруппниками не улучшились. Наконец, показатели по профессиональной адаптации не изменились в связи с тем, что за такой промежуток времени у студентов не успела сформироваться профессиональная идентичность.

2. Динамика эмоциональных состояний в период обучения на 1-ом курсе.

На основе полученных результатов отметим, что различия между эмоциональными состояниями первокурсников в разные периоды обучения практи-

чески не наблюдается. Это можно объяснить тем, что, придя в ВУЗ, студенты не представляют режим и требования при обучении в ВУЗе и сталкиваются с рядом трудностей, которые не встречаются в школах. В период сессии значение показателя стресса достигается наибольшего расцвета. В связи с этим у студентов возникает мобилизация внутренних ресурсов, которая помогает справиться с вредными воздействиями, которые могут привести к истощению. Благодаря такой мобилизации после 1 сессии значения показателей стресса снижаются и держатся на одном уровне.

### 3. Взаимосвязи при 1-ом замере.

	Реш	Эм	Из	Отв	СОг	ОС	СС	ШИ	ПЦ	ГП	АП	ДА	СА	ПА
Реш														
Эм	-0,04													
Из	0,07	0,02												
Отв	-0,1	0,14	<b>0,76***</b>											
СОг	<b>0,31*</b>	0,06	<b>0,74***</b>	0,26										
ОС	<b>-0,34*</b>	<b>0,61***</b>	0,08	0,19	-0,01									
СС	<b>-0,56***</b>	0,25	0,11	0,22	-0,11	<b>0,56***</b>								
ШИ	0,16	<b>0,36*</b>	-0,11	-0,08	-0,02	<b>0,57***</b>	0							
ПЦ	-0,23	<b>0,45**</b>	0,17	0,22	0,15	<b>0,54***</b>	0,2	0,23						
ГП	-0,15	<b>0,43**</b>	<b>0,30*</b>	<b>0,38*</b>	0,15	<b>0,47**</b>	0,18	0,15	0,03					
АП	<b>-0,34*</b>	<b>0,41**</b>	0,03	0,09	-0,01	<b>0,76***</b>	<b>0,48**</b>	0,19	0,27	<b>0,39*</b>				
ДА	0,14	-0,02	-0,30*	-0,31*	-0,2	-0,06	-0,12	0,07	-0,36*	-0,07	0,02			
СА	-0,02	-0,22	<b>0,36*</b>	0,25	0,29	-0,24	-0,02	-0,50**	0,02	-0,11	-0,25	0,12		
ПА	<b>0,34*</b>	-0,14	-0,16	-0,2	0,02	-0,41*	-0,19	-0,17	-0,39*	-0,29	-0,46**	0,25	0,18	

Таблица 1 - Корреляционная матрица при 1-ом замере.

Сокращения:

АП	Активность и продуктивность	ПЦ	Принятие ценностей других
ГП	Гибкость поведения	Реш	Ориентация на решение задач
ДА	Дидактическая адаптация	СА	Социальная адаптация
Из	Ориентация на избегание	СОг	Социальное отвлечение
ОС	Суммарный показатель организационного стресса	СС	Способность самопознания
Отв	Отвлечение	ШИ	Широта интересов
ПА	Профессиональная адаптация	Эм	Ориентация на эмоции

- Прослеживается сильная отрицательная взаимосвязь между дидактической адаптацией и отвлечением.
- У социальной адаптации прослеживается отрицательная взаимосвязь с широтой интересов.
- Отметим отрицательную взаимосвязь между профессиональной адаптацией и организационным стрессом.
- Также у профессиональной адаптации сильная отрицательная взаимосвязь с активностью и продуктивностью деятельности.

### 4. Взаимосвязи при 2-ом замере.

	Реш	Эм	Из	Отв	СОг	СОг	СС	ШИ	Щ	ГП	АП	ДА	СА	ПА
Реш														
Эм	0,12													
Из	<b>0,47*</b>	0,14												
Отв	<b>0,37*</b>	0,13	<b>0,85***</b>											
СОг	<b>0,56**</b>	-0,01	<b>0,86***</b>	<b>0,62**</b>										
СС	-0,1	<b>0,65***</b>	0,05	-0,11	-0,13									
ШИ	-0,21	0,16	-0,13	-0,09	-0,25	<b>0,54**</b>								
Щ	0,15	<b>0,66***</b>	-0,14	-0,24	-0,19	<b>0,78***</b>	0,37							
ГП	<b>0,54**</b>	<b>0,53**</b>	<b>0,42*</b>	0,28	<b>0,40*</b>	0,33	-0,03	0,24						
АП	<b>-0,42*</b>	<b>0,62**</b>	-0,01	-0,09	-0,19	<b>0,51**</b>	0,08	0,29	0,18					
ДА	-0,33	0,23	0,04	-0,12	-0,17	<b>0,77***</b>	<b>0,38*</b>	<b>0,50**</b>	-0,06	<b>0,39*</b>				
СА	0,21	0,08	0,24	0,19	0,04	<b>0,57**</b>	0,32	0,35	0,22	-0,06	<b>0,47*</b>			
ПА	<b>0,51**</b>	-0,3	<b>0,62**</b>	<b>0,65***</b>	<b>0,65***</b>	<b>-0,40*</b>	-0,37	<b>-0,45*</b>	0,2	<b>-0,46*</b>	-0,23	0,15		
	<b>0,38*</b>	-0,03	0,17	0,25	0,21	-0,35	-0,12	-0,33	0,27	-0,28	<b>-0,57**</b>	0,05	0,25	

Таблица 2 - Корреляционная матрица при 1-ом замере.

См. примечание к Таблице 1.

- Наблюдается сильная положительная взаимосвязь между дидактической адаптацией и организационным стрессом, которая не встречалась ранее при обсуждении результатов.
  - Отметим, что у социальной адаптации наблюдается отрицательная взаимосвязь с организационным стрессом, которая не встречалась в 1 замере.
  - Отметим, что в данном замере социальная адаптация уже положительно взаимосвязана с избеганием, в отличие от предыдущего замера.
  - Появляется положительная взаимосвязь профессиональной адаптации с решением задач, которая не встречалась в 1 замере.
5. Базовые качества студентов при 1-ом и 2-ом замерах.

Из полученных результатов отметим, что у первокурсников факультета психологии при 1-ом замере основополагающим качеством является организационный стресс. За ним идет активность и продуктивность в деятельности. Таким образом, данные базовые качества для этих студентов являются наиболее важными при адаптации. При 2-ом замере системообразующим качеством является уже социальная адаптация. За ней следует организационный стресс и ориентация на решение задач. Таким образом, мы наблюдаем, что организационный стресс сменяется на социальную адаптацию. В процессе учебной деятельности происходит процесс внутренней интеграции групп студентов-первокурсников, и интеграция этих же групп со студенческим окружением в целом. Следовательно, общение является составной частью совместной учебной деятельности студентов, а именно одним из ведущих показателей адаптации.

На основе данного исследования были получены следующие выводы:

1. Взаимосвязь между вузовской адаптацией и эмоциональными состояниями студентов не всегда носит положительный характер.
2. Эмоциональные состояния студентов влияют на отдельные показатели адаптации.

3. Показатели адаптации у студентов не возрастают к концу обучения на первом курсе.

4. Показатель организационного стресса будет повышаться у студентов в процессе обучения на первом курсе.

*Библиографический список.*

1. Анохин П.К. Эмоции // Психология эмоций. Тексты / Под ред. В.К.Вилюнаса, Ю.Б. Гиппенрейтер. М., 1984. - 172 - 177
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.,1976. - 143 с.
3. Изард К.Э. Эмоции человека. М., 1980. - 440 с.

## **INTERRELATION BETWEEN UNIVERSITY ADAPTATION AND EMOTIONAL STATES OF STUDENTS.**

*Litvinenko A.V.*

**Keywords:** *university adaptation, student, emotional states, interconnection, dynamics.*

*Modern high school faces the most important tasks associated with the training of a specialist. Timely adaptation helps students to quickly master the university forms and methods of cognitive activity, which creates the prerequisites for its effective implementation. This article discusses the impact of the dynamics of emotional states on indicators of university adaptation.*