

© Е. О. Глазков

УДК 378.091.212-054.6

Е. О. Глазков

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка (м. Луганськ)

Дана работа є фрагментом наукової теми «Методология, теория и практика формирования культуры здоровья детей, обучающейся молодёжи и взрослого населения», номер держ. реєстрації 0110U007020.

Вступ. Процес адаптації до студентського життя доволі складний, навіть як що студент навчається у рідній країні. Адаптація включає в собі не тільки оптимізацію функціонування організму, але й підтримання сбалансованості у системі „організм-середовище”. Процес адаптації реалізується у системі „організм-середовище” при виникненні значних змін та забезпечує формування нового гомеостатичного стану, який дозволяє досягти максимальної ефективності фізіологічних функцій та поведінкових реакцій. Оскільки організм і навколишнє середовище знаходяться в динамічній рівновазі, а їх співвідношення постійно змінюється одже і процес адаптації повинен постійно здійснюватись [2, 6, 11].

Адаптація студентів до умов вищої школи має фазний характер, обумовлений різноманітними (учбовими) та неспецифічними (поведінковими, побутовими та ін.) факторами. Процес адаптації студентів відображає складний, довготривалий процес і ставить високі вимоги до пластичності психіки та фізіологічних функцій організму молодих людей. Найбільш активні процеси адаптації до нових умов середовища та студентського життя відбуваються на перших курсах навчання, завдяки дії стресової ситуації на організм. Адаптація студентів, що мешкають окремо від батьків (гуртожиток, арендована квартира) відбувається важче та може призвести до виникнення різноманітних соматичних захворювань і психоневрологічних станів [1, 4, 7].

У наш час однією із найбільш поширених форм прояву підвищеного емоційного стану є тривожність. Відчуття тривоги, виражене в показниках рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, що вимагає від сучасної людини витримки, розсудливості і адекватного реагування на прояви навколишнього середовища. Разом з цим, він особливим чином впливає на емоційну сферу людини. Тривожність, як своєрідний емоційний стан, по-різному відображається на життєдіяльності людини. Найчастіше результат цього впливу негативний [3, 5, 8, 9, 10].

Мета нашої роботи - дослідити рівень тривожності в процесі навчання за допомогою таких шкал: шкала самооцінки тривожності (ситуативна

тривожність, особистісна тривожність) та оцінити адаптаційні можливості особистості.

Об'єкт і методи дослідження. Дослідження рівня тривожності проводили за стандартною методикою Ч. Д. Спілбергера (адаптована Ю Л. Ханіним), оцінку адаптаційних можливостей особистості проводили за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ) розробленим А. Г. Маклаковим і С. В. Чермяніним, який призначений для оцінки адаптаційних можливостей особистості з урахуванням соціально-психологічних та деяких психофізіологічних характеристик, що відображають узагальнені особливості нервово-психічного і соціального розвитку.

В дослідженні приймало участь 30 студентів, 1-го курсу інституту фізичного виховання і спорту. Дослідження проводилося на початку навчального семестру.

Результати досліджень та їх обговорення. Порушення адаптації часто викликаються соматоформної вегетативною дисфункцією. Потенційно вегетативна дисфункція виявляється емоційними розладами, відчуттям страху, тривоги з порушеннями адаптації. При дослідженні рівня ситуативної тривожності встановлено, що середні показники високого рівня тривожності становили $48,5 \pm 0,44$ та спостерігалися у 60 % обстежуваних (18 осіб). В групу обстежуваних за показником помірного рівня тривожності, що становив $32,67 \pm 0,59$ увійшли 9 студентів (30 %). В той час, як низький рівень тривожності становив $26 \pm 0,71$ та спостерігався у 10 % (3 студента) випадків відповідно до **рисунку**.



Рис. Показники рівня ситуативної (реактивної) тривожності.

За даними дослідження показники рівня особистісної тривожності становили $41,39 \pm 0,82$ та $50,0 \pm 0,63$. Величина зазначеного показника за прийнятою шкалою оцінок характеризувалась як помірний і високий рівень тривожності та спостерігалась у 60 % (18 осіб) і 40 % (12 осіб) відповідно. Найбільш частою моделлю перенапруження регуляторних механізмів і зниження адаптаційних можливостей є емоційний стрес. Адаптація організму до емоційної напруги протікає індивідуально і залежить від регулюючої діяльності вегетативної нервової системи, яка починає активізуватися у стадії тривоги. Тривожним розладам властива складна психопатологічна структура, що включає як гострі прояви тривоги так і панічні атаки з властивими їм вегетативними розладами і страхом смерті, уникаюча поведінка, тобто прагнення уникати ситуацій, що провокують повторення панічного пароксизму.

Оцінку адаптаційних можливостей особистості проводили за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ). В основу методики покладено уявлення про адаптацію, як про безперервний процес активного пристосування людини до постійно мінливих умов соціального

Таблиця

Показники адаптаційних можливостей особистості

Показники рівня розвитку якостей	Нервово-психічна стійкість (НПС)	Комунікативний потенціал (КП)	Моральна нормативність (МН)
Нище середнього	$38,17 \pm 1,4$ 40 %	$5,0 \pm 0,4$ 20 %	$14,92 \pm 1,04$ 40 %
Вище середнього	$20,72 \pm 1,16$ 60 %	$13,54 \pm 0,62$ 80 %	$4,5 \pm 0,37$ 60 %

середовища і професійної діяльності, отримані результати дослідження приведені у **таблиці**.

Показники особистісного адаптаційного потенціалу (ОАП) розраховували за формулою: $ОАП = НПС + КП + МН$ та оцінювали, за прийнятою шкалою оцінок. Величина зазначеного показника у групі високої і нормальної адаптації становила $27,83 \pm 0,52$ (20 %), 24-особи. Показники задовільної та низької адаптації становили $42,44 \pm 1,53$ (30 %) та $57,0 \pm 1,19$ (50 %), 9 і 15-осіб відповідно.

Висновки. Таким чином, результати дослідження свідчать про наявність високого рівня особистісної тривожності у студентів першого курсу 60 % обстежуваних. Встановлено, що проблеми процесу адаптації відчують 50 % всіх першокурсників і лише 20 % студентів мають високі та нормальні показники адаптації. Такі високі показники особистісної тривожності можуть привести до нервових зривів та розвитку психосоматичних захворювань у студентів, що потребує своєчасного проведення заходів корекції.

Дослідження дають змогу констатувати, що психодіагностика адаптаційних можливостей студентів першого року навчання має велике значення, тому що дезадаптація може позначитися погіршенням роботи пізнавальної сфери, змінами в емоційно-почуттєвій сфері, неадекватності самосприйняття і самооцінки.

Перспективи подальших досліджень. Дослідження адаптації є актуальним науково-практичним завданням від вирішення якого в значній мірі залежить підвищення ефективності діяльності, а також збереження та зміцнення психосоматичного здоров'я студентів.

Список літератури

1. Адаптация первокурсников: проблемы и тенденции / Л. Н. Боронина, Ю. Р. Вишнеvский, Я. В. Дидковская и др. // Университетское управление: практика и анализ. – 2001. – № 4(19). С. 87–94.
2. Витенберг Е. В. Социально-психологические факторы адаптации к социальным и культурным изменениям / Е. В. Витенберг – СПб., 1995. – 150 с.
3. Ермолаева Т. В. Оцінка тривожності і типи психологічного захисту студентів Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». 2011. № 2 (2) С. 130–134.
4. Иванова М. А. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов первого года обучения в вузе / М. А. Иванова, Н. А. Титкова – СПб., 1993.
5. Карандашев В.Н. Изучение оценочной тревожности: руководство по использованию / В.Н. Карандашев, М.С. Лебедева, Ч. Спилбергер. – СПб.: Речь, 2004. – 80 с.
6. Лежачий Э. Элементы общей теории адаптации / Э. Лежачий – Вильнюс, – 1986. – 274 с.
7. Монахова Л. Ю. Адаптация студентов к процессу обучения в высшей школе / Л. Ю. Монахова // Современные адаптивные системы образования взрослых: [Сб.] / Ин-т образования взрослых. – СПб., 2002. – С. 126–130.
8. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: МОДЭК, 2000. – 304 с.
9. Прихожан А.М. Причина, профилактика и преодоление тревожности // Психологическая наука и образование. – 1998. – №2. С.45–52.
10. Синдром „професійного вигорання” та професійна кар’єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти/ За ред. С. Д.Максименко, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. – К., 2004. – 214 с.
11. Ярошенко М. Ф. Адаптация – направляющий фактор эволюции / М. Ф. Ярошенко – Кишинев: Штиница, 1985. – 182 с.

УДК 378.091.212-054.6

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПЕРШОГО КУРСУ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

Глазков Е.О.

Резюме. У статті подано результати дослідження рівня тривожності (ситуативна, особистісна) в процесі навчання у студентів за допомогою стандартної методики Ч. Д. Спілбергера та дана оцінка адаптаційних можливостей особистості за багаторівневим особистісним опитувальником «Адаптивність» (МЛО-АМ). Дана порівняльна характеристика складових процесу адаптації студентів. Визначена необхідність дослідження проблеми адаптації та корекції дезадаптації в процесі навчання.

Ключові слова: адаптація студентів, тривожність, розлади адаптації.

УДК 378.091.212-054.6

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Глазков Э.А.

Резюме. В статье поданы результаты исследования уровня тревожности (ситуативная, личностная) в процессе обучения у студентов с использованием стандартной методики Ч. Д. Спилбергера, а также дана оценка адаптационных возможностей личности по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ). Дана сравнительная характеристика составляющих процесса адаптации студентов. Определена необходимость исследования проблемы адаптации и коррекции дезадаптации в процессе обучения.

Ключевые слова: адаптация студентов, тревожность, расстройства адаптации.

UDC 378.091.212-054.6

Features Of Psychological Adaptation Of Students Of The First Course In Dependence On Level Of Anxiety

Glazkov E.A.

Summary. In the article the results of research of level of anxiety (situation, personality) are given in the process of teaching for students with the use of standard method of Spilbergera Ch. D., and also the estimation of adaptation possibilities of personality is given on a multilevel personality questionnaire «Adaptiveness» (MLO-AM). Comparative description of constituents of process of adaptation of students is given. The necessity of research of problem of adaptation and correction of дезадаптації is certain in the process of teaching.

Key words: adaptation of students, anxiety, disorders of adaptation.

Стаття надійшла 12.04.2012 р.

Рецензент – проф. Скрипніков А.М.