

УДК 612.821–057.85:378.141

DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)2.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)2.02)

ИССЛЕДОВАНИЕ СВОЙСТВ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ И СТАНОВЛЕНИЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА В ВУЗЕ

Лимаренко Ольга Владимировна

Кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры, Сибирский федеральный университет (Красноярск, Россия). E-mail: olga_limarenko@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0539-817X>.

THE STUDY OF STUDENTS' PERSONALITY PROPERTIES DURING THE PERIOD OF ADAPTATION AND FORMATION OF PSYCHOPHYSICAL POTENTIAL IN THE UNIVERSITY

Limarenko Olga Vladimirovna

Candidate of pedagogical sciences, associate professor, the department of physical culture, Siberian Federal University (Krasnoyarsk, Russia). E-mail: olga_limarenko@mail.ru. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0539-817X>.

Следует цитировать / Citation:

Лимаренко О. В. Исследование свойств личности студентов в период адаптации и становления психофизического потенциала в вузе // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта*. 2022. № 26 (2). С. 15–28. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)2.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)2.02).

Limarenko O. V. (2022) The study of students' personality properties during the period of adaptation and formation of psychophysical potential in the university. *Health, Physical Culture and Sports*, 26 (2):15–28 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>. DOI: [https://doi.org/10.14258/zosh\(2022\)2.02](https://doi.org/10.14258/zosh(2022)2.02).

Поступило в редакцию / Submitted 10.02.2022

Принято к публикации / Accepted 22.03.2022

Аннотация. Представлена проблема изучения свойств личности, механизмов проявления психоэмоционального напряжения студентов в период адаптации и становления психофизического потенциала в вузе. Адаптация студентов обуславливается не только внешними, но и сугубо психологическими особенностями, среди которых одно из важнейших мест занимает направленность личности, так как она задает систему отношений человека к миру и деятельности, систему ценностей и основные линии поведения, специфику взаимодействия и общения с другими людьми. В ее структуру входят потребности, установки, мотивы, идеалы, ценности, интересы.

Предполагалось, что студенты с различным видом направленности могут иметь определенные различия в общей структуре личностных свойств. Характер взаимосвязи направленности личности с другими личностными образованиями, такими как мотивация успеха,

ценностные ориентации, достижения целей и другие, влияют на социально-психологическую адаптацию студентов.

Исследование проводилось при добровольном участии 280 студентов первых курсов Сибирского федерального университета. Использовался комплекс методов исследования: теоретический анализ научной литературы; эмпирические методы: опрос, тестирование на определение направленности личности; методы математической статистики.

Выводы. 1. Существенную роль в структуре личностных качеств, влияющих на адаптацию к новым социокультурным образовательным условиям, играют такие личностные образования, как направленность личности, ценностные ориентации, мотивация к успеху, мотивация к успеху и избеганию неудачи, стремление достижения цели, стремление к соперничеству, стремление к социальному престижу и другие особенности. 2. Выявлены определенные различия в общей структуре личностных свойств групп с различным типом направленности. 3. Полученные эмпирические данные показали, что на успешность социально-психологической адаптации влияет характер взаимосвязи направленности личности, как ведущего свойства личности, с другими личностными образованиями, такими как мотивация успеха, личностные ценности, стремление к цели и другие особенности. 4. Установлены особенности проявления психоэмоционального напряжения студентов женского и мужского пола в период адаптации и становления психофизического потенциала в вузе.

Ключевые слова: студенты, адаптация, направленность личности, психофизический потенциал, психоэмоциональное напряжение.

Abstract. The article presents the problem of studying personality properties, mechanisms of psycho-emotional tension of students during the period of adaptation and formation of psychophysical potential in the university. The adaptation of students is determined not only by external, but also by purely psychological features. Such features include the orientation of the person, as it sets the system of human relations to the world and activities, the system of values and the main lines of behavior, the specifics of interaction and communication with other people. Its structure includes needs, attitudes, motives, ideals, values, interests.

It was assumed that students with different types of orientation may have certain differences in the overall structure of personality traits. The nature of the relationship of personality orientation with other personal formations such as success motivation, value orientations, achievement of goals, and others influence the socio-psychological adaptation of students.

I conducted the study with the voluntary participation of 280 first-year students of the Siberian Federal University. A complex of research methods was used: theoretical analysis of the scientific literature; empirical methods: interviewing, personality orientation testing and methods of mathematical statistics.

Conclusions. 1. An essential role in the structure of personal qualities influencing the adaptation to the new socio-cultural educational conditions is played by such personal formations as the direction of the personality, value orientations, motivation to success and avoidance of failure, the desire to achieve the goal, the desire to compete, the desire for social prestige and other features. 2. I have been identified certain differences were identified in the overall structure of personality traits of groups with different types of orientation. 3. The empirical data obtained have shown that the success of socio-psychological adaptation is influenced by the nature of the relationship of personality directivity as a leading property of personality, with other personal formations, such as success motivation, personal values, striving for a goal and other features. 4. I have been established the peculiarities of psycho-emotional tension of female and male students during the adaptation and formation of psychophysical potential in the university.

Keywords: students, adaptation, the personality orientation, psychophysiological potential, psycho-emotional tension.

Введение. Вопрос, посвященный адаптации студентов к обучению в высшем учебном заведении, изучался в работах отечественных исследователей таких дисциплинарных областей, как психология, педагогика, социология, медицина (Леонтьева, 2010; Муратова, 2009; Осадчая, 2003; Чикина, 2007 и др.). Этому вопросу уделяли внимание и зарубежные исследователи (Friedlander et al., 2007; Hurtado et al., 1996; Lopez-Fernandez, 2009; Martin et al., 2001; Tinto, 1975; Rosa Pia Fontana, 2016).

Исследуют вузовскую адаптацию как многоуровневый, динамичный процесс со своей структурой, последовательностью и особенностями протекания. Процесс, связанный с определенной перестройкой личности студентов в рамках включения их в новые социальные роли, в профессиональную деятельность и дидактические условия (Нижегородцева, Жукова, 2015).

Адаптация студентов рассматривается как непрерывный процесс и результат приспособления индивида к меняющимся социальным условиям (Мацкевич, 1987, цит. по Юркина, 2015); процесс развития, которое происходит в результате преодоления кризисных периодов, возникающих в ходе профессионализации личности (Поваренков, 2008, цит. по Юркина, 2015); приспособление к новым условиям учебной деятельности (Асеев, 1986; Яницкий, 1999, цит. по Юркина, 2015).

В исследованиях, проведенных в разное время, авторы (Браун, 2007; Smith, 2008; Гагарин, Глазачев, 2012; Вальтеран, Крылова, 2016) считают, что адаптация не должна сводиться к приспособлению к новым условиям в вузе — она является важнейшим этапом становления и развития личности, представляет собой процесс, в котором формируется способность личности к самостоятельному, активному построению собственной жизнедеятельности. Вузовская адаптация базируется на комплексе когнитивных, потребностно-мотивационных, поведенческих и личностных механизмах.

На наш взгляд, адаптация студентов основывается на внешних и психологических особенностях, среди которых важное место отводится направленности личности, так как она

задает систему отношений человека к миру и деятельности, систему ценностей и основные линии поведения, специфику взаимодействия и общения с другими людьми, в ее структуру входят потребности, установки, мотивы, идеалы, ценности и интересы.

Традиционно различают три вида социальной направленности в зависимости от преобладания соответствующих сущностных социальных связей человека с окружающими людьми и миром вещей, и поэтому, по словам Л. И. Божович, «люди с разной направленностью отличаются друг от друга и разной структурой личности» (Божович, 1978). Личностная направленность обнаруживается в стремлении к самосовершенствованию, а также к самоутверждению, престижу, собственной выгоде, благополучию, иногда не считаться с общепринятыми требованиями и т. д. Общественная направленность — в стремлении действовать в интересах других людей, своего коллектива или общества в целом, действовать вместе с другими. Деловая направленность — в стремлении включаться в исследовательскую и преобразующую деятельность людей, к достижению поставленных целей и задач.

Также процесс адаптации студентов сопряжен с эмоциональным напряжением, и это является нормальной приспособительной реакцией индивидов, позволяющей им мобилизовать физиологические функции на достижение результата, преодоление сложных ситуаций в учебной деятельности. Под термином «психоэмоциональное напряжение» понимаются разнообразные неблагоприятные эмоциональные состояния, связанные с неудовлетворенностью основных жизненных потребностей (Копина, Сулова, Заикин, 1995). На развитие психоэмоционального напряжения могут влиять условия жизни людей, социально-демографические показатели, личностные особенности, отношения в семье, на работе, бытовые проблемы, способы проведения досуга, привычки, влияющие на здоровье (самосохранительное поведение) и т. п.

Таким образом, проблема изучения свойств личности, механизмов проявления психоэмоционального напряжения студентов в период адаптации и становления психофизического

потенциала в вузе является, на наш взгляд, актуальной и значимой.

Считается, что студенты с различным видом направленности могут иметь определенные различия в общей структуре личностных свойств. Характер взаимосвязи направленности с другими личностными образованиями — мотивация успеха, ценностные ориентации, достижение целей и др. — влияет на социально-психологическую адаптацию студентов.

В соответствии с нашими представлениями о направленности как интегральной характеристики личности студента, которая включает в себя мотивы, интересы, идеалы, ценности, а также выбранным направлением исследования решали **задачи**: выявить проблемы студентов и причины, их вызывающие, в период адаптации; изучить характер взаимосвязи направленности личности студентов с ценностными ориентациями, мотивацией успеха, избегания неудач и другими психологическими особенностями; определить различия в общей структуре личностных свойств у студентов с различным видом направленности личности; установить особенности проявления психоэмоционального напряжения студентов женского и мужского пола в период адаптации и становления психофизического потенциала в вузе.

Материалы и методы. В исследовании приняли добровольное участие 280 студентов (32% девушки, 68% юноши, возраст от 17 до 21 года) первых курсов Сибирского федерального университета институтов горного дела геологии и геотехнологий, цветных металлов и материаловедения. Исследование проводилось в осеннем семестре 2018 г.

Использовался комплекс методов исследования: теоретический анализ научной литературы; эмпирические методы: опрос, тестирование на определение направленности личности, тест Рокича «Ценностные ориентации», методика Т. Элсера «Мотивация к успеху», методика «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А. А. Реана (Реан, 2006), опросник «Мотивация, азартность, социальный престиж» (МАС) М. Л. Кубышкиной, направленный на выявление стремления (мотивации) человека к достижению цели, стремления к со-

перничеству (азартности) и стремления к социальному престижу (Ильин, 2000). Психоэмоциональный статус студентов определяли с помощью опросника «Ваше самочувствие», позволяющего определить уровень удовлетворенности жизнью в целом, условиями жизни, основных жизненных потребностей (Копина, Сулова, Заикин, 1995). Опросник представляет собой батарею тестов экспресс-диагностики: совокупность нескольких шкал и специального опросника основных социально-демографических показателей. Шкала психосоциального стресса Л. Ридера использовалась для определения уровня стресса, показатели оценивались от 0 до 3 баллов. При обработке полученных данных применялись методы математической статистики (параметрический критерий t-Стьюдента для зависимых выборок, общая оценка достоверности различий показателей, коэффициент корреляции Пирсона, количественный и качественный анализ).

Результаты исследования. Для выявления актуальных проблем студентов-первокурсников, а также факторов, негативно влияющих на успешность их адаптации к новым социокультурным условиям, было проведено анкетирование. Испытуемым предложили перечислить наиболее актуальные проблемы, с которыми они столкнулись в процессе обучения в университете. Анализ ответов респондентов позволил выявить пять основных групп обозначенных ими проблем: трудности в учебе были выделены в 62% случаев; на проблемы в межличностных отношениях указали 32% студентов; семейные проблемы присутствовали в 17% случаев; на проблемы со здоровьем указали 8,6% студентов; финансовые трудности отмечены в 7,8% случаев.

Поскольку большинство студентов указали как основную проблему трудности в обучении, то имело смысл более подробно рассмотреть факторы, негативно влияющие на их учебную деятельность. Наиболее выраженными для данной группы студентов являлись следующие причины учебной дезадаптации: неуверенность в себе определена в 36% случаев; отсутствие навыков саморегуляции выявлены в 27% случаев; на большую учебную нагрузку указали 21% респондентов; трудно-

сти в усвоении отдельных предметов отмечены в 16% случаев; трудности личностного самоопределения установлены в 12% случаев; проблемы в отношениях с преподавателями отмечены в 11% случаев.

Трудности в межличностных отношениях испытывала третья часть респондентов, что также делало проблемным адаптационный процесс. К категории межличностных отношений мы отнесли отношения со сверстниками, отношения с преподавателями и отношения с представителями противоположного пола. Анализируя эти проблемы и причины, их побуждающие, мы обнаружили, что некоторые факторы, влияющие на учебный процесс, являются также причинами неблагополучных межличностных отношений. Исходя из этого, мы сочли целесообразным в своем исследовании акцентировать внимание на таких факторах, как неуверенность в себе, отсутствие навыков саморегуляции, трудности личностного самоопределения, и выделить составляющие указанных факторов.

Основываясь на ответах респондентов, установили, что неуверенность в себе обусловлена такими показателями, как «страх самовыражения», «страх ситуации проверки знаний», «боязнь не соответствовать ожиданиям и требованиям окружающих», «проблемы в отношениях с преподавателями», «низкая сопротивляемость стрессам».

Фактор «отсутствия навыков саморегуляции» включал в себя: несовпадение собственной и реальной моделей значимых условий деятельности; несформированность навыков самоорганизации и оптимальной организации деятельности; трудности принятия новых критериев успешной деятельности (в сравнении со школой); неадекватное восприятие информации о реально достигнутых результатах; несформированность эмоционально-волевой сферы, которая проявляется в слабой рефлексии и необходимой коррекции деятельности. Трудности самоопределения в ответах наших респондентов сводились к стремлению осмыслить собственную жизнь, осознанию ведущих мотивов и координации всей личности в целом.

Выделили группы испытуемых с разными видами направленности: с направленностью

на себя — 34% от общего числа респондентов, с направленностью на общение — 24%, на дело, соответственно, 42% испытуемых.

Общими для всех трех групп выявлены проблемы, связанные с трудностями в учебе и семейные проблемы. В группах с направленностью на себя и с направленностью на общение были зафиксированы проблемы в межличностных отношениях и финансовые. В группе с направленностью на дело на втором месте находились проблемы со здоровьем. Среди причин, мешающих успешной адаптации, общими для всех трех групп установлены трудности личностного самоопределения и неуверенность в себе. Общей для групп с направленностью на себя и на общение выделилась причина отсутствия саморегуляции, а для групп с направленностью на общение и на дело — трудности в усвоении отдельных предметов и неуверенность в правильности выбранной профессии. Парадоксальным выглядит показатель «трудности в общении» со сверстниками в группе с направленностью на общение. В общей сложности меньше всего проблем и причин, затрудняющих адаптацию к новым условиям, оказалось у группы с направленностью на дело. Статистически значимым для группы с направленностью на общение явился показатель «проблемы в межличностных отношениях», где критерий t -Стьюдента равнялся 2,116, $p < 0,05$, а также трудности общения с противоположным полом, где t -критерий установлен как 2,387, $p < 0,05$. Для группы с направленностью на дело значимыми оказались показатели «трудности личностного самоопределения», где t -критерий равнялся 2,171, $p < 0,05$ и «проблемы в межличностных отношениях», где t -критерий равнялся 2,743, $p < 0,05$. Для группы с направленностью на себя значимым оказался показатель «трудности личностного самоопределения», где t -критерий равнялся 2,387, $p < 0,05$.

Коэффициент корреляции, предложенный К. Пирсоном, вычисляли для проверки взаимосвязи между показателем направленности личности и показателями стремления к социальному престижу, стремления к соперничеству и стремления к достижению цели. Так, например, установлено, что показатель направлен-

ности личности на себя коррелирует с показателем стремления к социальному престижу (положительная связь $r = 0,238$ при $p < 0,01$), со стремлением к достижению цели (положительная связь $r = 0,120$ при $p < 0,05$), имеет обратную связь со стремлением к соперничеству ($r = -0,146$ при $p < 0,05$, для $n = 290$). Обратную связь показатель направленности на себя имеет с показателями мотивации к успеху ($r = -0,126$ при $p < 0,05$), направленности на общение ($r = -0,392$ при $p < 0,01$), направленности на дело ($r = -0,429$ при $p < 0,01$), с терминальной ценностью «развлечения» ($r = -0,121$ при $p < 0,05$) и инструментальной ценностью «непримиримость к недостаткам в себе и других» ($r = -0,121$ при $p < 0,05$). Показатель направленности на общение имеет обратную корреляцию с показателями стремления к социальному престижу, достижения цели, положительную корреляцию с показателями терминальных ценностей «жизненная мудрость» и «познание», а также с инструментальной ценностью «эффективность в делах». Показатель направленности на дело взаимосвязан с показателями «стремление к соперничеству», «материально обеспеченная жизнь», «наличие хороших и верных друзей».

Полученные результаты позволили констатировать следующие особенности студентов: направленность на себя, или «личная» направленность, характеризуется стремлением к социальному престижу, достижению цели. Для направленности на общение несвойственны стремление к социальному престижу, цели, ее характеризуют жизненная мудрость, возможность расширения своего образования, кругозора, эффективность в делах. Направленность на дело взаимосвязана со стремлением к соперничеству, материально обеспеченной жизнью, наличием хороших и верных друзей, развлечениями и высокими запросами.

Для получения более точных данных по опроснику «МАС» показатели респондентов были распределены на три уровня: высокий, средний и низкий. По шкале «стремление к социальному престижу» с высоким уровнем показателей оказалось в 34% случаев, со средним — 51% случаев и с низким — 15% случаев. По шкале «стремление к соперничеству» ре-

зультаты распределились следующим образом: испытуемых с высоким уровнем показателей всего 3% случаев, со средним уровнем — 27% случаев и с низким — 70% случаев. По шкале «стремление к достижению цели» количество респондентов с высоким уровнем показателей составило 52,3% случаев, со средним — 21,7% случаев и с низким — 26% случаев.

Статистически подтверждено, что показатели стремления к социальному престижу существенно коррелируют с показателями стремления к достижению цели, с показателями мотивации успеха, стремлением к соперничеству. И в то же время было установлено, что стремление к социальному престижу имеет обратную связь с направленностью на дело, с такими терминальными ценностями, как «красота природы и искусство» и «счастливая семейная жизнь» корреляционная связь положительная, а с ценностями «общественное признание» и «творчество» — связь обратная. Есть корреляционные связи и с инструментальными ценностями — «честность» и «чуткость».

Показатели стремления к соперничеству существенно связаны положительной связью с показателями достижения цели, тесно связаны с показателями мотивации успеха и с показателями мотивации успеха и боязни неудачи. Взаимосвязь с терминальными ценностями характеризовалась следующим образом: «наличие хороших и верных друзей» — связь положительная, «продуктивная жизнь» — обратная связь, «жизненная мудрость» — связь обратная, «развитие» — связь обратная. Связь с инструментальными ценностями: «жизнерадостность» — связь положительная, «чуткость» — связь положительная, «исполнительность» — связь обратная.

Показатели достижения цели тесно коррелируют с показателями мотивации успеха и избегания неудачи. Выявлены положительные взаимосвязи с терминальными ценностями: «красота природы и искусства», обратная связь установлена с «материально обеспеченной жизнью», «общественным признанием». С инструментальными ценностями связи две — «воспитанность», связь положительная, и «широта взглядов», связь обратная. В целом

результаты корреляции указывают на связи показателей испытуемых по шкалам «стремление к социальному престижу», «стремление к соперничеству», «стремление к достижению целей» опросника «МАС» с показателями направленности личности.

Результаты по методике «Мотивация успеха» распределились у тестируемых студентов следующим образом: самая высокая мотивация к успеху у группы с высоким уровнем показателей — 43% испытуемых, у группы со средним уровнем показателей она составила 21% случаев и в группе с низкими показателями — 26% респондентов.

Результаты по методике «Мотивация успеха и боязнь неудачи» распределились у тестируемых следующим образом: в группе с высоким уровнем показателей мотивация успеха составила 42% испытуемых, со средним уровнем — 52,6% и с низким — 5,4%. Корреляционный анализ значений по методике А. А. Реана «МУН» позволил продемонстрировать связи с двумя терминальными ценностями — «наличие хороших и верных друзей» — прямая связь, «познание» — связь обратная.

Индивидуальные ценности студентов-первокурсников рассматривались нами в контексте ценностных предпочтений социокультурного окружения с использованием теста ценностных ориентаций Рокича. Анализ полученных данных показал, что для исследуемой группы студентов в области терминальных ценностей наиболее значимыми оказались: «здоровье», «уверенность в себе», «любовь», «активная деятельная жизнь» и «друзья». Самый низкий рейтинг выявлен в таких ценностях, как «красота природы» и «искусство», «счастье других» и «творчество». В группе инструментальных ценностей наиболее предпочтительными оказались ценности: «воспитанность», «образованность», «независимость», «смелость в отстаивании своего мнения, взглядов» и «аккуратность». Наименьшую ценность для респондентов представляли: «чуткость», «высокие запросы» и «непримиримость к недостаткам в себе и в других». Результаты корреляционного анализа позволили показать существующие взаимосвязи между ценностями у студентов-первокурсников. Продемон-

стрируем их на примере инструментальной ценности «образованность» и терминальной ценности «здоровье», которая взаимосвязана с восемью терминальными ценностями и пятью инструментальными. Терминальная ценность «здоровье» имеет прямую связь с ценностью «счастливая семейная жизнь» ($r = 0,216$, $p < 0,01$), остальные связи с однопорядковыми ценностями обратные: «активная деятельная жизнь» ($r = -0,186$, $p < 0,01$); «красота природы и искусство» ($r = -0,168$, $p < 0,01$), «общественное признание» ($r = -0,132$, $p < 0,05$), «продуктивная жизнь» ($r = -0,192$, $p < 0,01$), «свобода» ($r = -0,172$, $p < 0,01$), «счастье других» ($r = -0,194$ при $p < 0,01$), «творчество» ($r = -0,179$, $p < 0,01$). Взаимосвязи терминальной ценности «здоровье» положительные с инструментальными ценностями «аккуратность» ($r = 0,158$, $p < 0,01$) и «воспитанность» ($r = 0,149$, $p < 0,05$), отрицательные — «высокие запросы» ($r = -0,149$, $p < 0,05$), «независимость» ($r = -0,206$, $p < 0,01$) и «рационализм» ($r = -0,158$, $p < 0,01$). Инструментальная ценность «образованность» также имеет только обратные связи со следующими ценностями: «ответственность», где $r = -0,163$ при $p < 0,01$; «самоконтроль», где $r = -0,167$ при $p < 0,01$; «чуткость», где $r = -0,276$ при $p < 0,01$.

Влияние механизмов адаптации на проявления психоэмоционального напряжения студентов-первокурсников в процессе учебной деятельности исследовали с помощью опросника «Ваше самочувствие». Анализ основных социально-демографических показателей позволил установить, что: по семейному положению 97% респондентов никогда не состояли в браке, 3% — замужем; 98,2% респондентов имели среднее общее и 1,8% среднее профессиональное образование; все респонденты (в 100% случаев) на момент проведения исследования проживали в городе. Выявлены гендерные различия в субъективной оценке состояния здоровья. Среди респондентов, оценивших свое здоровье как «хорошее» и «очень хорошее», больше студентов женского пола (77,8% и 22,2% случаев соответственно). Юноши первого курса в 5,6% случаев оценили свое здоровье как «очень плохое», в 11,1% случаев — «плохое», в 27,8% случа-

ев — «удовлетворительное», в 55,5% случаев — «хорошее».

Анализ результатов по шкале психосоциального стресса Л. Ридера (в адаптации О. С. Копиной) позволил выявить, что среди студентов женского пола имеется тенденция к низкому уровню стресса (60% случаев), у студентов мужского пола низкий уровень стресса выявлен в 16,7% случаев. Средний уровень стресса установлен у девушек в 34,4% случаев, у юношей в 58,5% случаев. Студенты с высоким уровнем психосоциального стресса (5,6% случаев у девушек и 24,7% случаев у юношей) могут быть отнесены к группе лиц, нуждающихся в получении психолого-педагогической помощи в период адаптации к вузу.

Анализ оценок субъективного состояния удовлетворенности / неудовлетворенности жизнью, полученных по совокупности ответов по шкале удовлетворенности жизнью, показал, что среди студентов первого курса обоего пола (по 66,7% случаев) доминировали показатели низкого уровня удовлетворенности жизнью в целом, свидетельствующие о состоянии неудовлетворенности, стрессе, пессимистическом настроении, о потребности в психопрофилактике эмоциональных напряжений, в получении психолого-педагогической помощи в период адаптации к вузу. Оценки высокого уровня удовлетворенности жизнью в целом были определены только у юношей 1 курса в 11,1% случаев. Данные показатели свидетельствовали о психологическом благополучии и оптимистическом мироощущении студентов.

Субъективная оценка респондентов по шкале удовлетворенности условиями жизни в целом позволила выделить три уровня (в %): высокий, удовлетворительный, низкий. Анализ результатов, полученных по совокупности ответов (выше 47 баллов) большинства студентов обоего пола первых курсов (61,1% случаев у девушек и 55,6% случаев у юношей), свидетельствовал о высоком уровне удовлетворенности условиями жизни в целом, являлся показателем высокого качества жизни студентов. Также были выявлены субъективные оценки удовлетворительного уровня (38,9% случаев у девушек и 33,3% случаев у юношей) удовлетворенности условиями жизни в целом. Пока-

затели, свидетельствующие о низком уровне удовлетворенности условиями жизни в целом, о низком качестве жизни и о потребности в получении психолого-педагогической помощи, были установлены у юношей первого курса (11,1% случаев).

Субъективная оценка показателей по шкале удовлетворенности основными жизненными потребностями осуществлялась по сумме баллов, полученных по совокупности ответов. Она показала, что среди студентов первых курсов обоего пола преобладали показатели с высоким уровнем удовлетворенности потребностей (61,1% случаев у девушек и 50% случаев у юношей), свидетельствующие о психологическом благополучии. Установлены стороны жизни, в наибольшей степени удовлетворяющие респондентов и являющиеся источником их поддержки: отношения в семье, материальное благополучие, работа, обеспеченность, положение в обществе, жизненные перспективы, любовь, сексуальные чувства, любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо. Средний уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей был зафиксирован по 38,9% случаев у первокурсников обоего пола. Низкий уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей был выявлен у юношей первых курсов (11,1% случаев), свидетельствующий о стрессе и о потребности в получении психолого-педагогической помощи в период адаптации к вузу.

В представленной выборочной совокупности ($n = 280$) изучены механизмы проявления психоэмоционального напряжения студентов первых курсов в процессе адаптации к учебной деятельности и становления психофизического потенциала. Низкая самооценка здоровья студентов связана с повышенным уровнем стресса, низкими показателями удовлетворенности жизнью. Источниками стресса у данного контингента респондентов были установлены недостаточность внутригруппового общения и неорганизованность культурного проведения досуга, неудовлетворенность санитарно-гигиеническими условиями проживания, финансовые трудности. Определены стороны жизни, в наибольшей степени удовлетворяющие респондентов и являющиеся источником

их поддержки: отношения в семье, материальное благополучие, обеспеченность, работа, положение в обществе, жизненные перспективы, любовь, сексуальные чувства, любимое занятие, возможность выразить себя в чем-либо.

Дискуссия

Большинство отечественных и зарубежных исследователей в своих работах говорят о трех группах факторов, определяющих специфику вузовской адаптации: социально-демографические, индивидуально-психологические и педагогические.

При исследовании социальных факторов ученые установили, что условия проживания на начальном этапе обучения оказывают наиболее существенное влияние на характер адаптационного процесса (Комбу, 2013; Chapdelaine & Alexitch, 2004). Установлена взаимосвязь места жительства и адаптации к вузу, в частности, мигранты испытывают больше трудностей, нежели местные (Хосянова, 2010, цт. по Юркина, 2015). Студенты, снимающие квартиру (комнату), испытывают дефицит общения, неопределенность в учебной и внеучебной деятельности, что приводит к увеличению периода социокультурной адаптации (Чурсина, 2011, цт. по Юркина, 2015).

На этапе самоорганизуемой адаптации студент осознанно принимает и организует свою учебную деятельность, он выступает как субъект своего образования, полностью привыкает к проживанию в новых условиях, умеет распределять свой распорядок дня, у него хорошо развиты отношения с городскими однокурсниками (Van de Vijver, F. J. R., & Phalet., 2004).

Важно учитывать роль семейного фактора, поскольку психологическая сепарация с родителями одна из центральных задач развития личности в юношеском возрасте (Hoffman, 1984). В работах отечественных и зарубежных исследователей установлено, что успешность психологического отделения от родительской семьи и развитие личностной автономии определяют успешность вузовской адаптации (Дзукаева, 2014; Mattanah, Hancock, Brand, 2004).

При конфликтных ситуациях в семейной сфере, затруднениях в построении неформального общения состояния дезадаптации наблюдались чаще (Розум, 2006). Согласимся с мнени-

ем автора, что эффективность психической адаптации напрямую зависит от организации микросоциального взаимодействия.

Анализ результатов исследовательских работ отечественных и зарубежных ученых позволил выявить низкий уровень школьной подготовки первокурсников, который является не единственным фактором, обуславливающим низкий уровень дидактической адаптации. Также на данный компонент оказывает влияние низкий уровень развития следующих навыков: учиться самостоятельно, контролировать и оценивать свою работу, распределять время. Происходит резкий перелом многолетнего стереотипа режима работы, что может быть причиной стрессовых реакций. С другой стороны, учебное заведение является той средой, в которой происходит личностная деформация, носящая положительный оттенок (Корепанова, 2003; Gall, Evans & Bellerose, 2000; Gerdes & Mallinckrodt, 1994).

Несмотря на различия взглядов на данную проблему у отечественных и зарубежных исследователей, по большинству позиций их мнения схожи и отражают необходимость комплексного исследования процесса адаптации студентов на начальном этапе обучения в вузе.

Заключение

Выделены две основные проблемы студентов-первокурсников: трудности в учебе и в межличностных отношениях. Определяющими причинами дезадаптации респондентов в новой социальной ситуации развития являются неуверенность в себе, трудности саморегуляции и самоосмысления, которые тесно связаны с направленностью личности, мотивационной сферой, стремлением к достижению цели и успеха, личностными ценностями, что позволило нам использовать именно те психодиагностические методики, которые позволили бы измерить именно эти психологические особенности. В представленной выборочной совокупности (n = 280) диагностировали направленность личности, что позволило нам выделить три группы с различной направленностью, исследовали стремление к социальному престижу, стремление к соперничеству, к достижению цели, мотивацию успеха, мотивацию успеха и избегания неудачи. Теснота

взаимосвязи направленности личности с вышеуказанными параметрами определялась посредством корреляционного анализа путем вычисления коэффициента корреляции Пирсона; выявленные психологические характеристики были подвергнуты качественному анализу. Посредством расчета t-критерия Стьюдента были определены значимости различий средних значений психологических характеристик для каждой группы направленности. Результатом содержательного анализа стали характеристики этих групп: группы с направленностью на себя, группы с направленностью на общение и группы с направленностью на дело.

Существенную роль в структуре личностных качеств, влияющих на адаптацию к новым социокультурным образовательным условиям, играют такие личностные образования, как направленность личности, ценностные ориентации, мотивация к успеху, мотивация к успеху и избегания неудачи, стремление достижения цели, стремление к соперничеству, стремление к социальному престижу и другие особенности.

Выявлены определенные различия в общей структуре личностных свойств групп с различным типом направленности.

Определено, что на успешность социально-психологической адаптации влияет характер взаимосвязи направленности личности, как ведущего свойства личности, с другими личностными образованиями, такими как мотивация успеха, личностные ценности, стремление к цели и другие особенности.

Установлены особенности проявления психоэмоционального напряжения студентов женского и мужского пола в период адаптации и становления психофизического потенциала в вузе.

Представленный материал не претендует на исчерпывающее решение проблемы изучения свойств личности, механизмов проявления психоэмоционального напряжения студентов в период адаптации и становления психофизического потенциала в вузе, его отдельные вопросы требуют обширных и комплексных исследований.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

Асеев В. Г. Теоретические аспекты проблемы адаптации // Адаптация учащихся и молодежи к трудовой и учебной деятельности. Иркутск : ИркГПИ, 1986. С. 3–19.

Божович Л. И. К развитию аффективно-потребностной сферы человека // Проблемы общей, возрастной и педагогической психологии. М. : Педагогика. 1978. С. 168–178.

Браун Т. П. Адаптация студентов к обучению в вузе в условиях оптимизации образовательной среды : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.08. СПб., 2007. 21 с.

Вальтеран Е. В., Крылова М. А. Теоретические основы исследования дидактической адаптации студентов // Адаптация первокурсников к вузовской среде в системе студенческого самоуправления: сборник статей и тезисов по итогам круглого стола, посвященного проблемам адаптации студентов-первокурсников / под ред. Н. И. Иванова, М. В. Борисовой, В. В. Меньших, Н. А. Михайловой. М. : ГУЗ, 2016. 135 с.

Гагарин А. В., Глазачев С. Н. Экологическая акмеология: педагогическая адаптация : учебное пособие. М. : МГГУ им. М. А. Шолохова, 2012. 240 с.

Дзукаева В. П. Исследование психологической сепарации с родителями среди студентов вузов // ЛОМОНОСОВ-2014 : материалы Международного молодежного научного форума / отв. ред. А. И. Андреев, А. В. Андриянов, Е. А. Антипов, К. К. Андреев, М. В. Чистякова. М. : МАКС Пресс, 2014. https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2014/section_21_2632.htm.

Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. Серия «Мастера психологии». СПб. : Питер, 2000. С. 415–417.

Карпов А. В., Орел В. Е., Тернопол В. Я. Психология профессиональной адаптации : монография. Ярославль : Институт «Открытое Общество», 2003. 161 с.

Ковалев В. П., Дружинин В. Н. Мотивационная сфера личности и ее динамика в процессе профессиональной подготовки // Психологический журнал. 1982. Т. 3, № 6. С. 35–44.

Комбу А. С. О социализированности студентов вуза (на примере студентов ТУВГУ) // Вестник Тувинского государственного университета. Педагогические науки. 2013. № 4 (19). С. 12–22.

Копина О. С., Суслова Е. А., Заикин Е. В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. 1995. № 3. С. 119–132.

Корепанова Е. В. Психологическое сопровождение адаптации первокурсников в диаде «преподаватель — студент»: дис. ... канд. псих. наук: 19.00.03. Тамбов, 2003. 275 с.

Леонтьева Э. О. Стандарты и реальность: можно ли в российских вузах учиться по правилам? // Вопросы образования. 2010. № 1. С. 208–224.

Мацкевич А. Л. Специфические характеристики субъекта общения в процессе профессиональной адаптации будущего молодого специалиста: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Л., 1987. 16 с.

Муратова Е. И., Федоров И. В. Модель адаптации студентов к профессиональной среде // Высшее образование в России. 2009. № 6. С. 91–97.

Нижегородцева Н. В., Жукова Т. В. Основные результаты исследования динамики психологической структуры учебной деятельности студентов, специалистов и бакалавров // Евразийский союз ученых (ЕСУ). 2015. № 3 (12). С. 117–119.

Осадчая Е. А. Адаптация студентов различных психофизиологических групп к учебному процессу // Образование и общество. 2003. № 2. С. 76–79.

Поваренков Ю. П. Проблемы психологии профессионального становления личности. Ярославль: Канцлер, 2008. 400 с.

Реан А. А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, практикум. СПб.: Прайм-Еврознак, 2006. 255 с.

Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека. СПб.: Речь, 2006. 365 с.

Хасянова М. Г., Салтанова Е. В. Адаптация иногородних студентов как один из аспектов воспитательной работы в вузе // Современные проблемы воспитательного процесса в вузе: сб. докл. рег. науч.-практ. конф. Кемерово: КемГМА, 2010. С. 165–169.

Чикина Т. Е. Учебно-профессиональная адаптация первокурсников // Высшее образование в России. 2007. № 12. С. 137–140.

Чурсина Е. М. Освоение иногородними студентами социального пространства г. Хабаровска // Власть и управление на востоке России. 2011. № 4. С. 236–240.

Юркина М. С. Структурно-функциональные характеристики вузовской адаптации студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук. 19.00.05. Ярославль, 2015. 25 с.

Яницкий М. С. Адаптационный процесс: психологические механизмы и закономерности динамики: учеб. пособие. Кемерово: Кемеровский гос. ун-т, 1999. 84 с.

Chapdelaine R. S. & Alexitch L. Social skills difficulty: Model of culture shock for international graduate students. *Journal of College Student Development*. 2004;45:167–184.

Friedlander L. J., Reid G. J., Shupak N., Cribbie R. Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates? *Journal of College Student Development*. 2007;48 (3):259–274. doi: 10.1353/csd.2007.0024

Gall T. L., Evans D. R. & Bellerose S. Transitions to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2000;19 (4):544–567.

Gerdes H. & Mallinckrodt B. Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*. 1994;72 (3):281–288.

Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. 1984;31:170–178.

Hurtado S., Carter D. F., Spuler A. Latino Students Transition to College: Assessing Difficulties and Factors in Successful College Adjustment. *Research in Higher Education*. 1996;37 (2):135–157. doi: 10.1007/BF01730113

Lopez-Fernandez O. Investigating university students' adaptation to a digital learner course portfolio / O. Lopez-Fernandez, J. L. Rodrigues-Illera // *Computer & Education*. 2009; April:608–616.

Martin C. M., Li-tze H., Ben G. F. Academic Self-Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment. *Journal of Educational Psychology*. 2001;93 (1):55–64. doi: 10.1037/0022–0663.93.1.55

Mattanah J. F. Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment / J. F. Mattanah, G. Hancock, B. L. Brand // *Journal of Counseling Psychology*. 2004;51:213–225. doi: 10.1037/0022–0167.51.2.213

Rosa Pia Fontana, Amelia Manuti. Reformulating the Student Retention Model in the Italian Academic Context: The Role of Communities Learning. *American Journal of Educational Research*. 2016;4 (19):1289–1294. doi: 10.12691/education-4–19–2

Smith M. L. The Transition to University: Adaptation and Adjustment : Dis. ... Master of Arts. University of Saskatchewan, 2008:122.

Tinto V. Dropout from Higher Education: A Theoretical Synthesis of Recent Research. *Review of Educational Research*. 1975;45 (1):89–125.

Van de Vijer, F. J. R. & Phalet, K. Assessment in multicultural groups: The role of acculturation // *Applied Psychology: An International Review*. 2004;53:215–236.

REFERENCES

Aseev V. G. Theoretical aspects of the problem of adaptation. Adaptation of students and youth to labor and educational activities. Irkutsk: Irkutsk State Pedagogical Institute, 1986:3–19 (*in Russian*).

Bozhovich L. I. On the development of the affective-demand sphere of the person. Problems of General, Age and Pedagogical Psychology. M. : Pedagogy. 1978:168–178 (*in Russian*).

Brown T. P. Adaptation of students to study at the university in the conditions of optimization of the educational environment: Ph. Candidate of Pedagogical Sciences: 13.00.08. St. Petersburg, 2007:21 (*in Russian*).

Valteran E. V., Krylova M. A. Theoretical foundations of students' didactic adaptation research. Collection of articles and theses from the round table on the problems of freshmen adaptation "Freshmen adaptation to university environment in the student self-government system". Edited by N. I. Ivanov, M. V. Borisova, V. V. M. Borisova, N. A. Mikhaleva. M.: GUZ, 2016:135 (*in Russian*).

Gagarin A. V., Glazachev S. N. Ecological acmeology: pedagogical adaptation. Textbook. M. : M. A. Sholokhov Moscow State University, 2012:240 (*in Russian*).

Dzukaeva V. P. Study of psychological separation with parents among university students. Proceedings of the International Youth Scientific Forum "Lomonosov-2014". Edited by A. I. Andreev, A. V. Andriyanov, E. A. Antipov, K. K. Andreev, M. V. Chistyakova. [Electronic resource]. M. : MAKS Press. 2014. https://lomonosov-msu.ru/archive/Lomonosov_2014/section_21_2632.htm

Ilyin E. P. Motivation and Motives. Series "Masters of Psychology". St. Petersburg: Peter, 2000:415–417 (*in Russian*).

Karpov A. V., Orel V. E., Ternopol V. Ya. Psychology of Professional Adaptation. Monograph. Open Society Institute, Russian Psychological Society. Yaroslavl. 2003:161 (*in Russian*).

Kovalev V. P., Druzhinin V. N. Motivational sphere of the personality and its dynamics in the process of professional training. *Journal of Psychology*. 1982;3 (6):35–44 (*in Russian*).

Kombu A. S. On the socialization of university students (on the example of TUVSU students). *Bulletin of the Tuva State University. Pedagogical Sciences*. 2013;4 (19):12–22 (*in Russian*).

Kopina O. S., Suslova E. A., Zaikin E. V. Express-diagnostics of the level of psycho-emotional tension and its sources. *Voprosy psichologii*. 1995;3:119–132 (*in Russian*).

Korepanova E. V. Psychological support for the adaptation of freshmen in the dyad «teacher — student» : Dis... Candidate of Psychological Sciences: 19.00.03. Tambov, 2003:275 (in Russian).

Leontieva E. O. Standards and reality: is it possible to study by the rules in Russian universities? *Voprosy Obrazovania*. 2010;1:208–224 (in Russian).

Matskevich A. L. Specific characteristics of the subject of communication in the process of professional adaptation of the future young specialist: Ph. Candidate of Psychological Sciences: 19.00.05. L., 1987:16 (in Russian).

Muratova E. I., Fedorov I. V. Model of adaptation of students to the professional environment. *Higher Education in Russia*. 2009;6:91–97 (in Russian).

Nizhegorodtseva N. V., Zhukova T. V. The main results of the study of the dynamics of the psychological structure of the learning activity of students of specialists and bachelors. *Eurasian Union of Scientists (EUS)*. 2015;3 (12):117–119 (in Russian).

Osadchaya E. A. Adaptation of students of different psychophysiological groups to the educational process. *Education and Society*. 2003;2:76–79 (in Russian).

Povarenkov Yu. P. Problems of psychology of professional formation of personality. Yaroslavl : Chancellor. 2008:400 (in Russian).

Rean A. A. Psychology and personality psychodiagnostics. *Theory, research methods, and workshop*. St. P.: Prime-Evroznak. 2006:255 (in Russian).

Rozum S. I. Psychology of human socialization and social adaptation. St. P.: Rech'. 2006:365 (in Russian).

Khasyanova M. G., Saltanova E. V. Adaptation of nonresident students as one of the aspects of educational work at the university. Collection of reports of the regional scientific-practical conference “Modern problems of the educational process at the university”. Kemerovo : KemSMA. 2010:165–169 (in Russian).

Chikina T. E. Educational and professional adaptation of first-year students. *Higher Education in Russia*. 2007;12:137–140 (in Russian).

Chursina E. M. Development by nonresident students of the social space of the city of Khabarovsk. *Power and administration in the East of Russia*. 2011;4:236–240 (in Russian).

Yurkina M. S. Structural and functional characteristics of university adaptation of students: Ph. ... Candidate of Psychological Sciences 19.00.05. Yaroslavl, 2015:25 (in Russian).

Yanitskij M. S. Adaptation process: psychological mechanisms and patterns of dynamics: manual. Kemerovo : Kemerovo's State University. 1999:84 (in Russian).

Chapdelaine R. S. & Alexitch L. Social skills difficulty: Model of culture shock for international graduate students. *Journal of College Student Development*. 2004;45:167–184.

Friedlander L. J., Reid G. J., Shupak N., Cribbie R. Social Support, Self-Esteem, and Stress as Predictors of Adjustment to University Among First-Year Undergraduates? *Journal of College Student Development*. 2007;48 (3):259–274. doi: 10.1353/csd.2007.0024

Gall T. L., Evans D. R. & Bellerose S. Transitions to first-year university: Patterns of change in adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2000;19 (4):544–567.

Gerdes H. & Mallinckrodt B. Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling and Development*. 1994;72 (3):281–288.

Hoffman J. A. Psychological separation of late adolescents from their parents. *Journal of Counseling Psychology*. 1984;31:170–178.

Hurtado S., Carter D. F., Spuler A. Latino Students Transition to College: Assessing Difficulties and Factors in Successful College Adjustment. *Research in Higher Education*. 1996;37 (2):135–157. doi: 10.1007/BF01730113

Lopez-Fernandez O. Investigating university students' adaptation to a digital learner course portfolio / O. Lopez-Fernandez, J. L. Rodrigues-Illera. *Computer & Education*. 2009; April:608–616.

Martin C. M., Li-tze H., Ben G. F. Academic Self-Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment. *Journal of Educational Psychology*. 2001;93 (1):55–64. doi: 10.1037/0022–0663.93.1.55

Mattanah J. F. Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment / J. F. Mattanah, G. Hancock, B. L. Brand. *Journal of Counseling Psychology*. 2004;51:213–225. doi: 10.1037/0022–0167.51.2.213

Rosa Pia Fontana, Amelia Manuti. Reformulating the Student Retention Model in the Italian Academic Context: The Role of Communities Learning. *American Journal of Educational Research*. 2016;4 (19):1289–1294. doi: 10.12691/education-4–19–2

Smith M.L. The Transition to University: Adaptation and Adjustment : Dis. ... Master of Arts / M. L. Smith. *University of Saskatchewan*, 2008:122.

Tinto V. Dropout from Higher Education: A Theoretical Synthesis of Recent Research. *Review of Educational Research*. 1975;45 (1):89–125.

Van de Vijer F. J. R. & Phalet K. Assessment in multicultural groups: The role of acculturation. *Applied Psychology: An International Review*. 2004;53:215–236.