

УДК 159.0

## ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ КАК КРИТЕРИЙ УЧЕБНОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ВУЗА

И.К. Мироновская<sup>1</sup>, Е.И. Финогенко<sup>2</sup>

Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
664074, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

В статье представлены результаты психодиагностического исследования студентов технических специальностей вуза. Исследование направлено на изучение особенностей эмоциональной сферы студентов как критерия учебной адаптации. Результаты проведенного исследования позволили сделать выводы, что эмоциональная сфера влияет на адаптацию.

*Ключевые слова:* адаптация; эмоциональная сфера; критерии адаптаций; дезадаптация; тревожность; фрустрация; агрессивность; ригидность.

### EMOTIONAL SPHERE FEATURES AS A CRITERION OF UNIVERSITY STUDENTS' LEARNING ADAPTATION

I. Mironovskaya, E. Finogenko

Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str., Irkutsk 664074

The paper presents the results of psychodiagnostic examination of engineering students. The study aims to identify students' emotional sphere as a criterion of training adaptation. It proves that high level of adaptability is required property of a modern expert. An indispensable requirement for students should be development of capacity to fit themselves to rapid changes in life. One important criterion for human adaptation to work is his/her emotional sphere. Relying on the results of the study the authors conclude that the emotional sphere governs adaptation.

*Keywords:* adaptation; emotion; emotional sphere; criteria for adaptations; maladjustment; anxiety; frustration; aggression; rigidity.

Высокий уровень адаптивности – обязательное свойство современного специалиста. Непременным требованием к студентам должно быть развитие в себе способности приспосабливаться к быстрым переменам в жизни. Поэтому среди основных критериев оценки качества подготовки студентов должна быть оценка его способности "включиться" в существующий жизненный процесс [2]. На современном этапе жизни присущая человеку способность приспосабливать свое поведение и деятельность к специфическим условиям ее осуществления рассматривается как одна из наиболее важных качественных характеристик. Следовательно, перед существующей системой профессиональной подготовки и, в частности, перед высшей школой, помимо обеспечения выпускника профессиональными знаниями, умениями и навыками, ставится задача развивать в нем способности к постоянному совершенствованию и, в первую очередь, в плане адаптивного изменения в соответствии с меняющимися условиями деятельности.

Адаптация – одно из ключевых понятий в научном исследовании человеческой природы. Это естественный и необходимый компонент существования человека в системе «организм - среда», в системе «личность–социум», поскольку именно механизмы адаптации, имеющие эволюционные корни, обеспечивают возможность выживания человека [2]. Одним из вариантов адаптации человека в обществе является его профессионализм, который выступает в качестве ценного ресурса для выживания и эффективной жизнедеятельности. Стремление к овладению профессией является одним из побуждающих факторов поступления выпускников школ в высшие учебные заведения. Поступление в вуз сопровождается переходом в новую систему образования, новую социальную среду, что является делом сложным и подчас болезненным, вызывающим необходимость адаптации первокурсников к учебному процессу [1].

От того, как долго по времени происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов. Адаптация к вузовским условиям учебы, досуга связана с резким изменением социального положения личности. Происходит усложнение деятельности, юноши и девушки вступают в новую для них систему отношений (традиции, стереотипы, ценности и т. д.), меняется и представле-

<sup>1</sup> Мироновская Ирина Константиновна, студентка 3 курса ИИИиСГН, e-mail: Irinka15.94@mail.ru  
Mironovskaya Irina, a third-year student of IliiSGN, e-mail: Irinka15.94@mail.ru

<sup>2</sup> Финогенко Елена Ивановна, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии,  
e-mail: elena-fin@yandex.ru

Finogenko Elena, Candidate of Biology, Associate Professor of Psychology Department, e-mail: elena-fin@yandex.ru

ние о содержании предстоящей деятельности, об особенностях новой социальной микросреды. Далеко не все студенты, попадая в атмосферу вуза, способны и могут быстро адаптироваться. Так наблюдения Н. Ханчук показывают, что на вторых курсах каждый четвертый студент не адаптирован к вузовской среде [3]. Косвенное свидетельство этого – высокий процент студентов, находящихся в академических отпусках, обучающихся повторно. Прямое свидетельство неполной адаптации студентов к учебе в вузе – отсутствие устойчивых навыков планомерной, систематической учебы. В результате затянувшейся адаптации может также происходить снижение успеваемости студентов, возникновение различных личностных проблем, ухудшение здоровья. Критерии адаптации к профессиональной деятельности: психофизиологические, учитывающие состояние и функциональные резервы человека; экономические, в том числе показатели выработки и качества труда; психологические – удовлетворенность выполняемой работой, установление деловых отношений с руководством; вхождение в коллектив; социально-психологическая совместимость; принятие целей, норм и внутреннего распорядка организации, социальные критерии, в том числе текучесть кадров, производственный травматизм и аварийность, заболеваемость и количество листов временной нетрудоспособности и т. д. [6].

Одним из важных критериев адаптации человека к деятельности является состояние его эмоциональной сферы.

Эмоции – это субъективные реакции человека на воздействия внешних и внутренних раздражителей, отражающие в форме переживаний их личную значимость для субъекта и проявляющиеся в виде удовольствия или неудовольствия. В узком значении слова эмоции — это непосредственное, временное переживание какого-нибудь чувства. Эмоции выполняют оценочную функцию, отражают существующую ситуацию в жизни человека, поэтому являются субъективным критерием адаптации к условиям среды [4]. Об эмоциях написано очень много как в художественной, так и в научной литературе, они вызывают интерес у философов, физиологов, психологов, клиницистов. В процессе эволюции эмоции возникли как средство, позволяющее живым существам определять биологическую значимость состояний организма и внешних воздействий. Простейшая форма эмоций – так называемый эмоциональный тон ощущений – непосредственные переживания, сопровождающие отдельные жизненно важные воздействия (например, вкусовые, температурные) и побуждающие субъекта к их сохранению или устранению. В экстремальных условиях, когда субъект не справляется с возникшей ситуацией, развиваются аффекты.

В эмоциональной сфере между людьми обнаруживаются особенно яркие индивидуальные различия. Все особенности личности, ее характера и интеллекта, ее интересов и отношений к другим людям проявляются и отсвечивают в радуге эмоций и чувств. Основные различия в эмоциональной сфере личности связаны с различием в содержании человеческих чувств, в том, на что, на какие объекты они направляются, и какое отношение к ним человека они выражают [5].

Исследование проводилось на базе Иркутского государственного университета, выборочную совокупность составили студенты сварщики (23 юноши и 5 девушек). Целью исследования явилась изучение особенностей эмоциональной сферы студентов как критерия учебной адаптации. Для исследования использовались психодиагностические методики: Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка, Опросник для оценки проявления дезадаптации О.Н. Родиной – М.А. Дмитриевой, Личностная шкала проявления тревоги Дж. Тейлор.

Дезадаптация может возникнуть вследствие кратковременных и сильных воздействий среды на человека или под влиянием менее интенсивных, но продолжительных воздействий. Дезадаптация проявляется в различных нарушениях деятельности: в снижении производительности труда и его качества, в нарушениях дисциплины труда, в повышении аварийности и травматизма. Критериями психофизиологической адаптации считаются состояние здоровья, настроение, тревожность, степень утомляемости, активность поведения. Стойкие нарушения психической адаптации проявляются в клинически выраженных психопатологических синдромах и/или отказе от деятельности [6].

Основная часть группы (26 человек) имеют низкий и 2 человека – умеренный уровень дезадаптации. Они хорошо адаптированы к учебной деятельности, к взаимодействию в коллективе, общению с одноклассниками. Выполняют все требования, которые им предъявляют, имеют хорошее здоровье, легко приспосабливаются к новым условиям и ситуациям.

Выявлены следующие дезадаптивные проявления у испытуемых. Ухудшение самочувствия наблюдается у 3 студентов. У испытуемых диагностируются эмоциональные нарушения в виде подавленного настроения, раздражительности; снижение общей активности; ощущение усталости; а также диагностируются особенности отдельных психических процессов в виде снижения уровня концентрации внимания, ухудшения процессов памяти. В производственной деятельности необходимы сосредоточенность на узкой зоне, концентрация внимания, распределение внимания, легкое и быстрое переключение внимания, наблюдательность.

Следующий признак дезадаптации – соматовегетативные нарушения, которые также значительно выражены у 2 человек, что выражается жалобами на заболевания и различные соматические нарушения (головные боли, сердцебиение, одышка, покраснение и т. д.).

Признак нарушения цикла «сон-бодрствование», свидетельствующий о трудностях засыпания, частых ночных пробуждениях, чувстве вялости и прочее, наблюдается в группе у 1 человека.

Такой признак, как особенность социального взаимодействия, характеризует нарушение отношений с близкими людьми, знакомыми, коллегами проявляется у 3 студентов.

По результатам исследования по методике «Оценка профессиональной дезадаптации» у большей части испытуемых выявлен низкий уровень дезадаптации, что свидетельствует о хорошей адаптированности студентов. При этом имеются такие дезадаптивные проявления, как «ухудшение самочувствия» (эмоциональные нарушения, снижение функций отдельных психических процессов), «соматовегетативные нарушения», «снижение мотивации к деятельности».

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по отношению малым поводам.

Оценка тревожности в группе показала следующие результаты. В группе преобладает низкий уровень тревожности – у 12 человек. Им свойственен высокий уровень работоспособности, хорошее состояние здоровья, у них нет бессонницы, кошмарных снов, у них редко бывают головные боли, они не краснеют, не заторможены, нет неконтролируемых вспышек гнева, нет чувства усталости и беспомощности.

Средний уровень тревожности выявлен у 10 человек. Им присуще некоторое беспокойство по определенным поводам, иногда болит голова, краснеет лицо в определенных ситуациях. Бывают вспышки гнева, но сразу же подавляются. Возможно учащенное сердцебиение. В целом, тревожность в умеренной степени носит адаптивный характер: выполняет мобилизующую функцию, способствует эффективному выполнению деятельности.

Высокий уровень тревожности имеют 6 человек. Высокотревожным личностям присущи: сильное беспокойство по любому поводу, учащенное сердцебиение, возможны тошнота, головокружение, частое покраснение лица, головные боли, сильная заторможенность, кошмарные сновидения, бессонница, чувство усталости и беспомощности, тремор, неконтролируемые вспышки гнева. Высокий уровень тревожности свидетельствует о снижении психического здоровья, может быть симптомом развивающихся пограничных нервно-психических расстройств. Он является критерием недостаточно эффективной учебной адаптации студентов.

Студенты с высоким уровнем тревожности испытывают напряжение адаптационных процессов, не достигающее уровня дезадаптации.

Результаты методики диагностики самооценки психических состояний по Айзенку следующие (в данной методике использовались такие шкалы, как фрустрация, агрессивность и ригидность):

*Фрустрация.* Низкий уровень фрустрации имеют большее количество студентов – 15 человек. Они не падают духом, находят выход из любой ситуации, не винят себя, учатся на ошибках, чувствуют себя защищенными, не отчаиваются по пустякам. Средний уровень - у 8 человек. Им свойственно отказываться от борьбы в трудных ситуациях, чувствовать себя незащищенными, их расстраивают неприятности, но учатся на ошибках.

Высокий уровень фрустрации выявлен у 5 человек. У них снижена устойчивость к стрессу, прежде всего, вследствие недостаточной уверенности в себе, повышенной тревожности, боязни неудач. Многие ситуации им кажутся безвыходными, они падают духом, часто отказываются от борьбы, чувствуют себя беззащитными. Высокий уровень фрустрации снижает адаптационные возможности студентов к учебной деятельности.

*Агрессивность.* Низкий уровень агрессивности – у 5 испытуемых. Они спокойны и терпеливы, не сердятся, не перебивают собеседника, не делают замечания другим, не мстительны, выдержаны. Они хорошо адаптированы к социуму.

Средний уровень – у 20 человек. Им присуща привычка перебивать собеседника, они могут быть резкими, но сдерживают себя, их легко рассердить, некоторые стремятся к лидерству.

Высокий уровень агрессивности выявлен у 3 человек. Они оставляют последнее слово за собой, перебивают собеседников, делают замечания, не довольствуются малым, хотят большего, предпочитают руководить, резки, грубы, мстительны, не сдержаны, агрессивны. Есть трудности в общении с людьми. Высокая агрессивность снижает возможности адаптации к сложным жизненным ситуациям, особенно в процессе коммуникаций, затрудняет адекватную оценку ситуации и конструктивное разрешение конфликтов.

*Ригидность.* Низкий уровень ригидности у 17 студентов. Им свойственно легко менять привычки, переключать внимание, принимать все новое. Они легко сближаются с людьми, идут на риск, не проявляют упрямства. Такие студенты легко адаптируются к учебной деятельности, требующей гибкости, пластичности поведения.

Средний уровень ригидности выявлен у 6 человек. Им присуще некоторое упрямство, не очень охотно идут на риск, не очень легко переключают внимание, трудно меняют привычки.

Высокий уровень ригидности выявлен у 5 студентов. Лица с высокой ригидностью испытывают трудности в адаптации к социальной среде. Им тяжело менять привычки, нелегко переключать внимание, очень насторожено относятся ко всему новому, их трудно переубедить, трудно сблизятся с людьми, их расстраивают даже незначительные нарушения планов, не идут на риск. Противопоказаны смена места работы, учебы, изменения в семье. У студентов, имеющих высокий уровень ригидности, снижены адаптационные способности.

Таким образом, высокий уровень адаптации студентов исследуемой группы подтверждается немногочисленными дезадаптивными проявлениями в эмоциональной сфере: тревожностью (6 чел.), фрустрацией (5 чел.), агрессивностью (3 чел.), ригидностью (5 чел.). Студенты с высоким уровнем тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности испытывают напряжение адаптационных механизмов, хотя в целом адаптированы к учебной деятельности.

Проведенное исследование позволяет сделать вывод о том, что состояние эмоциональной сферы в обследуемой группе в целом благоприятное, что отражает адаптированность студентов к учебной деятельности.

### **Библиографический список**

1. Айзенк Г. Как измерить личность / Г. Айзенк, Г. Вильсон. – М. : Эксмо, 2001.
2. Андреева Д.А. О понятии адаптации: Исследование адаптации студентов к условиям обучения в вузе. – М. : Человек и общество, 2006.
3. Дмитриева М.А. Методы психологического изучения профессий. – М. : Наука, 2003.
4. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. – СПб. : Изд-во Питер, 2001.
5. Изард К.Е. Психология эмоций. – СПб. : Эксмо, 2000.
6. Панченко Л.Л. Адаптация к профессиональной деятельности. – Владивосток : Изд-во Мор. гос. ун-та, 2006.