

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2024, Том 12, № 6 / 2024, Vol. 12, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2024.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/114PDMN624.pdf>

5.8.2. Теория и методика обучения и воспитания (по областям и уровням образования) (педагогические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Долгушина, Н. А. Изучение взаимосвязи уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в высшем учебном заведении / Н. А. Долгушина, Г. В. Ильина, Е. А. Овсянникова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/114PDMN624.pdf>

For citation:

Dolgushina N.A., Pyina G.V., Ovsyannikova E.A. The study of the relationship between the level of anxiety and social adaptation of students to study at a higher educational institution. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2024;12(6): 114PDMN624. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/114PDMN624.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.)

Долгушина Наталья Александровна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия

Доцент кафедры «Дошкольного и специального образования»

Кандидат медицинских наук, доцент

E-mail: nad-751@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=493055

Google Академия: <https://scholar.google.ru/citations?user=mY2qsM0AAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-natalia-dolgushina/4611622>

Ильина Галина Вячеславовна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия

Доцент кафедры «Дошкольного и специального образования»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: g.ilina@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=716424

Google Академия: <https://scholar.google.ru/citations?user=WEtQE9MAAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-ilyina-galina-vyacheslavovna/1108266>

Овсянникова Елена Александровна

ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова», Магнитогорск, Россия

Доцент кафедры «Дошкольного и специального образования»

Кандидат педагогических наук, доцент

E-mail: oea307@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=398832

Google Академия: <https://scholar.google.ru/citations?user=XICINNIAAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-elena-ovsyannikova/4485253>

Изучение взаимосвязи уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в высшем учебном заведении

Аннотация. В статье представлена научно-исследовательская работа по проблеме изучения взаимосвязи уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в высшем учебном заведении. В настоящее время интенсификация образования диктует необходимость полноценного включения студентов в учебно-воспитательный процесс с первого дня их пребывания в вузе. Успешность в обучении может быть не только и не столько показателем общей одарённости или высокой трудоспособности, но и показателем адаптированности.

Учёные подтверждают влияние тревожности на процесс адаптации и определяют особенности работы защитных механизмов у студентов. Наибольший интерес в этой области представляет адаптация первокурсников как группы, процесс адаптации которой связан с повышенным стрессом на фоне сильно изменившихся по сравнению со школой условий. В процессе проведения исследования была сформулирована гипотеза: высокий уровень тревожности приводит к дезадаптации у студентов вузов.

Для подтверждения гипотезы было организовано и проведено исследование уровня тревожности и социальной адаптации у студентов вузов. Результаты исследования подтвердили, что на степень приспособления влияют индивидуально-психологические свойства. Высокая тревожность, как и предполагалось, ухудшает адаптацию. В нашем исследовании высокий уровень реактивной и личностной тревожности встречался у студентов 1-го курса в 1,83 и 1,82 раза чаще, чем у студентов второго курса. Низкий уровень нервно-психической устойчивости, адаптивных способностей и коммуникативного потенциала у студентов 1-го курса встречался в 2,22, 2,05 и 1,93 раз чаще, чем у студентов 2-го курса. В то же время высокий уровень адаптивных способностей наблюдался в 2,63 раза чаще у студентов 2-го курса по сравнению со студентами 1-го курса.

На основании корреляционного анализа мы установили, что большинство показателей, характеризующих адаптационные возможности личности: нервно-психическая устойчивость, адаптивные способности и коммуникативный потенциал зависят от уровня реактивной и личностной тревожности.

Ключевые слова: социальная адаптация; дезадаптация; реактивная и личностная тревожность; интенсификация образования; обучение в высшем учебном заведении; студенты первого и второго года обучения; повышенный стресс; нервно-психическая устойчивость; адаптивные способности; коммуникативный потенциал

Введение

В настоящее время, в условиях интенсивной урбанизации, к психическому здоровью студентов предъявляются повышенные требования. Они связаны, с одной стороны, с интенсификацией учебно-воспитательного процесса, а с другой стороны, с незаконченной физиологической перестройкой подросткового организма, незавершённостью его перехода во взрослое состояние и, как следствие, напряжение нейрогуморальных механизмов.

Известно, что уровень личностной тревожности и показатели социальной адаптации — это одни из важных составляющих психического здоровья человека. Высокий и низкий уровни личностной тревожности свидетельствуют о недостаточной эмоциональной приспособленности, сниженной адаптированности подрастающего человека к жизненным ситуациям. Это приводит к нарушению уровня стрессоустойчивости, то есть к слабой защищённости его перед вредным воздействием стресс-факторов, и, в конечном итоге, снижает уровень здоровья. Наиболее оптимальным вариантом считается нормальный уровень тревожности. Он позволяет студенту адекватно реагировать на различные жизненные ситуации и обеспечивает хорошую защищённость организма от стресса. Поэтому естественно то внимание, которое уделяется учёными и педагогами-практиками к изучению различных сторон психического здоровья начинающего студента, процессу его вхождения в образовательную среду вуза и адаптации в ней [1; 2].

Под социальной адаптацией понимается процесс приспособления индивида к окружающим его условиям социальной среды, ведь именно только человек, в отличие от животных, — это не только биологическое, но и социальное существо.

Адаптация всегда происходит на трёх уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. На физиологическом уровне адаптация означает способность организма человека поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности при изменении внешних условий — гомеостаз. На психологическом уровне адаптация обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов (принятие взвешенных решений, прогнозирование развития событий и др.). Социальная адаптация обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде за счёт умения анализировать текущие социальные ситуации, осознания своих возможностей в сложившейся социальной обстановке, умения удерживать своё поведение в соответствии с главными целями деятельности [3].

В современных исследованиях понятие «социальная адаптация» в большинстве случаев понимается как такой социальный процесс, в котором и адаптант (личность, социальная группа) и социальная среда являются адаптивно-адаптирующими системами, то есть активно взаимодействуют, оказывают активное воздействие друг на друга в процессе социальной адаптации. Взаимосвязь основных стадий адаптации у студентов к обучению в высшем учебном заведении представлена в таблице 1.

Таблица 1

**Взаимосвязь основных стадий адаптации
у студентов к обучению в высшем учебном заведении**

Стадия адаптации личности в новой социальной среде	Суть стадии	Специфичность начального периода обучения в вузе
Начальная	Осознание индивидом определенного поведения в новой социальной среде. Однако неготовность признать и принять систему ценностей новой среды, стремление придерживаться прежней системы ценностей	Напряжённость, тревожность, низкая самооценка, «дидактический барьер», большое количество новых преподавателей с определенными требованиями к дисциплинам, слабая коммуникация в новом коллективе
Терпимости	Проявление индивидом (группой) взаимной терпимости к системе ценностей и образцам поведения друг друга	Выработка ролевого поведения, формирование способности к самоконтролю
Аккомодация	Признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида, группы новой социальной средой	Развитие саморегуляции, создание адекватных связей
Ассимиляция	Полное совпадение систем ценностей индивида, группы и среды	

Составлено авторами

Несмотря на большое количество исследований в данной области, комплексные исследования, изучающие большое количество психологических параметров, проводятся редко, и поэтому не раскрывают полной картины. Тем не менее, учёные подтверждают влияние тревожности на процесс адаптации и определяют особенности работы защитных механизмов у студентов [1]. Наибольший интерес в этой области представляет адаптация первокурсников как группы, процесс адаптации которой связан с повышенной тревожностью, низкой стрессоустойчивостью на фоне сильно изменившихся по сравнению со школой условиями.

Термин «тревожность» означает черту личности, используется для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние.

Понятие «тревожность» психологи рассматривают как состояние человека, характеризующееся повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, которые имеют

отрицательную эмоциональную окраску. Тревожность это: психологическое явление; индивидуальная психологическая особенность личности; склонность человека к переживанию тревоги; состояние повышенного беспокойства [4]. А.М. Прихожан выделяет ситуативную тревожность, определяемую эмоциональным состоянием человека в текущий момент времени. А.В. Петровский, Н.Д. Левитов рассматривают личностную тревожность как психическое состояние, выражающееся в состоянии опасения и нарушения покоя, вызываемых возможными неприятностями.

Подчеркнем, что тревожность оказывает существенное влияние и на самооценку. Повышенный уровень тревожности у студентов 1–2 курса может свидетельствовать об их недостаточной эмоциональной приспособленности к социальным ситуациям в новых условиях обучения, что порождает общую установку на неуверенность в себе (заниженная самооценка).

Известно, что организм человека при изменении факторов внешней и внутренней среды стремится обеспечить оптимальные условия своего существования на основе поддержания жизненно важных констант в определённых пределах благодаря сложным механизмам регуляции.¹ Поэтому нам представляется важным изучить взаимосвязь уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в высшем учебном заведении.

Цель исследования: исследовать взаимосвязь уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в высшем учебном заведении и определить: может ли высокий уровень тревожности приводить к дезадаптации у студентов вузов.

Материал и методы исследования

На первом этапе проведен анализ современных исследований по обозначенной теме.

Якушиным С.М. представлена разработка инструментария для исследования сопротивления обучению у студентов высших учебных заведений, выражающееся в негативной форме академической активности, направленной на создание препятствия для усвоения знаний и навыков, является распространённым феноменом, снижающим качество образовательного процесса. Сопротивление обучению рассмотрено мультифакторной структурой и ряда факторов: избегание учебной деятельности, академическая нечестность, возражения преподавателю, безразличие к учёбе, негативное преобразование учебных задач. В работе применим оптимизированный инструментарий из 24 опросов, пригодный для измерения выраженности сопротивления обучению [5].

Интерес вызвала работа Головащенко Я.В. о выявлении динамических различий аутопсихологической компетентности студентов педагогического вуза с различным уровнем самооценки. Автором установлено, что на естественно-технологическом, историческом и филологическом факультетах есть прямая связь между развитием аутопсихологической компетентности и уровнем самооценки: чем выше уровень самооценки, тем более выражен уровень развития аутопсихологической компетентности студентов [6].

Желонкина Е.С. выяснила, что при высокой личностной тревожности функциональное состояние центральной нервной системы ухудшается, о чем свидетельствует увеличение времени простой зрительно-моторной реакции; дифференцированная реакция на представленный стимул выше у представителей с высоким уровнем ситуативной тревожности; отмечается тенденция снижения работоспособности головного мозга у лиц с высоким уровнем

¹ Ильина Г.В., Кудренко А.А. Саморегуляция психоэмоциональных состояний педагогов дошкольного образовательного учреждения средствами арт-терапии: учебно-методическое пособие. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та имени Г.И. Носова, 2023. 58 с.

ситуативной тревожности; более оптимальные значения показателя функциональной подвижности нервных процессов наблюдаются у студентов со средним уровнем ситуативной тревожности и с высоким уровнем личностной тревожности; более высокие показатели кратковременной памяти отмечаются у иностранных студентов с высокой личностной тревожностью, тогда как объем внимания выше у юношей с низким уровнем личностной тревожности [7].

Семенкова С.Н. выяснила, что студенты с повышенным типом тревожности постоянно находятся под влиянием негативных эмоций, в состоянии ожидания неудачного развития тех или иных событий. Переживаемые ими эмоции препятствуют успешной адаптации к меняющимся, порой стремительно, обстоятельствам.

Студенты с низким уровнем тревожности достаточно легко могут приспособиться к изменяющейся социальной ситуации, но и они не защищены от возникновения кратковременной ситуативной тревожности. Автор подтвердила парадоксальность проявления тревожности, которая во многом зависит от множества разнородных как внешних, так и внутренних факторов [8].

Дербеновой Г.В. представлен анализ понятия процесса адаптации и процесса психолого-педагогического сопровождения, выделены компоненты адаптации: психолого-педагогический, социально-психологический, психофизиологический и мотивационно-личностный. Автором представлены формы адаптации студентов с инвалидностью в процессе обучения: физиологическая, академическая и социально-психологическая.

Описаны трудности, с которыми сталкивается первокурсник в процессе учебной и внеучебной деятельности. Определена необходимость комплексной скоординированности деятельности всех субъектов образовательного процесса по повышению уровня адаптации студентов с инвалидностью в вузе [9].

Рабиной Е.И., Саввой Л.И., Рудаковой С.В., обоснована актуальность проблемы моделирования формирования готовности студентов к самоорганизации в процессе профессиональной подготовки в вузе с учетом современных реалий и социального заказа в сфере высшего образования [10].

Для подтверждения гипотезы было организовано и проведено исследование уровня тревожности и социальной адаптации у студентов вузов.

В процессе проведения исследования была сформулирована гипотеза: высокий уровень тревожности приводит к дезадаптации у студентов вузов.

В соответствии с вышеизложенными проблемами были сформулированы задачи исследования: исследовать взаимосвязь уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в вузе. Исследование было проведено на выборке из студентов первого и второго курсов, обучающихся в ФГБОУ ВО «Магнитогорский государственный технический университет имени Г.И. Носова». В выборке представлены 88 респондента, 10 юношей и 78 девушки: 46 студентов первого курса и 42 студента второго курса.

Для выявления специфики индивидуального приспособления были применены тесты по уровню тревожности (по шкале самооценки уровня личностной тревожности Спилбергера-Ханина) и уровня адаптированности (по Многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (МЛО-АМ)). Тест по тревожности был выбран на том основании, что предполагалось, что эта личностная черта должна затруднять адаптацию.

На втором этапе мы статистическим методом χ^2 -критерий Пирсона доказывали нашу гипотезу, а также методом корреляционного анализа.

Методики исследования:

1. Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л. Ханин) [11].
2. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).
3. χ^2 -критерий Пирсона.

Назначение критерия: (1) для сопоставления эмпирического распределения признака с теоретическим — равномерным, нормальным или каким-то иным; (2) для сопоставления двух, трех или более эмпирических распределений одного и того же признака.

Критерий χ^2 отвечает на вопрос о том, с одинаковой ли частотой встречаются разные значения признака в эмпирическом и теоретическом распределениях или в двух и более эмпирических распределениях. Преимущество метода состоит в том, что он позволяет сопоставлять распределения признаков, представленных в любой шкале, начиная со шкалы наименований.² Результаты исследования и их обсуждение. Изучение уровней тревожности у студентов первого и второго курсов к обучению в вузе представлено в таблице 2.

Таблица 2

Оценка уровней реактивной и личностной тревожности у студентов первого и второго курсов к обучению в вузе

Уровни	Реактивная тревожность			Личностная тревожность		
	Студенты 1-го курса абс. (%)	Студенты 2-го курса абс. (%)	Значимость различий χ^2 Пирсона*	Студенты 1-го курса абс. (%)	Студенты 2-го курса абс. (%)	Значимость различий χ^2 Пирсона
Высокий	28 (60,87 %)	14 (33,33 %)	$\chi^2 = 6,67$ $p < 0,01$	26 (56,52 %)	13 (30,95 %)	$\chi^2 = 5,82$ $p = 0,016$
Средний	15 (32,61 %)	20 (47,62 %)		14 (30,44 %)	18 (42,86 %)	
Низкий	3 (6,52 %)	8 (19,05 %)		6 (13,04 %)	11 (26,19 %)	

* — в таблице приведены только значимые различия между уровнями. Составлено авторами

Как видно из представленной таблицы 1, высокий уровень реактивной и личностной тревожности встречался у студентов 1-го курса в 1,83 и 1,82 раза чаще, чем у студентов второго курса. Это можно объяснить более высоким уровнем стресса у студентов первого курса, связанным, прежде всего, с изменением образа и уклада жизни, изменением сферы жизнедеятельности человека. Оценка уровней адаптационных возможностей личности студентов первого и второго курсов представлена в таблице 3.

Как видно из представленной таблицы 2, низкий уровень нервно-психической устойчивости, адаптивных способностей и коммуникативного потенциала у студентов 1-го курса встречался в 2,22, 2,05 и 1,93 раз чаще, чем у студентов 2-го курса. В то же время высокий уровень адаптивных способностей наблюдался в 2,63 раза чаще у студентов 2-го курса по сравнению со студентами 1-го курса.

Студенты с низким уровнем нервно-психической устойчивости характеризуется склонностью к нарушениям психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках.

² Агеенко, Л.В. Методы и прикладные программы психологической саморегуляции функциональных состояний человека: методические указания / Л.В. Агеенко. — Брянск: Брянский ГАУ, 2020. — 1 с. — Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — URL: <https://e.lanbook.com/book/172043> (дата обращения: 11.05.2024). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

Таблица 3

Оценка уровней адаптационных возможностей личности у студентов первого и второго курсов к обучению в вузе

Уровни показателей	НПУ*		АС		КП		МН	
	1-й курс	2-й курс	1-й курс	2-й курс	1-й курс	2-й курс	1-й курс	2-й курс
Низкий	17 (36,96 %) $\chi^2 = 4,6$; $p = 0,033$	7 (16,67 %) $\chi^2 = 4,6$; $p = 0,033$	18 (39,13 %) $\chi^2 = 4,3$; $p = 0,04$	8 (19,05 %) $\chi^2 = 4,3$; $p = 0,04$	19 (41,3 %) $\chi^2 = 4,3$; $p < 0,01$	9 (21,43 %) $\chi^2 = 4,3$; $p < 0,01$	14 (30,43 %)	10 (23,81 %)
Удовлетворительный	13 (26,26 %)	11 (26,19 %)	14 (30,43 %)	10 (23,81 %)	12 (26,09 %)	13 (30,95 %)	12 (26,1 %)	10 (23,81 %)
Хороший	10 (21,74 %)	14 (33,33 %)	9 (19,57 %)	12 (28,57 %)	11 (23,91 %)	11 (26,19 %)	14 (30,43 %)	13 (30,95 %)
Высокий	6 (13,04 %)	10 (23,81 %)	5 (10,87 %) $\chi^2 = 4,41$; $p = 0,036$	12 (28,57 %) $\chi^2 = 4,41$; $p = 0,036$	4 (8,7 %)	9 (21,43 %)	6 (13,04 %)	9 (21,43 %)

В таблице приведены только значимые различия между уровнями по критерию χ^2 Пирсона. Составлено авторами

Лица с низким уровнем адаптивных способностей обладают признаками явных акцентуаций характера и некоторыми признаками психопатий, а психическое состояние можно охарактеризовать, как пограничное. Они конфликтны, могут допускать асоциальные поступки. Возможны у таких людей нервно-психические срывы. Наоборот, лица с высоким уровнем адаптивных способностей достаточно легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Студенты, имеющие низкий уровень коммуникативных способностей, испытывают затруднение в построении контактов с окружающими, проявляют агрессивность, повышенную конфликтность.

Таким образом, наше исследование показало, что у студентов первого курса адаптационные возможности личности по большинству показателей ниже, чем у студентов второго курса, что, по-видимому, связано с лучшей адаптацией студентов 2-го курса к обучению в вузе.

Нам представлялось важным изучить взаимосвязь между уровнями тревожности студентов и показателями социальной адаптации к обучению в вузе. Чтобы установить причинно-следственные связи и зависимости, мы провели корреляционный анализ между уровнями реактивной и личностной тревожности и показателями адаптационных возможностей личности у студентов 1-го и 2-го курсов. В таблице 4 мы представили только статистически значимые коэффициенты корреляции.

Таблица 4

Коэффициенты корреляции между уровнями реактивной и личностной тревожности и показателями адаптационных возможностей личности у студентов 1-го и 2-го курсов

Показатели тревожности	Показатели адаптационных возможностей личности студентов			
	НПУ	АС	КП	МН
Реактивная тревожность	$r = -0,8$	$r = -0,78$	$r = -0,75$	—
Личностная тревожность	$r = -0,76$	$r = -0,73$	$r = -0,7$	—

Составлено авторами

Как видно из таблицы 3, выявлена сильная обратная корреляционная зависимость между реактивной и личностной тревожностью и нервно-психической устойчивостью, коммуникативным потенциалом и адаптивными способностями у студентов 1-го и 2-го курсов. Мы не выявили значимой корреляционной зависимости между уровнями реактивной и личностной тревожности и моральной нормативностью у студентов 1-го и 2-го курсов к обучению в вузе.

Таким образом, на основании корреляционного анализа мы установили, что большинство показателей, характеризующих адаптационные возможности личности: НПУ, АС и КП зависят от уровня реактивной и личностной тревожности. Поэтому снижение уровней тревожности у студентов будет способствовать улучшению уровней адаптационных возможностей личности студентов и их социальной адаптации.

Следовательно, выдвинутая нами гипотеза: высокий уровень тревожности приводит к дезадаптации у студентов вузов подтвердилась — данный факт, на наш взгляд, требует дальнейших исследований для изучения условий и факторов, влияющих на социальную адаптацию у студентов к обучению в высшем учебном заведении.

Волкова А.М. определяет влияние тренинговых мероприятий на такие компоненты ассертивного поведения как, уверенность и конструктивные стратегии поведения в конфликте [12].

Таблица 5

Комплекс мероприятий на социально-психологическую адаптацию студентов в вузе с учетом регуляции их психоэмоциональных состояний и адаптационных возможностей

Форма	Название	Цель
Игротренинг	«Знакомство, страна эмоций и чувств»	Выравнивание психоэмоционального фона, знакомство с игротренингом и сказкотерпией
Игротерапия	«Освобождение эмоций и чувств»	Знакомство с игротерапией, фокусировка на своих эмоциях, потребностях, чувствах и ощущениях
Релаксация	«Принятие своих эмоций и чувств»	Снятие нервно-мышечного напряжения, знакомство с релаксацией, изотерапией
Телесная терапия	«Передача чувств»	Повышение способности к рефлексии, знакомство с телесной терапией
Релаксация	«Поиск проблемы»	Погружение в бессознательное, налаживание тактильного контакта
Элементы восточных боевых искусств. Динамический цигун	«Управляй своим телом и духом»	Като, упражнения, стойки, связки
Нейрогимнастика	«Рука-нога-тело»	Кинезеологические упражнения и игровые задания на концентрацию внимания и переключаемость
Танцевально-двигательная терапия	«Взаимосвязь с телом»	Создание безопасного пространства для самовыражения, раскрытия, знакомство с танцевально-двигательной терапией
Маскотерапия	«Наденьте же настоящие маски на лица!»	Раскрытие потенциала, знакомство с маскотерапией, освобождение от мимических зажимов
Дыхательные практики	«Дыхание на листке бумаги»	Знакомство с техникой дыхания, изотерапия
Драмотерапия	«Скульптура»	Знакомство с драмотерапией, раскрепощение перед публикой
Фототерапия	«Скажите ЧИЗ»	Знакомство с фототерапией, нахождение нестандартных путей, раскрытия воображения и идей участников
Изотерапия	«Карта чувств, эмоций и переживаний»	Изотерапия, прорабатывания скрытых эмоций, чувств, проблем и ощущений
Коллажирование	«Дримборд»	Знакомство с коллажированием

Составлено авторами

Отметим, что нами предприняты попытки по созданию оптимальных условий для успешной социально-психологической адаптации студентов в вузе с учетом регуляции их психоэмоциональных состояний и адаптационных возможностей.³

Нами разработан комплекс мероприятий, успешно реализуемый в образовательном процессе со студентами 1–2 курсов: игротренинги; игротерапия; танцевально-двигательная терапия (Just Dance); релаксация; элементы восточных боевых искусств, динамический цигун драмотерапия; фототерапия и др., позволяющий раскрыться студентам с излишней скованностью, тревожностью и низкой самооценкой. Выделим наиболее значимые мероприятия в таблице 5.

Каждый вид терапии способствует снижению тревожности и нервно-психического напряжения и трансформации их в положительные эмоциональные состояния у студентов, повышает самооценку, формирует умения регулировать свои психоэмоциональные состояния. Подчеркнем, что самооценка является центральным звеном саморегуляции, она определяет направление и уровень активности человека, его отношение ко всему происходящему и его окружающему.

Выводы

Проведённое исследование показало, что на степень приспособления влияют индивидуально-психологические свойства личности. Высокая тревожность, как и предполагалось, ухудшает адаптацию. В нашем исследовании высокий уровень реактивной и личностной тревожности встречался у студентов 1-го курса в 1,83 и 1,82 раза чаще, чем у студентов второго курса. Низкий уровень нервно-психической устойчивости, адаптивных способностей и коммуникативного потенциала у студентов 1-го курса встречался в 2,22, 2,05 и 1,93 раз чаще, чем у студентов 2-го курса. В то же время высокий уровень адаптивных способностей наблюдался в 2,63 раза чаще у студентов 2-го курса по сравнению со студентами 1-го курса. Результаты нашего исследования подтвердили ранее высказанную мысль, что из-за попадания студентов первого курса в новые условия — обучение и воспитание в ВУЗе — у них хуже социальная адаптация и выше уровни реактивной и личностной адаптации.

На основании корреляционного анализа мы установили, что большинство показателей, характеризующих адаптационные возможности личности: НПУ, АС и КП зависят от уровня реактивной и личностной тревожности.

Диагностика адаптационных возможностей личности студентов и их показателей тревожности привела нас к необходимости разработки у лиц данной группы комплекса мероприятий по социально-психологической адаптации с целью улучшения их психического здоровья.

ЛИТЕРАТУРА

1. Будукоол, Л.К., Сарыг С.К., Ховалыг А.М. Социально-психологическая адаптация студентов с разным уровнем личностной тревожности // Вестник Тувинского государственного университета. Естественные и сельскохозяйственные науки. 2013. № 2. С. 73–80.

³ Долгушина Н.А. Оценка психофизиологических параметров у детей: учебно-методическое пособие. Магнитогорск: Изд-во ЗАО «Магнитогорский Дом печати», 2017. 102 с.

2. Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными характеристиками / Е.О. Секацкая // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т 12. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN124.pdf> (дата обращения: 01.04.2024).
3. Казанская В.Г. Подросток: социальная адаптация М.: Издательский дом «Питер». 2011. 288 с.
4. Ильина, Г.В. Саморегуляция психоэмоционального состояния педагога дошкольного образования средствами физкультурно-оздоровительных технологий / Г.В. Ильина, Е.А. Овсянникова, Н.А. Долгушина, Л.И. Савва // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т. 12. — № 2. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/40PDMN224> (дата обращения: 25.11.2024).
5. Якушин, С.М. Разработка инструментария для исследования сопротивления обучению у студентов высших учебных заведений / С.М. Якушин // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т 12. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/61PSMN524.pdf> (дата обращения: 25.11.2024).
6. Головащенко, Я.В. Динамика развития аутопсихологической компетентности студентов педагогического вуза / Я.В. Головащенко // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т 12. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/43PSMN524.pdf> (дата обращения: 08.12.2024).
7. Желонкина, Е.С. Особенности проявления тревожности у иностранных студентов в зависимости от индивидуальных психофизиологических характеристик / Е.С. Желонкина, Л.А. Варич // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т 12. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/56PSMN424.pdf> (дата обращения: 25.11.2024).
8. Семенкова, С.Н. Парадоксальность проявления тревожности / С.Н. Семенкова, Е.А. Волкова, В.В. Волков // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т 12. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/35PSMN124.pdf> (дата обращения: 25.11.2024).
9. Дербенева, Г.В. Организация психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации студентов с инвалидностью в образовательной среде педагогического вуза / Г.В. Дербенева // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т 11. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/87PDMN623.pdf> (дата обращения: 25.11.2024).
10. Рабина, Е.И. Модель формирования готовности студентов к самоорганизации и её реализация в образовательном процессе вуза / Е.И. Рабина, Л.И. Савва, С.В. Рудакова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т 11. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/53PDMN623.pdf> (дата обращения: 25.11.2024).
11. Исследование взаимосвязи проактивных копинг-стратегий с эмоциональным состоянием, временной перспективой и личностными характеристиками / Е.О. Секацкая // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т 12. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/59PSMN124.pdf> (дата обращения: 01.04.2024).
12. Волкова, А.М. Роль тренинговых мероприятий как фактор формирования асертивного поведения у студентов / А.М. Волкова, А.А. Степанова, М.И. Волк // Мир науки. Педагогика и психология. — 2024. — Т 12. — № 1. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/108PSMN124.pdf> (дата обращения: 25.11.2024).

13. Гельфанд И.М. Диагностические игры» в задачах медицинской диагностики и прогнозирования // Психологический журнал. 1985. № 6. 55 с.
14. Овсянникова Е.А., Гибадатова Л.Р. Стрессоустойчивость и профилактика эмоционального выгорания педагогов ДОО // Мир детства и образование. Сб. материалов XV Междунар. науч.-практ. конф. Магнитогорск: Изд-во Магнитогорск. гос. техн. ун-та имени Г.И. Носова, 2021. С. 149–152.

Dolgushina Natalia Alexandrovna

Magnitogorsk State Technical University named after Nosov, Magnitogorsk, Russia
E-mail: nad-751@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=493055

Google Scholar: <https://scholar.google.ru/citations?user=mY2qsM0AAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-natalia-dolgushina/4611622>

Ilyina Galina Vyacheslavovna

Magnitogorsk State Technical University named after Nosov, Magnitogorsk, Russia
E-mail: g.ilina@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=716424

Google Scholar: <https://scholar.google.ru/citations?user=WEtQE9MAAAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-ilyina-galina-vyacheslavovna/1108266>

Ovsyannikova Elena Alexandrovna

Magnitogorsk State Technical University named after Nosov, Magnitogorsk, Russia
E-mail: oea307@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=398832

Google Scholar: <https://scholar.google.ru/citations?user=XICINNIAAAAAJ>

AD Scientific Index: <https://www.adscientificindex.com/scientist/-elena-ovsyannikova/4485253>

The study of the relationship between the level of anxiety and social adaptation of students to study at a higher educational institution

Abstract. The article presents a research paper on the problem of studying the relationship between anxiety levels and social adaptation in students to studying at a higher educational institution. Currently, the intensification of education dictates the need for full inclusion of students in the educational process from the first day of their stay at the university. Success in learning can be not only and not so much an indicator of general giftedness or high efficiency, but also an indicator of adaptation. Scientists confirm the influence of anxiety on the adaptation process and determine the features of the work of defense mechanisms in students. Of greatest interest in this area is the adaptation of first-year students as a group, the adaptation process of which is associated with increased stress against the background of conditions that have changed significantly compared to school. In the course of the study, a hypothesis was formulated: a high level of anxiety leads to maladaptation in university students. To confirm the hypothesis, a study of the level of anxiety and social adaptation in university students was organized and conducted. The results of the study confirmed that the degree of adaptation is influenced by individual psychological properties. High anxiety, as expected, worsens adaptation. In our study, a high level of reactive and personal anxiety was found in first-year students 1,83 and 1,82 times more often than in second-year students. Low levels of neuropsychic stability, adaptive abilities and communicative potential among first-year students were observed 2,22, 2,05 and 1,93 times more often than among second-year students. At the same time, high levels of adaptive abilities were observed 2,63 times more often among second-year students compared to first-year students. Based on the correlation analysis, we found that most of the indicators characterizing the adaptive capabilities of the individual: neuropsychic stability, adaptive abilities and communicative potential depend on the level of reactive and personal anxiety.

Keywords: social adaptation; maladaptation; reactive and personal anxiety; intensification of education; study at a higher educational institution; first- and second-year students; increased stress; neuropsychic stability; adaptive abilities; communicative potential