

УДК 159.9.072
Doi: 10.26456/vtpsyed/2023.1.016

ПСИХИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К УСЛОВИЯМ ВУЗА

И.В. Казакова, Т.М. Тихолаз

ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет», г. Омск

Рассматривается проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе, анализируются особенности психического состояния в этот период в контексте возрастных и индивидуальных особенностей. Методы исследования: теоретический анализ психологической литературы, методы описательной статистики, факторный анализ. В результате эмпирического исследования определены доминирующие и актуальные состояния у первокурсников, выявлены типы студентов в зависимости от степени выраженности состояний в период адаптации к условиям обучения в вузе.

Ключевые слова: *психические состояния, нервно-психическая устойчивость, адаптация, студенты, пол, юношеский возраст.*

Начало обучения в вузе для вчерашних школьников является серьезным испытанием их адаптационных возможностей, способности отвечать на вызовы и требования новой для них образовательной среды. Успешность адаптации как позитивный опыт преодоления трудностей вхождения в среду профессионального образования во многом определяет мотивацию к дальнейшему обучению в вузе и успешность прохождения последующих этапов профессионализации. В связи с этим перспективным направлением исследований адаптации представляется изучение психических состояний. В общей системе психической регуляции адаптация к окружающей среде является, по мнению большинства исследователей, одной из основных функций состояния. «Адаптивная функция состояния заключается в установлении соответствия между актуализированными потребностями индивида и его возможностями и ресурсами с учетом конкретных условий существования, особенностей деятельности и поведения» [13, с. 12].

В современных исследованиях психических состояний как фактора адаптации преобладают работы эмпирического уровня. Возрастает число исследований, раскрывающих регулируемую роль состояний в образовательном процессе (Л.А. Коваленко, 2020; Е.И. Николаева, 2011; Ю.А. Парамонова, 2019) [4, 9, 10]. При этом акцент смещается с регуляции на саморегуляцию психических состояний (А.О. Прохоров, 2021, 1991; Л.Н. Антилогова, 2010; О.И. Мухрыгина, 2009; Л.С. Улановская, 2011.) [12, 1, 8, 17], в том числе во взаимосвязи с рефлексией и смысловыми структурами сознания (А.О. Прохоров, 2021, 2022; М.Г. Юсупов, 2022) [11, 12, 18]. Получают развитие прикладные

© Казакова И.В.,
Тихолаз Т.М., 2023

вопросы диагностики и коррекции психических состояний в обучении, спортивной деятельности (Д.В. Солдатов, 2022; Е.А. Лубышев, 2020; А.К. Журавлев, 2010; Д.М. Крикунова, 2020).

В отечественной психологии разработка проблемы состояний на теоретико-методологическом уровне имеет давнюю традицию. Исследователями были выделены сущностные характеристики психического состояния (Н.Д. Левитов, 1964; Е.П. Ильин, 1968; Ю.Е. Сосновикова, 1975; А.О. Прохоров, 2011; Л.В. Куликов, 2001 и др.). Уделено внимание анализу трактовки понятия разными авторами и соотношению понятий «функциональные состояния», «психические состояния», «эмоциональные состояния» (А.О. Прохоров, 2011, Л.В. Куликов, 2001).

Начало изучению проблемы состояний было положено Н.Д. Левитовым, который предложил определение психического состояния как целостной характеристики психической деятельности за определенный период времени, показывающей «...своеобразие протекания психических процессов в зависимости от отражаемых предметов и явлений действительности, предшествующего состояния и психических свойств личности» [5, с. 20]. Он также отмечал тесную связь психических состояний с индивидуальными особенностями личности, рассматривая их в единстве переживаний и деятельности [5, с. 20–21].

Ю.Е. Сосновикова психическое состояние определяет «как относительно устойчивое конкретное взаимоотношение всех компонентов психики, имеющее определенную напряженность и выражающее степень уравновешивания человека с окружающей средой в данный период времени» [16, с. 53].

Е.П. Ильин рассматривает психофизиологическое состояние как реакцию целостной системы на всех уровнях психической регуляции: физиологическом, психическом и поведенческом [3, с. 326–340].

На основе проведенного системного анализа понятия «психическое состояние» А.О. Прохоров дает следующее определение: «Психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде сочетания (совокупности) различных характеристик человека, возникающее в динамике психической деятельности и выражающее единство поведения и переживания» [14, с. 66].

Таким образом, психическое состояние рассматривается большинством исследователей как явление, имеющее сложную структуру, некий общий фон психической деятельности, представляющий системную реакцию адаптации личности к изменяющимся условиям среды в конкретный момент времени. Различия в трактовках состояния обусловлены многомерностью самого явления, которое может рассматриваться с разных сторон, а также особенностью методологического подхода к его анализу.

Обратим внимание, что с точки зрения временных характеристик Л.В. Куликов предлагает разделять состояния по степени изменчивости, выделяя доминирующие «как преобладающее во времени, занимающее

большую часть времени» [13, с. 24] и более динамичные, изменчивые актуальные состояния. Доминирующие состояния являются общим фоном для актуальных состояний и обуславливают связь состояния со свойствами личности [13, с. 22–24].

В основу (эмпирического) исследования состояний как многомерного явления могут быть взяты параметры состояния, выделенные Л.В. Куликовым на основе анализа различных описаний в качестве основных: «эмоциональные (эти характеристики иногда называют модальностными, понимая под модальностью качественное своеобразие: тревога, наслаждение, созерцание...); активационные (отражающие интенсивность психических процессов); тонические (отражающие тонус, ресурс сил индивида); тензионные (отражающие степень напряжения); временные (отражающие продолжительность, устойчивость состояний); полярность состояний, другими словами, знак описываемого состояния (благоприятное, положительное или неблагоприятное, отрицательное)» [13, с. 16].

Исходя из представления о многоуровневой регуляции психических состояний (организма, индивида и личности), анализ адаптационного процесса необходимо проводить с учетом взаимосвязи с характеристиками разного уровня. На личностном уровне такими свойствами являются, по мнению Л.В. Куликова, самоотношение, а также «активное отношение к жизненной ситуации, готовность личности к преодолению препятствий, удовлетворенность самореализацией» [13, с. 37].

Представляется, что анализ психических состояний может быть дополнен оценкой нервно-психической (эмоциональной) устойчивости, которая как сложное, комплексное свойство личности считается важным фактором сохранения надежности деятельности в осложненных условиях и применяется для прогнозирования профессиональной пригодности.

Нервно-психическая устойчивость, по А.Г. Маклакову, как личностное свойство и как психическое состояние является важной составляющей адаптационного потенциала как характеристики, которая определяет реакцию человека на стрессовые ситуации, отражает способность индивида преодолевать возникающие трудности [6, с. 18].

Нервно-психическая (эмоциональная) устойчивость выделяется рядом исследователей как качество личности, имеющее профессиональную значимость для деятельности педагога, «поскольку профессия учителя относится к разряду стрессогенных, требующих от него больших резервов самообладания и саморегуляции» [7, с. 10].

Между тем на сегодняшний день насчитывается ограниченное количество работ, посвященных изучению стрессоустойчивости учителя (Л.М. Митина, 1993; А.А. Реан, 2006) [7, 15]. При этом большинство исследований нервно-психической устойчивости проводится для оценки профессиональной пригодности операторов, военнослужащих (В.В. Белов, А.В. Корзунин, 2014) [2] и недостаточно внимания уделено представителям педагогической профессии.

Особое значение оценка нервно-психической устойчивости имеет на начальной стадии профессионализации будущих педагогов, при этом необходимо учитывать фактор возраста. Адаптационные способности, согласно А.Г. Маклакову, формируются в онтогенезе человека на основе генетически обусловленных индивидуальных характеристик, максимального развития достигают в возрасте 19–25 лет [6, с. 23]. Первокурсники в возрастном аспекте находятся на начальном этапе юношеского возраста, когда необходимость профессионального самоопределения не обеспечивается в достаточной степени зрелостью личности. Устойчивость психики (нравственная, личностная, эмоциональная) находится в процессе становления, что обуславливает ее уязвимость – особенно в ситуациях, предъявляющих повышенные требования к способности преодолевать трудности.

Описание базы и методов, методик исследования

Исследование проводилось на базе Омского государственного педагогического университета, в нем приняли участие студенты 1-го курса факультета математики, информатики, физики и технологии и факультета иностранных языков в количестве 113 человек (юношей – 21, девушек – 92). Для изучения психических состояний первокурсников были задействованы следующие методики: «Актуальное состояние» (Л.В. Куликов), «ДС-6» (Л.В. Куликов), нервно-психическая устойчивость изучалась посредством методики «Прогноз-2» (В.Ю. Рыбников). Обработка эмпирических данных осуществлялась с помощью пакета программ SPSS 25.0 и Excel.

Для выявления психического состояния студентов-первокурсников, обусловленного текущей ситуацией адаптации к условиям обучения в вузе, воспользовались методикой Л.В. Куликова «Актуальное состояние». Полученные результаты свидетельствуют о среднем уровне выраженности психических состояний по таким шкалам, как «активация/деактивация» (46,8 б.), «тонус: высокий/низкий» (49,82 б.), «самочувствие физическое: комфортное/дискомфортное» (49,54 б.), «возбуждение эмоциональное: низкое/высокое» (52,45 б.). Это говорит о наличии способности первокурсников к регуляции своего психического состояния в новой для них ситуации, что выражается в оптимальном физическом самочувствии, повышенной работоспособности, спокойном реагировании на изменения ситуации и стремлении преодолевать возникающие сложности. Однако низкие показатели по шкале «спокойствие/тревога» (34,7 б.) говорят о тревоге, ожидании неблагоприятных событий, что объясняется необходимостью адаптации к условиям обучения в вузе, приобщения молодых людей к студенческим формам коллективной жизни. Повышение уровня тревоги увеличивает вероятности адаптационных нарушений.

Оценка актуального состояния как у юношей, так и у девушек имеет схожие показатели с общими данными для всей группы обследуемых (табл. 1). Невысокие баллы по шкале

«спокойствие/тревога» как в мужской, так и в женской (27,9 б. и 36,3 б.) выборках свидетельствуют о высоком уровне беспокойства, ощущении угрозы без ясного осознания ее источника, выявленные значимые статистические различия между группой юношей и группой девушек ($t = 3,11$ при $p < 0,01$) указывают на еще большую выраженность тревоги у сильного пола, что можно объяснить специфичностью обучения в педагогическом вузе, где женская аудитория преобладает над мужской.

Далее была предпринята попытка сравнить характеристики текущего состояния с относительно устойчивыми состояниями студентов 1-го курса. Для этого воспользовались методикой Л.В. Куликова «Доминирующее состояние». Полученные данные свидетельствуют о среднем уровне выраженности длительных состояний по всем шкалам методики («активное/пассивное отношение к жизненной ситуации» (46,69 б.), «тонус: высокий/низкий» (48,23 б.), «спокойствие/тревога» (55,14 б.), «устойчивость/неустойчивость эмоционального тона» (55,04 б.), «удовлетворенность/неудовлетворенность жизнью в целом» (55,23 б.), «положительный/отрицательный образ самого себя» (48,61 б.). Это проявляется в адекватной оценке себя и уверенности в своих возможностях, ощущении внутренней собранности, готовности работать, преодолевать препятствия и достигать поставленные цели.

При рассмотрении половых различий следует отметить повышенные показатели в мужской выборке по сравнению с женской по таким шкалам, как «спокойствие/тревога» (55,14 б. и 50,13 б.; $t = -1,98$ при $p < 0,05$) и «устойчивость/неустойчивость эмоционального тона» (55,04 б. и 49,75 б.; $t = -1,97$ при $p < 0,05$). Наличие значимых статистических различий по этим шкалам позволяет характеризовать юношей как уверенных в своих силах людей, которые в состоянии эмоционального возбуждения способны адекватно и эффективно регулировать психическую деятельность и поведение (табл. 1).

Таблица 1

Выраженность актуальных и длительных состояний
у юношей и девушек первого курса

Переменные	Доминирующие состояния						Актуальные состояния					
	Ак	То	Сп	Ус	Уд	По	Ак-Ас	Во	Са	То-Ас	Сп-Ас	
Обследуемые												
Юноши	46,6	48,2	55,1	55	55,2	48,6	47	51,9	48,8	46,6	27,9	
Девушки	45,8	46,5	50,1	49,7	52,8	45,2	46,8	52,5	49,7	50,5	36,3	
Значение t -критерия Стьюдента	-1,4	-0,6	-1,9*	-1,9*	-0,8	-1,2	-0,5	0,2	0,3	1,4	3,1**	

Примечание: **при $p < 0,01$; *при $p < 0,05$.

Примечание: Ас – активное – «пассивное отношение к жизни», То – тонус: «высокий/низкий», Сп – «спокойствие/тревога», Ус – «устойчивость/неустойчивость эмоционального тона», Уд – «удовлетворенность/неудовлетворенность жизнью в целом», По – «положительный/отрицательный образ самого себя», Ак-Ас –

«активация/деактивация», Во – «возбуждение эмоциональное: высокое/низкое», Са – «самочувствие физическое: комфортное/дискомфортное, То-Ас – «тонус: высокий/низкий», Сп-Ас – «спокойствие/тревога».

Исходя из полученных данных по обеим методикам, можно говорить о высоком уровне тревожности у молодых людей именно на этапе адаптации, поскольку для продолжительных психических состояний беспокойства не было обнаружено.

Для определения уровня нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации была задействована методика В.Ю. Рыбникова «Прогноз-2». Полученные результаты показали удовлетворительный уровень (4,25 стена) нервно-психической устойчивости у первокурсников, что позволяет говорить в целом о положительном прогнозе для молодых людей, при этом нельзя исключать возможность возникновения умеренных нарушений в психической деятельности в трудных жизненных ситуациях, которые могут проявиться в неадекватном поведении, восприятии окружающей действительности, колебаниях самооценки. Кроме того, обнаружены различия между мужской (5,52 стена) и женской (3,9 стена) выборками на значимом статистическом уровне ($t = -2,909$ при $p < 0,01$), которые указывают на более высокий уровень нервно-психической устойчивости юношей по сравнению с девушками.

При проведении факторного анализа было выявлено три фактора с собственными значениями больше единицы, которые охватывают 69,4 % всей выборки. Извлечение факторов осуществлялось с использованием Варимакс-вращения и применением функции «сортировать по величине», благодаря чему переменные были отсортированы в соответствии с величиной их нагрузок по каждому фактору. Выделенные факторы представляют собой типы студентов, у которых во взаимосвязи проявились текущие и длительные психические состояния и уровень нервно-психической устойчивости в период адаптации к условиям обучения в вузе (табл. 2).

Таблица 2

Результаты факторного анализа. Матрица повернутых компонентов

Переменные	1 фактор	2 фактор	3 фактор
Положительный/отрицательный образ самого себя	,814	,112	-,061
Удовлетворенность/неудовлетворенность жизнью в целом	,765	,282	,413
Спокойствие/тревога (доминирующее состояние)	,749	,191	,313
Устойчивость/неустойчивость эмоционального тона	,741	,217	,294
Нервно-психическая устойчивость	,698	,233	,393
Тонус: высокий/низкий (доминирующее состояние)	,591	,460	,143
Тонус: высокий/низкий (актуальное состояние)	,262	,862	,102
Самочувствие физическое: комфортное/дискомфортное	,169	,780	,277
Возбуждение эмоциональное: низкое/высокое	,297	,765	,154
Активное/пассивное отношение к жизни	,178	,297	,764
Спокойствие/тревога (актуальное состояние)	-,432	,051	-,751
Активация/деактивация актуального состояния	,121	,379	,744

Первый фактор (49 % дисперсии) охватывает студентов, для которых характерен положительный образ самих себя. Позитивное принятие себя благоприятно отражается на настроении и располагает к тому, чтобы видеть свои недостатки незначительными. Такие юноши и девушки удовлетворены тем, как они реализуются в жизни, чувствуют уверенность в своих силах и готовность преодолевать трудности для реализации своих способностей. В состоянии эмоционального возбуждения сохраняют адекватность и эффективность психической саморегуляции, поведения и деятельности. Проявляя нервно-психическую устойчивость и высокую активность при возникновении трудностей на протяжении длительного времени, в текущей ситуации – ситуации адаптации к условиям обучения в вузе – проявляют достаточно высокую тревожность.

Второй фактор (10,9 % дисперсии) характеризует такую группу студентов, которые на протяжении длительного времени могут сохранять высокий тонус, то есть проявлять высокую активность, стенические реакции на возникающие трудности, ощущать внутреннюю собранность и готовность к работе. В актуальной ситуации – адаптации к условиям обучения в вузе – они также ощущают достаточно высокий тонус, повышенную работоспособность, которые сопрягаются с эмоциональным напряжением, нервозностью, неуравновешенным поведением. Свойственная им внутренняя собранность и энергичность могут иметь неадекватные выходы в ситуации повышенного напряжения.

Третий фактор (9,45 % дисперсии) охватывает студентов с выраженным активным оптимистическим отношением к жизненным ситуациям. Они готовы к преодолению препятствий, верят в свои возможности. В наличной ситуации адаптации к условиям вуза такие молодые люди испытывают беспокойство, тревогу, ощущение угрозы, но при этом проявляют также высокую активность, стремясь преодолеть возможные трудности. Последний параметр особенно важен при диагностике стрессовых состояний. Можно предположить, что студенты данного типа обладают личностным потенциалом для преодоления трудностей адаптационного периода. Повышенная тревога в новой ситуации способствует мобилизации ресурсов.

Подводя итог исследованию адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе, можно заключить следующее.

Во-первых, у студентов выявлен высокий уровень тревоги в текущей ситуации, причем у юношей уровень беспокойства выражен в большей мере, чем у девушек.

Во-вторых, посредством факторного анализа выделены три группы студентов в зависимости от взаимосвязей психических состояний и нервно-психической устойчивости. В первый фактор вошли активные студенты с позитивным образом себя, довольные своей жизнью, но испытывающие тревогу в ситуации адаптации. Во второй фактор были включены молодые люди, для которых свойственен высокий тонус как

на протяжении длительного времени, так и в актуальных условиях приспособления к условиям вуза, однако их характеризует неудовлетворительное эмоциональное саморегулирование. И третий фактор объединил юношей и девушек, способных проявлять достаточно высокую активность на протяжении длительного времени, но в текущей ситуации адаптации высокая активность у них сопряжена с высокой тревожностью.

В-третьих, полученные результаты проведенного исследования могут являться основой для разработки программы профилактики трудностей адаптации первокурсников к условиям обучения в вузе, необходимыми разделами содержания которой будет работа, направленная на снижение тревоги, знакомство с приемами и развитие навыков эмоциональной саморегуляции.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости учета индивидуальных и возрастных особенностей психических состояний студентов в психолого-педагогическом сопровождении на начальном этапе профессионального обучения.

В перспективе предполагается, исходя из представления о непрерывности профессионального самоопределения на этапе освоения профессии студентами изучение динамики адаптационного процесса и анализ особенностей образовательной среды в адаптации студентов, обучающихся на факультетах с различной предметной направленностью.

Список литературы

1. Антилогова Л.Н., Черкевич Е.А. Саморегуляция психических состояний личности: монография. Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. 219 с.
2. Белов В.В., Корзунин А.В., Юсупов В.В., Костин Д.В. Методы оценки нервно-психической устойчивости военнослужащих // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2014. № 3. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/metody-otsenki-nervno-psihicheskoy-ustoychivosti-voennosluzhaschih> (дата обращения: 11.12.2022).
3. Ильин Е.П. Теория функциональной системы и психофизиологические состояния // Теория функциональных систем в физиологии и психологии: сб. статей. М.: Наука, 1978. С. 326–340.
4. Коваленко Л.А. Социально-психологические особенности и психические состояния студентов в процессе адаптации к условиям образовательного процесса // Национальное здоровье. 2020. № 2. С. 81–84.
5. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. М.: Просвещение, 1964. 344 с.
6. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал; его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22. № 1. С. 16–24.
7. Митина Л.М. Психологическая диагностика эмоциональной устойчивости учителя: учебное пособие. Кемерово: Кемеров. обл. ИУУ, 1992 (1993). 71 с.
8. Мухрыгина О.И. Особенности влияния смысловых структур сознания на саморегуляцию психических состояний студентов гуманитарных и технических специальностей: 19.00.01: дис. ... канд. психол. наук. Казань, 2009. 218 с.

9. Николаева Е.И., Котова С.А. Сравнительный психофизиологический анализ функционального состояния студентов разных форм обучения в педагогическом вузе // Вопросы психологии. 2011. № 4. С. 24–32.
10. Парамонова Ю.А. Состояние нервно-психического напряжения студентов // Аллея науки. 2019. Т. 5. № 1(28). С. 118–121.
11. Прохоров А.О., Чернов А.В., Юсупов М.Г. Влияние рефлексии на операциональные средства саморегуляции психических состояний студентов // Научно-педагогическое обозрение. 2022. № 5(45). С. 190–201.
12. Прохоров А.О. Функциональные структуры ментальной регуляции психических состояний // Дифференциальная психология и психофизиология сегодня: способности, образование, профессионализм. М.: Психологический институт РАО, 2021. С. 25–29.
13. Психические состояния / сост. и общая редакция Л.В. Куликова. СПб.: Питер, 2001. 512 с.: ил.
14. Психология состояний: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по специальности ВПО 030301 «Психология» / [Прохоров А.О. и др.]; под ред. А.О. Прохорова. М.: Когито-Центр, 2011. 623 с.
15. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2006. 479, [1] с.
16. Сосновикова Ю.Е. Психические состояния человека, их классификация и диагностика. Горький, 1975. 118 с.
17. Улановская Л.С. Диагностика структуры индивидуального стиля саморегуляции психических состояний студентов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. М., 2011. 234 с.
18. Юсупов М.Г. Взаимосвязь смысловых структур сознания и саморегуляции психических состояний студентов // Образовательные технологии. 2022. № 1. С. 41–51.

Об авторах:

КАЗАКОВА Ирина Валерьевна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (644099, г. Омск, Наб. Тухачевского, 14); e-mail: kochkareva_i@list.ru
ТИХОЛАЗ Татьяна Михайловна – кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ФГБОУ ВО «Омский государственный педагогический университет» (644099, г. Омск, Наб. Тухачевского, 14); e-mail: ttm_2007@mail.ru

**MENTAL STATES OF STUDENTS IN THE PERIOD
OF ADAPTATION TO THE CONDITIONS OF THE UNIVERSITY**

I.V. Kazakova, T.M. Tikholaz

Omsk State Pedagogical University, Omsk

The article deals with the problem of adaptation of first-year students to the conditions of study at the university, analyzes the features of the mental state during this period in the context of age and individual characteristics. Research methods: theoretical analysis of psychological literature, methods of descriptive statistics, factor analysis. As a result of the empirical study, the dominant and actual states of the first-year students were determined, the types of students were identified depending on the severity of the states during the period of adaptation to the conditions of study at the university.
Keywords: *mental states, neuropsychic stability, adaptation, students, gender, adolescence.*