

БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

Кафедра общей и клинической психологии

6 курс

3 группа

Борисенко Надежда Анатольевна

**Влияние личностных качеств на процесс адаптации учащихся в учебном
заведении**

Дипломная работа

Научный руководитель:

Доцент кафедры общей и клинической
психологии.

Кандидат медицинских наук. Доцент.

Радюк О.М.

Допущена к защите
Заведующий кафедрой общей
и клинической психологии,
профессор

_____ В.А. Доморацкий
«___» _____ 2018___ г.

Минск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ	7
Понятие адаптации и его основные характеристики	7
Психофизиологические аспекты адаптации студентов к обучению	12
1.3 Возрастные психологические особенности студентов	16
ВЫВОД	23
ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 1 КУРСА НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ	25
2.1 Методика и организация исследования	25
2.2 Обработка и анализ результатов исследования	32
ВЫВОД	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	48
ПРИЛОЖЕНИЕ	52

ВВЕДЕНИЕ

На сегодняшний день современное общество диктует свой взгляд на то, как должна выглядеть успешная личность: открытой к внешнему миру, уверенной в своих силах, проявляющей инициативу и самостоятельность, а также положительное и доброжелательное отношение к себе и окружающим. И для того чтобы ребенок был развит, самостоятелен, инициативен, а самое главное психологически спокоен необходимо помогать ему в ходе обучения и адаптации к учебному процессу.

Проблема адаптации студентов учебных заведений к условиям обучения представляет собой самую важную проблему, исследуемую в настоящее время на психофизиологическом, индивидуально психологическом, социально-психологическом уровнях.

Актуальность проблемы обозначается задачами определения процесса адаптации студентов к учебной деятельности в условиях перестройки системы высшего образования. Увеличение скорости процессов адаптации первокурсников к новому для них укладу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей психических состояний учащихся, возникающих в учебном процессе на начальном этапе обучения, а также выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса – одни из главнейших задач данного исследования. В границах нашего исследования мы понимаем адаптацию учащихся, как неотъемлемый этап в становлении и коррекции основных параметров личности, ввиду новых условий среды учебного заведения. Так же, актуальность данной темы можно объяснить, тем что, из-за постоянного развития общества и появления новых методик, постепенного изменения условий жизни, людям приходится более активно приспосабливаться к новым условиям, что бы соответствовать нынешнему укладу. Тем самым, мы можем отметить, что от того как пройдет адаптация учащихся на начальном этапе, зависит то как сложится дальнейшая карьера и сформируется в последующем личность адаптирующихся.

Особенности процесса адаптации в учебных заведениях определяются различием в методиках обучения в средней и высшей ступени образования, что порождает особые отрицательные факторы, называемые в педагогике дидактическим барьером между преподавателем и студентом. Новая обстановка заставляет по новому взглянуть на ранее приобретенные способности освоения материала. Первокурсникам не хватает различных знаний и возможностей, которые необходимы в высшем учебном заведении для

овладения учебной программой. Студенты пытаются компенсировать нехватку способностей приспосабливаться к новому учебному процессу усидчивостью и настойчивостью, но этого не хватает для достижения качественных результатов. Должно пройти немало времени, когда студент приспособится к учебному процессу в учебном заведении. Большинству студентам это обходится не очень просто. Возникают различия в процессах деятельности и результатах, при обучении одного и того же ученика в школе и высшем учебном заведении. Так же слабое восприятие между средней ступенью образования и высшей, различие в методиках преподавания, огромный объём учебного материала, недостаток реальных способностей в самостоятельной работе и отсутствие четкой сформулированной цели вызывают у студентов разочарование в выборе как учебного заведения и будущей профессии. В процессе адаптации кардинально меняется образ жизни студентов, изменяется режим, увеличиваются нагрузки и формируется новый круг общения и коллектив. Все перечисленное, с учетом индивидуально-типологических личностных особенностей студентов, станет обозначать фактор психофизиологической и психосоциальной адаптации к условиям выбранного направления профессионального обучения в учебном заведении. Взаимосвязь адаптации студентов к учебной деятельности покажут нам, на сколько ценна эта деятельность для каждого учащегося, резервные возможности, затраты на данный вид деятельности.

Так как устранить нарушения процесса адаптации студентов на поздних сроках труднее, а зачастую невозможно, то своевременная оценка процесса адаптации является необходимой частью работы со студентами первого курса. Наблюдения за адаптацией студентов в последние годы получают особую актуальность в связи с тем что увеличивается необходимость получения качественных работников выпускаемых учебными заведениями, это и обуславливает то что механизм адаптации студентов нуждается в постоянном совершенствовании. Деятельность адаптации определена успешностью деятельности студента и сохранение его физического, психического здоровья. С этим связано особое внимание, которое уделяется разработке всевозможных аспектов адаптации человека (С.В. Штак (2004); В.И. Медведев (2010); Г.М. Зараковский (2010)). Теоретические и экспериментальные материалы, представленные в литературе свидетельствуют о том, что проблема сохранения и укрепления здоровья субъектов воспитательно-образовательного процесса должна решаться с учетом анализа как медико-биологических, так и психолого-педагогических подходов фундаментальных и прикладных аспектов социально-

биологических и психолого-физиологических адаптации, обусловленной и фило- и онтогенетическими механизмами (Э.А. Житницкая (2010)). Проблему выявления закономерностей психофизиологической адаптации к условиям образовательной среды изучали Л.А. Варич (2004); О.В. Байгужина (2008); Н.А. Литвинова (2008); Л.М. Статуева (2008); И.А. Якубовская (2008); А.П. Исаев (2009); О.Г. Литовченко (2009); Ю.В. Кацнельсон (2009); В.И. Лупандин (2010); Е.В. Васина (2010); Л.К. Будукоол (2011); О.Г. Кондратьева (2010); В.П. Мальцев (2011); О.А. Комарова (2012) и др.

Цель работы: исследование особенностей влияния личностных качеств учащихся 1 курса на процесс адаптации в учебном заведении.

Объект исследования: студенты первого курса Брестского государственного колледжа сферы обслуживания.

Предмет исследования: влияние личностных качеств учащихся 1 курса на процесс адаптации в учебном заведении.

Задачи:

1 Осуществить обзор литературы по проблеме психофизиологических аспектов адаптации студентов к обучению.

2 Определить факторы, определяющие процесс адаптации студентов-первокурсников.

3 Рассмотреть особенности психолого-педагогического сопровождения процесса адаптации студентов-первокурсников.

4 Организовать и провести исследование влияния личностных качеств учащихся 1 курса на процесс адаптации в учебном заведении.

Теоретико-методологическую основу исследования составили теоретические представления о биологических, биосоциальных основах адаптации человека Н.К. Анохина (1972), Н.А. Агаджаняна (2002), И.А. Аршавского (1982), В.И. Медведева (2010), положения о механизмах адаптации, в том числе к учебной, спортивной деятельности Ф.Б. Березина (1988), А.П. Спицина (1999), Л.К. Будукоол (2011), С.В. Васильевой (2000), о влиянии индивидуальных психофизиологических, личностных особенностей на процессы адаптации Н.В. Литвиновой (2008), Л.Л. Панченко (2004), И.А.Беляева (2010), В.П. Казначева (1986), В. С. Мерлина (1986) и роли механизмов психофизиологической регуляции в обеспечении адаптивных процессов Р.М. Баевского (1989), Э.М. Казина (2002).

Теоретическая и практическая значимость. Имеющиеся в работе данные помогут объяснить накопленные за долгое время знания о механизме адаптации

студента к социальным условиям и, в частности, к адаптации студентов к обучению в учебном заведении.

Практическая значимость исследования связана с возможностью использовать полученный результат для оценки регулирования и содействия процессу адаптации студентов к учебной деятельности. Полученные результаты могут быть использованы при организации учебно-воспитательного процесса в вузе, ориентируя кураторов и преподавателей на формирование у студентов ценностей, связанных с самореализацией, социальным ростом.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, научный синтез, эмпирические (методика «Адаптированность студентов в вузе» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянина); методика Ч. Д. Спилбергер, Ю.Л.Ханин «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»; методика «Вербальная диагностика самооценки личности»); методы математической и статистической обработки данных.

База проведения исследования: Брестский государственный колледж сферы обслуживания

Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

Понятие адаптации и его основные характеристики

Термин «адаптация» происходит от лат. *adaptatio* — приспособление, прилаживание. Под ним понимают приспособление организма и его функций, органов и клеток к условиям среды. Адаптация направлена на сохранение сбалансированной деятельности систем, органов и психической организации индивида при изменившихся условиях жизни [16, 81].

Научное понятие «адаптация» (от латинского *adaptation* — приспособляемость) впервые было использовано в научном использовании Х. Аубертом немецким ученым и физиологом во второй половине XIX века (1865 г.) установления приспособляемости (привычки) органов чувств к условиям постоянно изменяющейся среды. Обретая большой кругозор хождение в физиологии, данный термин адаптации получил распространение и на другие области наук, оставаясь, не сильно распространенным понятием. Считая с середины XX века понятие «адаптация» стало применяться в медицине, кибернетике, психолог и других науках, и только после этого получило мировую известность.

В исследованиях в области психологии понятие «адаптация» имеет ввиду перестройку психики личности под силой всеобщих факторов окружающего пространства, возможность личности перестраиваться под иные воздействия окружающего пространства, не имея при этом затруднений и препятствий со средой окружения.

Современные теории о процессе адаптации изучены в трудах многих наших и зарубежных ученых, П.К. Анохина (1978), Р.М. Баевского(1989), В.П. Казначеева (1980), Ф.З. Меерсона (1981,1986), Н.А. Агаджаняна (2002), Г.Л. Селье (1960) и других.

Тем самым, с точки зрения, такого научного деятеля как Г. Селье основателя теории адаптационных реакций, адаптация – непрерывный системный процесс, состоящий из взаимосвязи неспецифических приспособительных реакций, благодаря которым формируется относительно стабильное состояние организма, и определяются индивидуальные адаптивные возможности.

Согласно П.К. Анохину (1978), адаптация представляет процесс формирования новой функциональной системы, обеспечивающей приспособительный эффект [3].

В.П. Казначеев (1980) рассматривает адаптацию как процесс поддержания функционального состояния гомеостатических систем организма в неадекватных условиях среды [18].

Patricia Wallis [38] отмечает, что адаптация отличается значительным вовлечением физиологических резервов организма, перестройкой функциональных систем человека.

Canter D., Nanke L. [37] так трактуют проявления адаптационных процессов: «физиологическая сторона проявляется в изменении ряда функций, в первую очередь вегетативных и двигательных, а психическая сторона состояний определяется в виде переживаний и чувств».

В целом анализ литературы, посвященной понятию «Адаптация», говорит о том, что большинство авторов рассматривают адаптацию как процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды (И.А. Беляев, 2010) [16].

Большинство авторов, начиная с Г. Селье, различают в процессе адаптации 3 стадии. На первой стадии происходит мобилизация компенсаторных, защитных и приспособительных механизмов в организме. Это выражается в гиперфункции многих систем организма; в мобилизации органов и физиологических систем, которые реагируют на воздействие чрезвычайного фактора. Также у субъекта активизируется поведенческая деятельность, и он стремится сам узнать о факторе и последствиях его действия. На этой стадии организм создает все условия для поддержания его до стадии резистентности. Происходит активация нервной и эндокринной систем. В связи с этим уровень гормонов и нейромедиаторов в крови и других жидкостях повышается. При этом активируются катаболические процессы. В тканях и клетках происходит увеличение содержания ряда веществ (цитокинов, пептидов, нуклеотидов и других), которые катализируют различные процессы (гликолиз, протеолиз, липолиз) [55].

На второй стадии формируется устойчивость организма к действию неблагоприятного фактора. Происходит увеличение мощности и надежности функций органов и физиологических систем, обеспечивающих адаптацию. Происходит дополнительное энергетическое и пластическое обеспечение клеток доминирующих систем.

Последняя стадия (стадия истощения) не является обязательной. Если эта стадия развивается, то происходящие процессы могут привести к развитию болезни и даже к гибели организма.

Таким образом, можно сделать вывод, что чем чаще данные механизмы получают нагрузку, тем легче происходит процесс адаптации. В качестве примеров многие авторы приводят спортсменов: люди, активно занимающиеся каким-либо видом спорта, постоянно испытывающие дополнительные нагрузки, легче проходят процесс адаптации при поступлении в высшее учебное заведение [17, 25, 36, 38].

Несмотря на общность подходов к сущности адаптации в литературе отсутствует единство в трактовке вопроса о видах и формах адаптации. Согласно С.В. Штак условно можно выделить три формы адаптации человека к изменяющимся условиям среды [36]:

- 1) Социальную;
- 2) Биологическую;
- 3) Психологическую.

А.Г. Маклаков (2001) в своих исследованиях рассматривает 3 уровня адаптации: физиологический, психический и социальный. Одновременно он подчеркивает, что существуют определенные психические и физиологические механизмы, которые обеспечивают процесс адаптации на этих трех уровнях [23]. Эти три уровня адаптации взаимосвязаны и определяют функциональное состояние всех систем организма. А.В. Морозов (2010) также указывает на необходимость при рассмотрении проблем адаптации человека выделять три уровня:

- 1) Социальный 2) Психический; 3) Физиологический

Назначение психической адаптации, по Ф.Б. Березину (1988), состоит в том, чтобы оптимизировать взаимодействие человека с окружением и установить адекватное соответствие между психическими и физиологическими характеристиками.

В силу этого исследователь предпочитает говорить о психофизиологической адаптации и выделяет следующие уровни психической адаптации:

- 1) Психологический;
- 2) Психофизиологический
- 3) Социально-психологический.

Paul Wyrne [39], говорит о том, что физиологическая адаптация – это совокупность физиологических реакций, позволяющих организму приспосабливаться к изменениям внешней среды, обеспечивая сохранение относительного постоянства.

Обобщая основные положения трудов В.И. Медведева (2010), Ф.Б. Березина (1988), В.С. Аршавского (1982), Г.М. Зараковского (1999), Л.А. Китаева-Смык (2009), Е.Ю. Коржовой (2011), В.В. Ротенберга (1984), Е.К. Завьяловой (1998) можно сделать выводы о том, что:

- 1) Адаптация – целостный, системный процесс, который характеризует взаимодействие человека с природной и социальной средой;
- 2) Механизм, который определяет уровень развития процесса адаптации основан на диалектическом противоречии различных уровней иерархии (индивид / вид, особь / популяция, человек / общество, этнос / человечество);
- 3) Цель, связанная с ведущей потребностью – системообразующий фактор, который регулирует и организует процесс адаптации;
- 4) Особенности процесса адаптации определяются уровнем личностного развития человека, которое характеризуется совершенством механизмов личностной регуляции деятельности и поведения;
- 5) Выживаемость человека и общий уровень здоровья являются критериями адаптированности;
- 6) Адаптация человека в современных условиях имеет определенную временную динамику, этапы которой связаны с психологическими изменениями, которые проявляются как на всех уровнях функционального состояния организма. [9].

Анализируя существующие термины понятия «адаптация», помогает выявить некоторые основные замечания, отображающие специфику данного понятия: - адаптация – это процесс какой-либо приспособляемости; - влияние на успешность адаптационного процесса оказывает личность самого человека, его основные стороны характера, коллектив и ближайшее окружение; - во время действия адаптации задействуются три главных этапа: психологический, физиологический, социальный.

Березин Ф.Б. выделяет в своей работе, что эффективность психической адаптации никак нельзя рассматривать отдельно от того, какие физиологические изменения влекут за собой напряженность ее механизмов, сохранение эффективности при недоговоренности в системе человек – среда или возникновение нарушений психической адаптации.

Такой подход объясняет целенаправленность выделения психофизиологической адаптации как неделимого аспекта психической адаптации в широком круге этого понятия. Тем самым можем заметить что психическая адаптация может оказывать влияние на физиологическую адаптацию.

Успех психофизиологической адаптации исходно зависит от характеристик окружающей обстановки и самого человека. Чем более сложна окружающая среда, тем труднее происходит процесс адаптации человека. Психофизиологическая адаптация может иметь конкретную продолжительность, а тем самым это означает, свое начало и конец. Начало психофизиологической адаптации лежит в рамках деятельности того или иного человека [30].

В ходе того, что психофизиологической адаптация – действие, протекающее в ходе изменения условий внешней среды и изменения человека, место ее окончания определить довольно сложно.

При моменте установления определения времени психофизиологической адаптации может быть применен количественный показатель, который показывает определенные грани адаптации. Таким образом, в качестве объективных показателей можно выявить такие, как уровень и стабильность количественных показателей обучения (выполнение норм и требований, качество обучения, отсутствие нарушений в ритме работы, психологическая устойчивость в процессе деятельности, уровень дисциплины и т.п.); в качестве субъективных показателей – уровень удовлетворенности от деятельности ее условий, коллектива и т.д.

Психофизиологическая адаптация предполагает, что наряду с изменением психодиагностических характеристик происходят и физиологические изменения, которые затрагивают такие параметры, как частота сердечных сокращений, артериальное давление, ЭСК, ЭЭГ, кожно-гальваническая активность [31].

При оценке исследований российских и зарубежных авторов можно отметить, что российские авторы также исследуют физиологические характеристики, однако, в российских исследованиях превалируют оценки сердечно-сосудистой системы [13, 17, 25]

Из внешних факторов, неотъемлемо оказывающих влияние на группирование адаптационного потенциала организма, можно выявить такой, как общественная среда (обучение, воспитание, быт, работа), которая нередко становится ведущей по отношению к другим условиям. Социальные отношения, развиваясь в онтогенезе, могут гарантировать выход за грани оптимума границ среды, тем самым превращаясь в фактор обеспечения или нарушения гомеостаза. К примеру к факторам социальной среды можно отнести также жизненные условия и процесс организации воспитательно-

образовательного процесса, которые в главной степени могут определять специфических и неспецифических механизмов адаптации.

Социальная среда играет роль превосходящего фактора, влияние, которого указывает на получение результатов, определяющих не только процессы психофизиологической адаптации.

Снижение уровня психофизиологической адаптации проявляется такими устойчивыми личностными акцентуациями, как тревожность и эмоциональная напряженность, трудности в межличностных контактах, избыточным контролем за самочувствием [29].

Таким образом, можно представить обобщённый термин понятия адаптации. Под адаптацией представляется способность человека к приспособлению постоянно изменяющейся физической и социальной среде, которая позволяет человеку не пребывать постоянно в состоянии внутреннего дискомфорта и стресса.

Психофизиологические аспекты адаптации студентов к обучению

Под социальной адаптацией можно понимать процесс физических, социально-экономических или организационных изменений, происходящих в специфически групповом поведении, социальных отношениях или культуре. В процессе адаптации происходит совпадение потребностей личности и среды [3].

М. И. Витковская, И. В. Троцук различают физиологическую, психологическую и социальную адаптацию.

Под физиологической адаптацией понимается совокупность физиологических реакций, лежащая в основе приспособления организма к изменению окружающих условий и направленная на сохранение относительного постоянства его внутренней среды. Сложности данного вида адаптации могут проявляться в повышенном реагировании на любые нагрузки, ухудшении самочувствия или возобновлении старых заболеваний [1].

Процесс психологической адаптации можно определить наличием активности у данной личности, тем самым получая высокий уровень самооценки и отсутствие тревожности.

Процесс социальной адаптации можно определить как вид определенного взаимодействия личности и социальной группы с социальной средой, в процессе которого определяются требования и ожидания субъектов социальной среды. Складывающийся механизм адаптации в ходе социализации личности,

носит два характера, адаптивный и адаптирующий характер. Различают следующие формы социальной адаптации: дезадаптация характеризуется недифференцированностью целей и видов деятельности человека, сужением круга его общения и решаемых проблем, неприятием норм и ценностей социальной среды; пассивная адаптация предполагает принятие индивидом норм и ценностей по принципу «быть как все»; активная адаптация способствует успешной социализации в целом – индивид не только принимает нормы и ценности социальной среды, но и строит на их основе свою деятельность и отношения с людьми, главной целью становится полная самореализация, круг общения и интересов значительно расширяется [2].

В контексте адаптации личности важным является рассмотрение критериев социально зрелой личности:

- 1) способность понимать условия, проблемы и требования окружения;
- 2) наличие знаний и умений, соответствующих требованиям среды;
- 3) осознание сопричастности и солидарности с обществом, в котором живешь, ответственности за существующий порядок;
- 4) умение контролировать свои потребности и исполнять принятые на себя социальные роли [1].

Самым важным считается рассмотрение социально-профессиональной адаптации, так как учение является одной из специфических форм личностной активности, вызывающие различные изменения у объекта. Причины, которые обозначают уровень адаптации студентов, условно разделяют на объективные, которые обусловлены учебной деятельностью и условиями жизни в новых условиях; объективно-субъективные (слабые навыки самостоятельной работы и самоконтроля и т. д.); и субъективные (нежелание учиться, застенчивость и т. п.).

Важную роль в процессе адаптации играет формирование или изменение социальных качеств субъекта под воздействием новой окружающей среды. Элементами, формирующими социальные качества человека, являются цель его деятельности; занимаемые социальные статусы и выполняемые социальные роли; ожидания в отношении этих статусов и ролей; нормы и ценности, которыми он руководствуется в процессе выполнения деятельности; используемую систему знаков; совокупность знаний; социально-психологические особенности; активность и степень самостоятельности в принятии решений [4].

Начальным этапом процесса механизма адаптации человека является изменение окружающей его среды. Механизм процесс адаптации пригоден

тогда, когда привычное поведение не приносит конкретных результатов и необходимо преодоление трудностей, связанных с новыми условиями. Поэтому с такими трудностями, имеющими связь с новыми условиями, сталкивается большая часть студентов первого курса. Следовательно процесс адаптации к обучению в колледже можно рассматривать как явление, имеющее множество аспектов. Процесс адаптации студентов, такое непростое явление, связанное с перекраиванием стандартов поведения, а зачастую и самой личности. У некоторой части студентов данный процесс оканчивается не совсем так как задумано, о чем говорит уход студентов в первом полугодии. Чаще всего за этим стоит недостаточно гибкая адаптационная система студентов или недостаточная система работы с данной группой студентов.

В традиционном плане адаптация студентов первого курса рассматривается как совокупность трех аспектов, отражающих основные направления деятельности студентов:

- адаптация к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.);
- адаптация к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций);
- адаптация к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

В реальной жизни эти аспекты неразрывно связаны между собой.

Под процессом педагогической организации адаптации учащихся принимается целостность условий и различных мероприятий, повышающих уровень адаптации, ускоряющий сам процесс адаптации и, как следствие, полностью обеспечивает выпуск подготовленных рабочих кадров, в чем так сильно в наше время нуждается рынок труда.

Для создания эффективной системы педагогической организации адаптацией студентов необходимо, прежде всего, определить её цели – к каким именно результатам в данном направлении стремится данное учебное заведение.

Целью управления адаптацией студентов в колледже является обеспечение успешности адаптации студента и его дальнейшего профессионального развития, соответственно задачи управления следующие:

- выявление факторов, позитивно и негативно влияющих на успешность адаптационного процесса;

- определение организационных условий оптимизации профессиональной адаптации;
- выработка эталонов профессионального мышления и трудового поведения;
- овладение ценностными ориентациями в рамках профессии;
- развитие устойчивого положительного отношения к выбранному учебному заведению и будущей профессии;
- подготовка к выходу на рынок труда;
- обеспечение подготовленности к профессиональной деятельности.

Педагогическое управление процессом адаптации предполагает:

1. информирование студентов о трудностях адаптационного периода и способах их преодоления;
2. формирование у студентов стремления к оптимальной адаптации, перестройке поведения, совершенствованию своей личности в соответствии с новыми вузовскими требованиями, т.е. активизация самовоспитания; помощь студентам в организации самовоспитания.

Педагогическая организация адаптации учащихся первых курсов, как целостный процесс, рассматривается в контексте неразрывной взаимосвязи субъекта и объекта управления. Под объектом управления адаптацией понимается коллектив учащихся, при этом делается акцент на активность самого студента в процессе адаптации. Субъектом адаптации выступает учебное заведение, вся его сложная структурно-организационная система, материально-экономическая база.

Построение системы педагогической организации адаптации учащихся первых курсов требует разработки адекватного организационно-методического инструментария.

Алгоритм построения системы организации адаптации учащихся-первокурсников в колледже можно представить следующим образом:

1. Изучение запросов заинтересованных сторон.
2. Формирование адаптационной программы, включающей мероприятия организационного, учебного и воспитательного характера.
3. Выбор критериев, по которым будет оцениваться степень адаптации учащихся.
4. Разработка и реализация мониторинга адаптации студентов [18, с.88].

Основной целью этого направления является создание условий для успешного прохождения процесса адаптации студентами-первокурсниками к особенностям обучения в колледже, а именно: к иной, в отличие от школы,

организации учебной деятельности, к новым нормам и методам обучения в высшей школе; к большим объемам самостоятельной работы; к особенностям самостоятельной жизни для многих студентов вне семьи; с новыми нормами студенческого коллектива, а также к новым отношениям с другими людьми в целом.

Адаптация к колледжу является предпосылкой в первую очередь успешного обучения студента, а также успехов в других видах деятельности, которые осуществляют учащиеся. Наоборот, постоянное душевное напряжение, которое испытывает человек с дезадаптацией, нередко приводит к деструктивным видам поведения.

Таким образом, можно предположить, что у каждого первокурсника этап адаптации протекает по-своему. Одни проходят его легко и быстро, почти не нуждаясь в помощи преподавателя-куратора, другие – тяжело, с большими трудностями. Для того, чтобы предупредить развитие у студентов синдрома дезадаптации (или патологической адаптации) необходимо начинать работать с первокурсниками с самого начала их обучения в колледже. Основное число студентов сталкивается с определенными трудностями, которые носят физиологический и социально-психологический характер. Социально-психологическая адаптация включает приспособление личности к социальным проблемным ситуациям, привыкание индивида к новым условиям внешней среды с затратой определенных сил, взаимное приспособление индивида и среды. Показателями успешного прохождения процесса адаптации могут являться положительные эмоции в отношениях с окружающими, удовлетворительное самочувствие и ощущение душевного комфорта.

1.3 Возрастные психологические особенности студентов

Сам по себе студенческий возраст выглядит как особый период жизни человека. Установление данной проблемы процесса адаптации у студентов как особенной социально-психологической и возрастной группы принадлежит таким научным деятелям как Б.Г. Ананьева. В исследованиях Л.А. Барановой, М.Д. Дворяшиной, 1976; Е.И. Степановой, 1975; Л.Н. Фоменко, 1974; а также в работах Ю.Н. Кулюткина, 1985, В.А. Якунина, 1994 и др. собран огромный эмпирический материал исследований, приводятся результаты наблюдений.

Юношеский возраст — это время наработки своих определенных взглядов и убеждений, формирование своего мировоззрения. Это требует самоопределения и потребность разобраться в окружающем мире, в себе собственно, поиск смысла жизни.

Основной психологической характеристикой юношеского возраста можно считать направленность в будущее. Это касается различных сторон психической жизни. Старший школьник стоит на пороге социальной взрослости. У него появляются конкретные жизненные планы, соответствующие им мотивы [29, 119].

Становится более отчетливыми требования общества к отдельно взятой личности. Растут требования к личности, для парней становится более значимо мнение взрослых, в том числе и преподавателей. Поведение парней становится целенаправленно-организованным, осознанным, выдержанным. Большую роль играют осознанные принципиальные критерии личности. Проявляются части мировоззрения, возникает своя система ценностей. Появляется интерес к своему внутреннему миру, других людей, появляется умение ставить себя на место другого человека и сопереживать ему.

С точки зрения протекания отдельных психологических процессов юношеский возраст принципиально не отличается от периода взрослости. Существенная разница имеется лишь в эмоциональной жизни, более импульсивной, менее подчиненной другим мотивам и слабее регулируемой сознательно. Однако юноша может быть уже способен к глубоким «взрослым» переживаниям, серьезным и устойчивым чувствам [16, 120].

Умственное развитие характерное этому возрасту не имеет каких-либо новшеств, укрепляются те процессы развития которые появились ранее. Не смотря на это определенная специфика имеется и здесь и выражается она своеобразным развитием личности в юношеском возрасте.

Способность мышления в юношестве обретает неповторимый эмоциональный характер. Как пишет Божович Л.И., интеллектуальная деятельность здесь приобретает особую аффективную окраску, связанную с самоопределением личности юноши и его стремлением к выработке своего мировоззрения. Именно это аффективное стремление создает своеобразие мышления в юношеском возрасте [3, 74].

Период юности имеет определенное предназначение и имеет важную роль в жизни каждого человека, расширяется познание, вырабатывается свое неповторимое отношение, иск своего места в обществе и мире, определяются жизненные задачи. Возникает интерес к общим законам природы и человеческого существования, стремление к обучению, познание человеческих возможностей внутреннего мира человека.

Юноши и девушки миновали эпоху подростковых кризисов и конфликтов. В этом возрасте отмечается улучшение коммуникативности и

общего эмоционального самочувствия индивида, большая дифференцированность его эмоциональных реакций и. способов выражения эмоциональных состояний, повышение самоконтроля и саморегуляции [16, 72].

В это время юношеский возраст не лишен трудностей и конфликтов. Наблюдается несоответствие между физической и психической зрелостью и их местом в социуме. Юноши, уже достигшие полной физической зрелости и имеющие не плохой сложившийся интеллект, находятся на попечении родителей, инициатива в таком возрасте может быть подавлена родителями. Вследствие чего самостоятельность подавляется, что может быть чревато для ближайшего будущего. Инфантильность, отсутствие ответственности, безразличность к обществу, потребительское отношение к взрослым, проявление школярства в учебе — нередкие явления наших дней. Кроме того, имеются, к сожалению, у некоторых части старших школьников элементы безверия и цинизма [33, 122].

Становится актуальной проблема как же можно жить независимо. Для этого необходимо иметь опыт или понятие как организовать собственную самостоятельную жизнь и быт. В этот период жизни человек самоопределяется, приобретает та психическая, гражданская идейная зрелость, которая делает из него человека способного к самостоятельной жизни и обществу, формируется способность составлять свои жизненные программы, самостоятельно находить средства на их реализацию. Главной частью данного возраста становится самоопределение в той или иной профессии как полное познание себя, собственных взглядов, выбранной позиции, вследствие чего и совершается такой важный выбор будущей профессии. Данный процесс это самостоятельный и полностью осознанный выбор себя в конкретной культурно-исторической ситуации, так же нахождение смысла в самоопределении.

В этом возрасте человек хорошо понимает, что его обеспечение и будущее качество жизни, зависит от выбора его профессии. Каким бы беззаботным и беспроблемным не представал перед нами юноша, выбор профессии это его самая важная задача. Во время юности все четче выявляется индивидуальность молодого человека, все ярче проявляются его индивидуальные особенности, которые в сумме дают склад его личности.

Юноши и девушки кардинально отличаются друг от друга не только по темпераменту и по характеру, но и по своим способностям, требованиям, стремлениям и интересам, разной степенью самосознания. Индивидуальные особенности проявляются на этапе выбора ценностей и перспектив. В данном возрасте формируется само мировоззрение, ценностные установки, ориентации

на деятельность период когда происходит от детства к взрослой жизни объектами которой становятся ответственность, активность, приспособленность, решение профессионального становления. Юношеский возраст, по Эриксону, строится вокруг процесса идентичности, состоящего из серии социальных и индивидуально-личностных выборов, идентификации, профессионального становления.

Собственная самость открывается перед человеком как предмет рефлексии. С этого момента можно говорить о саморазвитии субъективности как особой духовной реальности, центральным образованием которой является субъектность. Это «человек для себя» (Л.С. Выготский) как альтернатива бытию для чего-то другого – материального обогащения, денег, власти, бессмысленного существования и как условие самоопределения и самореализации. Сам человек и его жизнедеятельность рассматриваются как предмет созидания. Философско-антропологическая концепция отдает человеку во владение его бытие и возлагает на него полную ответственность за самоосуществление. Показателем антропологической зрелости считается способность человека строить собственную программу жизнедеятельности [8, 73]

Если учебная деятельность осознается полностью, как процесс становления личности, то этот процесс становится на первое место, как процесс самосовершенствования и саморегуляции. В таком случае уже, учение приобретает новый смысл, что является элементом взросления, на основе чего все переосмысливается. Именно в этом возрасте формируется осмысленное стремление применить свои возможности, проявить себя, внести вклад в общее дело, обостряется потребность в ценностном и профессиональном самоопределении. Человек существует не только «для себя», но и «для других». Мотивированная потребность в самоопределении и самореализации является основной.

Юношеская рефлексия представляет собой особенное осознание собственного «Я» (кто такой я? Каковы мои настоящие способности? Каковы мои намеренья?) и ниши своего места в мире (что же для меня является жизненным идеалом? Кем бы я стал в будущем? Что я могу сделать для окружающего меня мира, что бы улучшить все?).

Интрапсихическое «Я» – это пересмотр и ломка прежней системы ценностей, новое осознание своих личностных качеств. Интрапсихическое «Я» – это поведенческое «Я» (потребность и право самостоятельно решать лично его касающиеся вопросы), эмоциональная автономия (потребность и право

иметь собственные привязанности), моральная и ценностная автономия (потребность и право на собственные взгляды и фактическое наличие таковых). Содержание интрапсихического «Я» во многом определяют личностное и профессиональное самоопределение старшеклассника.

Подытоживая, можно сказать, что сущность самоопределения в юношеском возрасте заключается в том, что личность начинает осознавать себя, свою неповторимость, стремится найти свое место в общем потоке жизни («мы в других»). Все это исторически предшествует своей глубокой связи и единству с окружающими людьми, а через них – со всем человечеством. На этом уровне происходит самоопределение в отношении к жизни в целом, проводится «своя линия в жизни» [1]. Возникает потребность в понимании своего места в обществе, потребность самоактуализации и поиск смысла собственного существования. Рост рефлексии, повышенного интереса к себе типичен для ранней юности (интрапсихическое «Я»). Открытие себя как неповторимой индивидуальной личности неразрывно связано с открытием социального мира, в котором этой личности предстоит жить. Осуществляется превращение наличного бытия в свое. Наряду с судьбой внешней личность приобретает судьбу внутреннюю (Гессен).

Л.И. Божович, И.С. Кон, Э. Эриксон, анализируя закономерности развития личности в юношеском возрасте, отмечают и возникающие трудности:

- психологические, связанные с проблемой формирования временной перспективы;
- социальные, связанные с материальными проблемами, неясностью перспектив развития общества;
- педагогические, связанные с разработкой технологий формирования профессиональных знаний, умений и навыков и способов деятельности [3; 16; 40].

Развитие выбора будущей профессии в юношеском возрасте является стороной личного выбора, тем самым проявляя активный выбор своей позиции относительно общества. Т. В. Снегирева исследовала один из аспектов самоопределения личности, связанный с потребностью старших школьников занять позицию взрослого человека. Результаты позволяют сделать предположение о *трех типах видения своего будущего юношами и девушками* [35]. Автор отмечает, что большинство молодых людей стремится к самосовершенствованию и исповедует ценности всестороннего развития: выбор профессии по призванию, эрудицию, взрослое мышление, общительность, физическую силу и внешнюю привлекательность. Будущее мыслится как

доосуществление настоящего. Этот тип видения будущего получил название *горизонтальная перспектива жизни*.

Меньшинство молодых людей занято проблемой выбора, обращаясь при этом к вневозрастным и наиндивидуальным духовным ценностям. Становление Я во времени насыщается духовностью, и эта нравственная ценность становится мотивом постоянного саморазвития. Такой тип видения будущего был назван *вертикальной перспективой жизни*.

Неблагоприятные случаи видения своего будущего молодыми людьми связаны с умеренной удовлетворенностью собой и безучастностью к фактору времени. В таких случаях имеют место личностная непроницаемость, монолитность, упрощенность толкования проблемных отношений, а отсюда – конфликтность с окружающими. Такой тип отношения к собственному будущему был обозначен как *нулевая перспектива жизни*.

Д.А. Леонтьев [19] описал *четыре основных пути развития личности в юности*. Пути развития личности в старшем подростковом возрасте и в ранней юности различаются отношением к собственной жизни и организацией ее, т.е. жизненной позицией. Параметры «осознанность» и «активность» являются ключевыми показателями в данном случае.

Автономный путь развития (действенный тип личности), выявленный у юношей и девушек, свидетельствует о выходе из подросткового кризиса и переходе на уровень социальной самостоятельности. Люди этого типа положительно относятся к себе и ориентируются на ценностные критерии при принятии решения. Они свободны и ответственны в своем выборе, их самостоятельность принимается родителями. Для них характерна «ответственная активность».

Симбиотический путь развития (созерцательный тип личности) также характерен и для юношей, и для девушек. Они испытывают отвержение и контроль со стороны родителей, отсюда их неустойчивое и в целом негативное отношение к себе. Родительские ценности для таких молодых людей служат внешней опорой в поведении, их выбор и решения сводятся к «зарабатыванию» признания. Основная их жизненная стратегия – «осознанная пассивность».

Импульсивный путь развития (импульсивный тип личности) в большей степени типичен для юношей. Их отношение к себе неустойчивое из-за противоречивого отношения к ним родителей. В целом их самоотношение положительное, они активны, но успешность достигнутого не связывают со своими усилиями. Таким человеком легко манипулировать, и в итоге он

подчиняется внешним воздействиям. Основная линия их поведения – «неосознанная активность».

Конформный путь развития (страдательный тип личности) больше характерен для девушек. Их отношение к себе неустойчиво, преобладает опора на внешние ориентиры при принятии решения. Часто это дети скрыто отвергающих, формально их воспитывающих родителей. В их активности заметно желание «заслужить» признание. Они успешно адаптируются, безоговорочно принимая внешние требования и оценки. Им в полной мере свойственна «неосознанная пассивность».

Активность жизненной позиции позволяет личности управлять событиями своей жизни. «Автономный путь или тип развития является единственным путем, ведущим к достижению личностной зрелости и полноценного человеческого существования, – утверждает Д. А. Леонтьев. Личностная зрелость – это понятие не возрастное, а характеризующее путь, которым движется человек» [19, 38].

Большинство событий происходящих в жизни юноши оказывают прямое влияние на его будущий и очень важный выбор, подход к этому выбору может произойти ещё ранее, в школьном возрасте, в процессе устройства будущего при занятии какого-либо вида творческой или иной деятельности.

Можно заметить, что процесс осознания личностью своей ценности, пользы выбора будущей профессии, осознание пользы выбранной деятельности, самоудовлетворение в выборе будущего жизненного пути, становление своей роли в обществе, в системе производственных отношений можно определить как собственное самоопределение.

ВЫВОД

Таким образом, психология адаптации студентов первого курса считается одной из более трудных и слабо изведанных отраслей современной психологической науки. Значимость ее исследования определена тяжелой ситуацией в области образования, сопряженной с отсутствием преемственности средней и высшей школы образования ; отсутствие единой методической базы работы с данной группой студентов. Тем самым, мы можем отметить, что от того как пройдет адаптация учащихся на начальном этапе, зависит то как сложится дальнейшая карьера и сформируется в последующем личность адаптирующихся.

Необходимо отметить, что самым важным считается рассмотрение социально-профессиональной адаптации, так как учение является одной из специфических форм личностной активности, вызывающие различные изменения у объекта. Важную роль в процессе адаптации играет формирование или изменение социальных качеств субъекта под воздействием новой окружающей среды. Адаптация к колледжу является предпосылкой в первую очередь успешного обучения студента, а также успехов в других видах деятельности, которые осуществляют учащиеся. Наоборот, постоянное душевное напряжение, которое испытывает человек с дезадаптацией, нередко приводит к деструктивным видам поведения.

Целью управления адаптацией студентов в колледже является обеспечение успешности адаптации студента и его дальнейшего профессионального развития, соответственно задачи управления следующие:

- выявление факторов, позитивно и негативно влияющих на успешность адаптационного процесса;
- определение организационных условий оптимизации профессиональной адаптации;
- выработка эталонов профессионального мышления и трудового поведения;
- овладение ценностными ориентациями в рамках профессии;
- развитие устойчивого положительного отношения к выбранному учебному заведению и будущей профессии;
- подготовка к выходу на рынок труда;
- обеспечение подготовленности к профессиональной деятельности.

Можно сделать вывод, что процесс осознания личностью своей ценности, пользы выбора будущей профессии, осознание пользы выбранной

деятельности, самоудовлетворение в выборе будущего жизненного пути, становление своей роли в обществе, в системе производственных отношений можно определить как собственное самоопределение.

В данной главе мы выявили теоретико-методологические аспекты проблемы адаптации студентов первого курса, разобрали понятие «адаптация» и его основные характеристики, рассмотрели психофизиологические аспекты адаптации студентов к обучению, выявили влияние возрастных психофизиологических особенностей студентов.

ГЛАВА 2 ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 1 КУРСА НА ПРОЦЕСС АДАПТАЦИИ В УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ

2.1 Методика и организация исследования

С целью изучения влияния личностных качеств студентов на процесс адаптации в учебном заведении было организовано исследование.

База исследования – Брестский государственный колледж сферы обслуживания.

В данном исследовании принимали участие 30 студентов первого курса. Возраст испытуемых от 17 до 19 лет.

Этапы проведения исследования:

1. Подобрать необходимый диагностический инструментарий.
2. Определить выборку для участия в эксперименте.
3. Провести диагностику, обработать полученные данные, сделать

выводы.

Для проведения исследования был использован следующий диагностический инструментарий:

- методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч. Д. Спилбергер, Ю.Л.Ханин)» (Приложение 1).
- методика «Вербальная диагностика самооценки личности» (Приложение 2);
- многоуровневый личностный опросник «Адаптивность (А.Г. Маклаков, С.В Чермянина)» (Приложение 3);
- методика «Адаптированность студентов в вузе (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)» (Приложение 4);
- математическая статистика коэффициент ранговой корреляции Спирмена (по Л.Е.Полякову);
- математическая статистика Т - критерия Вилкоксона.

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

Уровень тревожности как параметры личности очень необходимы, так как именно этим объясняется поведение субъекта. Одной из важнейших особенностей личности, выявляется определенный уровень тревожности. Все люди имеют свой удовлетворительный или желаемый уровень тревоги, так называемая тревожность оказывающая пользу. Человек, который трево

оценивает свое состояние имеет неотъемлемый компонент само регуляции и контроля.

Под тревожностью личности человека, отражается отношение субъекта к переживаниям и подразумевающая присутствие у него склонности к восприятию довольно большого списка случаев как несущие угрозу, отвечая на каждый из пунктов возможной отдачей. Предрасположенность личного беспокойства активируется при восприятии определенных значений, рассмотренных человеком как нежелательные для самооценки. В различных ситуациях реактивный и ситуативный уровень тревожности как условие характеризуется общими пережитыми эмоциями: беспокойностью, натугой, заикленностью, страхом. Это положение восстаёт как эмоциональная отдача на стресс в различных ситуациях и может быть различным по продолжительности и динамичности на протяжении длительного часа.

Те личности, которые относятся к группе сильно тревожных, могут воспринимать опасность своей самооценки процессу жизни в большом диапазоне действий и реагировать очень ясным положением тревожности. В том случае когда проведение теста показывает у изучаемого высокий показатель тревожности личности, то это вполне дает основу предположить у него состояние настоящей тревоги в различных ситуациях, особенно в случаях когда обстановка задевает его собственный престиж.

Самые известные в мире методы измерения тревожности показывают, какие возникают специфические реакции у личности. Методика, которая позволяет всецело измерять тревожность человека и как свое личное свойство, и как состояние представлена методикой Ч.Д. Спилбергера. На русский язык его работа была приемствованна Ю. Л. Ханиным.

Шкала реактивной тревожности (РТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$PT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, \quad (2.1)$$

где $\Sigma 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\Sigma 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$LT = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35, \quad (2.2)$$

где $\Sigma 1$ - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

$\Sigma 2$ - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

При интерпретации результат можно оценивать так:

до 30 - низкая тревожность;

31 - 45 - умеренная тревожность;

46 и более - высокая тревожность.

Сильные изменения от шкалы спокойной тревоги просят особенного внимания, так же повышенная тревожность может предположить склонность к возникновению состава тревоги у исследуемого объекта во время оценки его корректности. В таком положении нужно убрать обобщенность ситуации и задач, попробовать перенести натиск на обдумывание процесса и создания чувства полной уверенности в успехе.

Низкий уровень тревоги, просит повысить чувство ответственности и наблюдения к сценарию деятельности. Но зачастую, очень маленькое наличие тревоги, вытесняется самим объектом наблюдения и ставит цель показать себя намного лучше.

Тест "Вербальная диагностика самооценки личности" направлен на показ ступеней самооценки.

Материал: для проведения исследования необходимо приготовить бланки протокола, ручку или карандаш для заполнения тестового бланка и текст опросника. Для обработки результатов используются «ключи».

Правила проведения: Прочитать инструкцию и проверить, правильно ли она воспринята. Проследить за правильностью заполнения бланка протокола.

Методику можно применять, как при групповом, так и при индивидуальном обследовании.

Инструкция к тесту:

По каждому из суждений теста на самооценку надо дать ответ «очень часто», «часто», «редко» или «никогда» в зависимости от того, насколько свойственны вам мысли, описанные в тесте и отметить свой ответ в листе ответов под соответствующим номером вопроса и вариантом ответа.

Ключ к тестовому заданию:

Подсчет баллов производится по схеме:

«очень часто» – 4 балла,

«часто» – 3,

«редко» – 2,

«никогда» – 0.

Интерпретация результатов теста:

- 0-25 баллов свидетельствуют о высоком уровне самооценки, при котором человек, как правило, уверен в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

- 26-45 баллов – показатель среднего уровня самооценки, человек редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

- 46-128 баллов – уровень самооценки низкий, человек болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) разработан А.Г. Маклаковым и С.В. Чермяниным. Данный опросник нужен нам для оценки, возможностей в процессе адаптации, с социально-психологических и психофизических критериев, показывающих соединённые особенности нервно-психического и общественного совершенствования.

В процесс данной методики включено представление о процессе адаптации, как о не оканчивающемся процессе подвижного приспособления объекта исследования к условиям среды обитания и профессиональном участии.

Сама по себе эффективность процесса адаптации зависит, от того насколько объект исследования понимает себя и свои связи с социумом, измеряет свои потребности с возможностями и полностью понимает свое поведение.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

— достоверность;

- нервно-психическая устойчивость;
- коммуникативный потенциал;
- моральная нормативность;
- личностный адаптивный потенциал (адаптивные способности);
- суицидальный риск.

Обработка результатов осуществляется путем подсчета количества совпадений ответов испытуемого с ключом по каждой из шкал. Каждое совпадение с «ключом» оценивается в один «сырой» балл.

Если обследуемый набирает по шкале достоверности более 10 баллов, результат тестирования следует считать недостоверным и после проведения разъяснительной беседы необходимо повторить тестирование.

Ключи к шкалам.

Достоверность (Д)

«Нет» — 1, 10, 19, 31, 51, 69, 78, 92, 101, 116, 128, 138, 148

Нервно-психическая устойчивость (НПУ)

«Да» — 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15, 16, 17, 18, 20, 21, 28, 29, 30, 37, 39, 40, 41, 47, 57, 60, 63, 65, 67, 68, 70, 71, 73, 75, 80, 82, 83, 84, 86, 89, 94, 95, 96, 98, 102, 103, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 115, 117, 118, 119, 120, 122, 123, 124, 129, 131, 135, 136, 137, 139, 143, 146, 149, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 161, 162

«Нет» — 2, 3, 5, 23, 25/32, 38, 44, 45, 49, 52, 53, 54, 55, 58, 62, 66, 87, 105, 127, 132, 134, 140

Коммуникативные особенности (КО)

«Да» — 9, 24, 27, 33, 46, 61, 64, 81, 88, 90, 99, 104, 106, 114, 121, 126, 133, 142, 151, 152

«Нет» — 26, 34, 35, 48, 74, 85, 107, 130, 144, 147, 159

Моральная нормативность (МН)

«Да» — 14, 22, 36, 42, 50, 56, 59, 72, 77, 79, 91, 93, 125, 141, 145, 150, 164, 165

«Нет» — 13, 76, 97, 100, 160, 163.

Адаптивные способности - Личностный адаптивный потенциал (АС) вычисляются по следующей формуле:

$АС = НПУ + КО + МН$

Суицидальный риск (Ср)

«Да» — 4, 8, 10, 28, 29, 39, 41, 47, 70, 84, 115, 119, 124, 136, 137, 149, 154, 155.

«Нет» — 32, 105

Методика «Адаптированность студентов в вузе» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Данная методика оценки студентов нужна для изучения адаптации студентов в учебных заведениях высшей ступени и включает в себя две шкалы: адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности.

Описание методики

Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия.

Обработка результатов осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

Шкала адаптированности к учебной группе. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

Шкала адаптированности к учебной деятельности. Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

При обработке результатов были выбраны следующие диапазоны показателей уровня адаптированности:

- низкий (1-5 баллов),
- средний (6-10 баллов),
- высокий (11-16 баллов).

Если шкала показывает высокие данные адаптированности то, студент ощущает себя в коллективе очень даже комфортно, очень просто находит общий язык с окружением, берет на учет правила и нормы окружающего его круга. Если ему нужно, может обратиться за помощью, может проявить неподдельную активность и взять ответственность в своем окружении на себя. Окружение принимает его и всячески поддерживает.

А вот низкие результаты по шкале адаптированности к окружению показывают что, испытуемый имеет трудности в общении и нахождении в данном круге. Испытуемый может держаться в стороне, проявляет тишину в общении. Ему очень тяжело искать общие темы с окружением, он не является в группе авторитетом и не принимает участия в установлении норм и правил, не встречает особенного отношения и не разделяет взгляды, не может просить

помощи. Высокие показатели по шкале адаптированности к обучающему процессу показывают, что испытуемый легко усваивает материал и учебные предметы, своевременно выполняет все задания; при необходимости может обращаться к преподавателю на прямую, свободно показывает безупречность своего мышления, спокойно проявляет свою неповторимость во время занятий.

Самые низкие показатели по данной шкале к учебному процессу показывают нам что, испытуемый с затруднениями осваивает учебный план и программу; ему очень трудно выступать при окружении в аудиториях, выражать свои скопившиеся мысли. В случае необходимости он не может четко задавать вопросы преподавателю. Практически по всем предметам он вынужден заниматься дополнительно, не возможно проявлять индивидуальность и знания на занятиях..

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена - это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями. В этом случае определяется фактическая степень параллелизма между двумя количественными рядами изучаемых признаков и дается оценка тесноты установленной связи с помощью количественно выраженного коэффициента.

Практический расчет коэффициента ранговой корреляции Спирмена включает следующие этапы:

- 1) Сопоставить каждому из признаков их порядковый номер (ранг) по возрастанию (или убыванию).
- 2) Определить разности рангов каждой пары сопоставляемых значений.
- 3) Возвести в квадрат каждую разность и суммировать полученные результаты.
- 4) Вычислить коэффициент корреляции рангов по формуле:

$$r = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)} \quad (2.3)$$

где $\sum d^2$ - сумма квадратов разностей рангов, а n - число парных наблюдений.

При использовании коэффициента ранговой корреляции условно оценивают тесноту связи между признаками, считая значения коэффициента равные 0,3 и менее, показателями слабой тесноты связи; значения более 0,4, но менее 0,7 - показателями умеренной тесноты связи, а значения 0,7 и более - показателями высокой тесноты связи.

Т - критерия Вилкоксона

Критерий применяется для сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых.

Он позволяет установить не только направленность изменений, но и их выраженность. С его помощью мы определяем, является ли сдвиг показателей в каком-то одном направлении более интенсивным, чем в другом.

Этот критерий применим в тех случаях, когда признаки измерены по крайней мере по шкале порядка, и сдвиги между вторым и первым замерах тоже могут быть упорядочены.

$$T = \frac{\left[\sum R_{\text{редк. знака}} - \frac{n \cdot (n + 1)}{4} \right]}{\sqrt{\frac{n \cdot (n + 1) \cdot (2n + 1)}{24}}} \quad (2.4)$$

Суть метода состоит в том, что мы сопоставляем выраженность сдвигов в том и ином направлениях по абсолютной величине. Для этого мы сначала ранжируем все абсолютные величины сдвигов, а потом суммируем ранги. Если сдвиги в положительную и в отрицательную сторону происходят случайно, то суммы рангов абсолютных значений их будут примерно равны. Если же интенсивность сдвига в одном из направлений перевешивает, то сумма рангов абсолютных значений сдвигов в противоположную сторону будет значительно ниже, чем это могло бы быть при случайных изменениях.

Результаты проведённого исследования описаны в следующем разделе главы.

2.2 Обработка и анализ результатов исследования

Обработав результаты исследования по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю.Л.Ханин) испытуемых 1 курса, результаты отобразили в приложении (приложение 5). Полученные данные оформлены в таблице (таблица 2.1).

Таблица 2.1 – Данные уровня личностной и реактивной тревожности

№ п/п	Уровень тревожности	Реактивная тревожность		Личностная тревожность	
		Количество	Процентный показатель	Количество	Процентный показатель
1	Низкий	7	23%	9	30%
2	умеренный	12	40%	13	43%
3	Высокий	11	37%	8	27%

Полученные данные отображены схематически (рисунок 2.1).

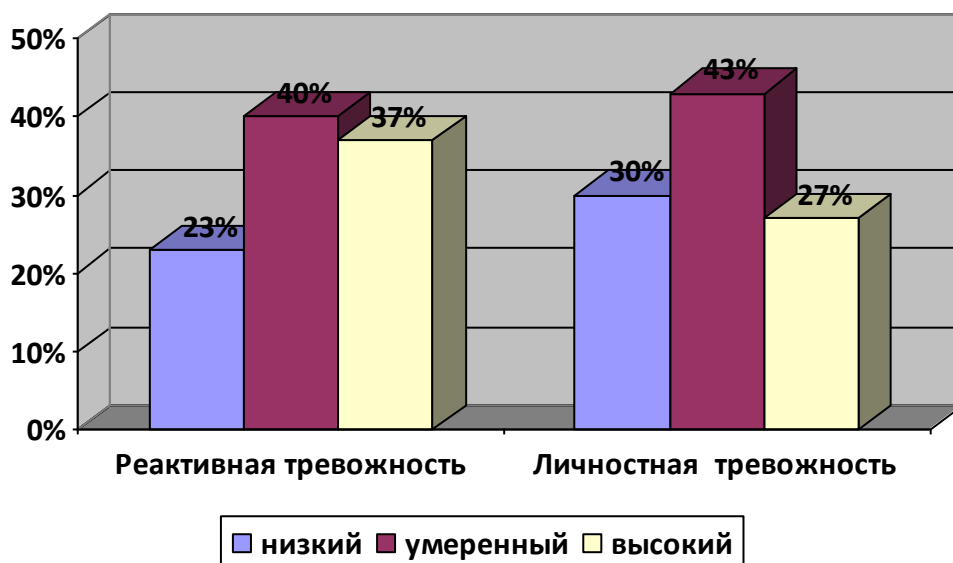


Рисунок 2.1 – Уровень реактивной и личностной тревожности испытуемых

Основываясь на полученных данных можно утверждать, что большинство студентов (43%) имеют умеренный уровень личностной тревожности. Эти данные свидетельствуют о адекватных эмоциональных реакциях в различных жизненных ситуациях.

30% имеют низкую тревожность. Эти данные свидетельствуют об уверенном поведении и отсутствии страха в ситуациях, связанных с проверкой их компетентности.

27% - обладают высокими показателями уровня тревожности. Респонденты воспринимают любую жизненную ситуацию как негативную и неблагоприятную, угрожающую их «Я».

На основании полученных данных, можно утверждать, что для испытуемых характерно следующее:

- реактивная тревожность:

Для 40% опрошенных характерен умеренный уровень тревожности, только в некоторых ситуациях они испытывают волнение и тревогу.

У 37% установлен высокий уровень реактивной тревожности. Эти данные свидетельствуют об отрицательных эмоциональных реакциях, негативных переживаниях в различных жизненных ситуациях, которые вызывают беспокойство. Респонденты ощущают угрозу, воспринимают любое событие как неблагоприятное и опасное.

У 23% установлен низкий уровень тревожности. Респонденты спокойны и уравновешены, жизненные ситуации воспринимаются адекватно.

Далее был определен уровень самооценки респондентов. Полученные данные обработаны в соответствии с ключом и составлена таблица данных (Приложение 6). На основе которого была составлена сводная таблица данных (таблица 2.2).

Таблица 2.2 – Данные уровня самооценки

№ п/п	Уровень самооценки	Количество	Процентный показатель
1	завышенная	9	30%
2	адекватная	9	30%
3	заниженная	12	40%

Данные таблицы для наглядности изобразили в виде диаграммы (рисунок 2.2).

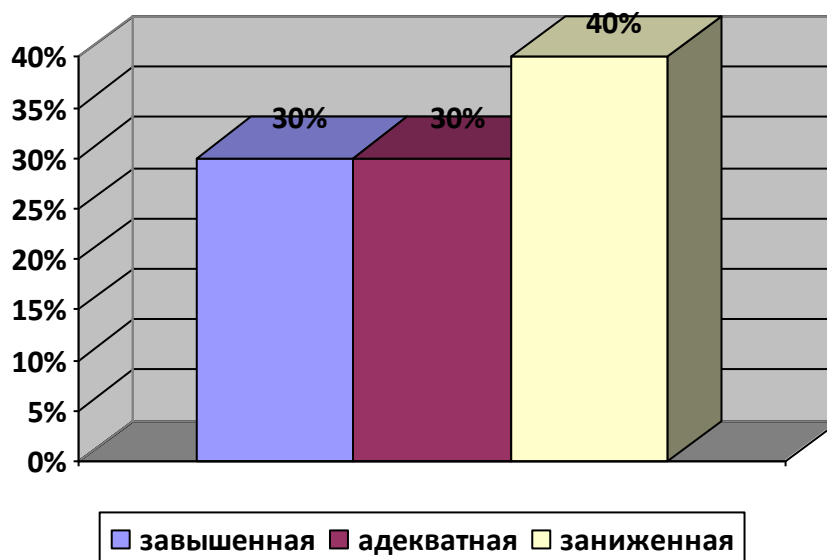


Рисунок 2.2 – Уровень самооценки испытуемых

Проанализировав полученные результаты, установили, что у 30% опрошенных имеют высокий уровень самооценки. Эти данные свидетельствуют о том, что учащиеся уверены в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

У 30% респондентов имеется адекватный уровень самооценки. Это свидетельствует о том, что они редко страдает комплексом неполноценности, лишь время от времени старается подстроиться под мнение других людей.

У 40% опрошенных выявлен низкий уровень самооценки. Это говорит о том, что они болезненно переносит критические замечания, не уверен в себе.

В результате проведения исследования по многоуровневому личностному опроснику «адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В Чермянина), установлено, что количество баллов по шкале достоверность у всех испытуемых менее 10 баллов, а это позволяет продолжить обработку данных. Результаты исследования представлены в приложении (Приложение 7). Результаты проведения многоуровневого личностного опросника «адаптивность» для группы студентов представлены в обобщённом виде в таблице (таблица 2.3).

Таблица 2.3 – Данные многоуровневого личностного опросника «адаптивность»

Шкала «нервно-психическая устойчивость»			Шкала «коммуникативные способности»			Шкала «моральная адаптивность»	
Низкий уровень	Средний уровень	Выше среднего	Низкий уровень	Средний уровень	Выше среднего	Низкий уровень	Средний уровень
12 человек (40%)	10 человек (33%)	8 человек (27%)	18 человек (60%)	7 человек (23%)	5 человек (17%)	12 человек (40%)	18 человек (60%)

Результаты таблицы отразили графически (рисунок 2.3).

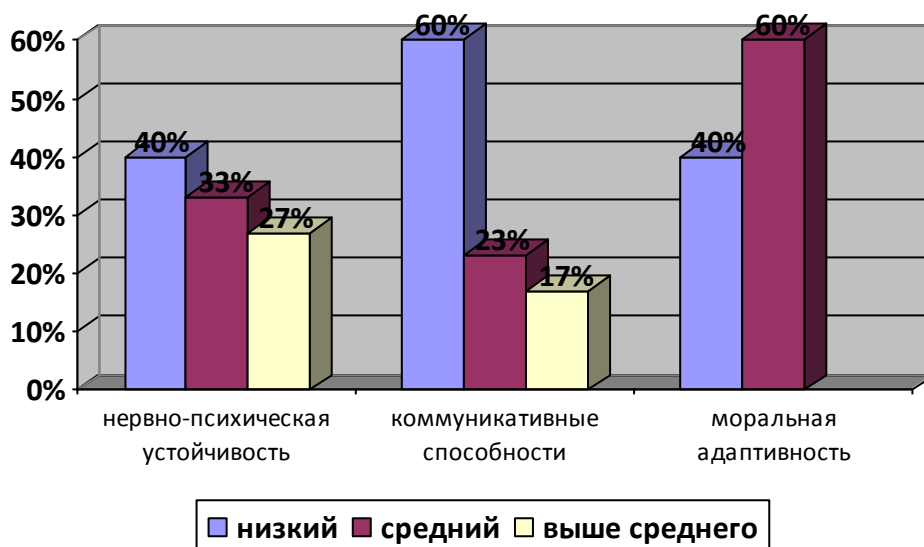


Рисунок 2.3 – Данные уровня многоуровневого личностного опросника «адаптивность»

Анализ диаграммы показывает, что по шкале «нервно-психическая устойчивость» для группы опрошенных получен следующий результат:

- низкий уровень – 12 человек (40%). Испытуемым присущи определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности.

- средний уровень – 10 человек (33%) Средний уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, средний уровень самооценки и реальное восприятие действительности.

- выше среднего – 8 человек (27%). Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.

Шкала «коммуникативные способности»:

- низкий уровень – 18 человек (60%) Низкий уровень развития коммуникативных способностей, затруднение в построении контактов с окружающими, проявление агрессивности, повышенная конфликтность.

- средний уровень – 7 человек (23%) Недостаточный уровень развития коммуникативных способностей, с трудом устанавливает контакты с окружающими, в меру конфликтен.

- выше среднего – 5 человек (17%). Высокий уровень развития коммуникативных способностей, легко устанавливает контакты с сослуживцами, окружающими, не конфликтен.

Шкала «моральная адаптивность»:

- низкий уровень – 12 человек (40%). Не может адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремится соблюдать общепринятые нормы поведения.

- средний уровень – 18 человек (60%). Могут оценить свою роль в коллективе, стараются ориентироваться на соблюдение общепринятых норм поведения.

Итоговые результаты по шкале «Личностный адаптивный потенциал» представлены в таблице (таблица 2.4).

Таблица 2.4 – Данные результатов по шкале «Личностный адаптивный потенциал»

№ п/п	Шкалы	Количество	Процентный показатель
1	Группа низкой адаптации	16	53%
2	Группа удовлетворительной адаптации	9	30%
3	Группа высокой адаптации	5	17%

Данные таблицы представили в диаграмме (рисунок 2.4).

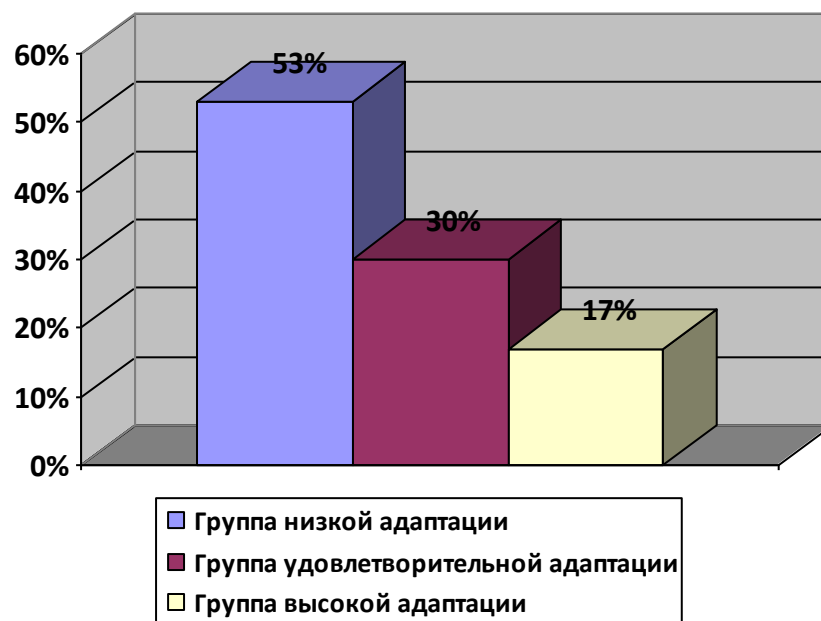


Рисунок 2.4 – Данные уровня личностного адаптивного потенциала

Группу низкой адаптации составили 53% опрошенных студентов. Лица этой группы обладают признаками явных акцентуаций характера. Возможны нервно-психические срывы. Лица этой группы обладают низкой нервно-психической устойчивостью, конфликтны, могут допускать асоциальные поступки.

30% обладают удовлетворительным уровнем адаптации. Большинство лиц этой группы обладают признаками различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Эти лица, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности.

17% респондентов данной группы имеют высокий и нормальный уровень адаптации. Респонденты 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.

Проведено тестирование с помощью методики «Адаптированность студентов в вузе» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова), определили показатели уровня адаптированности к учебной группе и учебной деятельности по сумме ключевых ответов, полученные данные зафиксировали в приложении (Приложение 8), на основе которого была составлена сводная таблица данных (таблица 2.5).

Таблица 2.5 – Сводные данные уровня адаптированности к учебной группе

№ п/п	Уровень адаптации	Количество	Процентный показатель
1	низкий	15	50%
2	средний	9	30%
3	высокий	6	20%

Данные таблицы отображали графически (рисунок 2.5).

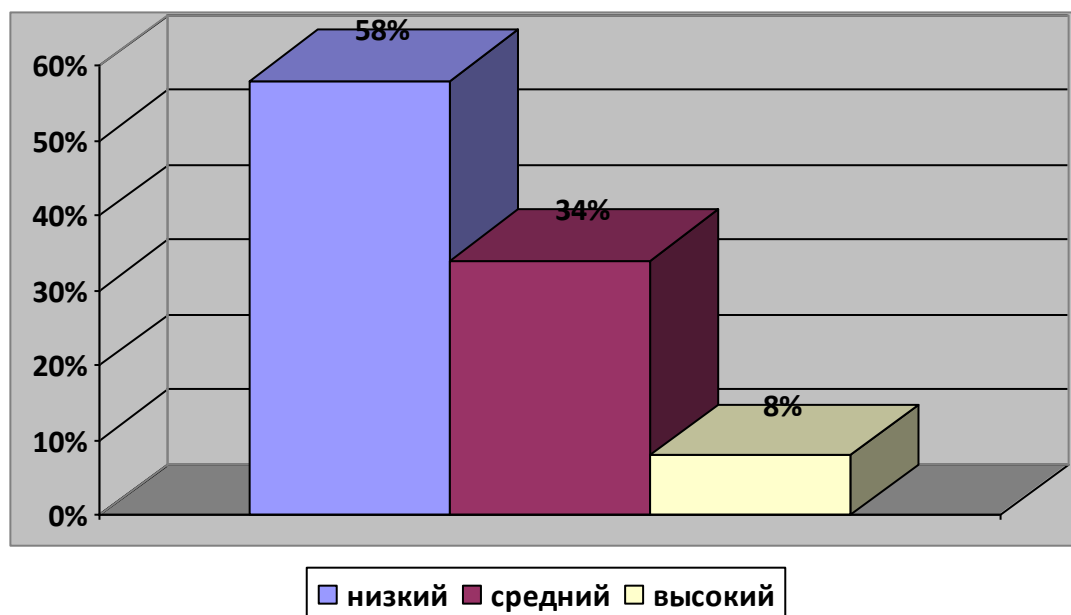


Рисунок 2.5 – Уровень адаптированности к учебной группе

Основываясь на данных диаграммы установлено, что 50% студентов имеют низкий уровень адаптированности к учебной группе. Эти данные свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Они держатся в стороне, проявляют сдержанность в отношениях. Им трудно найти общий язык с однокурсниками, не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не могут обратиться к ним за помощью.

Средний уровень адаптированности к учебной группе выявлен у 30% опрошенных. Они чувствуют себя в группе комфортно, при необходимости могут находят общий язык с однокурсниками, большинство норм и правил группы принимают, следует им.

Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе определен у 20% опрошенных. Эти данные свидетельствуют о том, что студенты чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с

однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам. Обращаются к однокурсникам за помощью, способны проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

Результаты анализа данных шкалы уровня адаптированности к учебной деятельности представили в таблице (таблица 2.6).

Таблица 2.6 – Данные уровня адаптированности к учебной деятельности

№ п/п	Уровень адаптации	Количество	Процентный показатель
1	низкий	16	53%
2	средний	9	30%
3	высокий	6	17%

Данные таблицы для наглядности показали в виде диаграммы (рисунок 2.6).

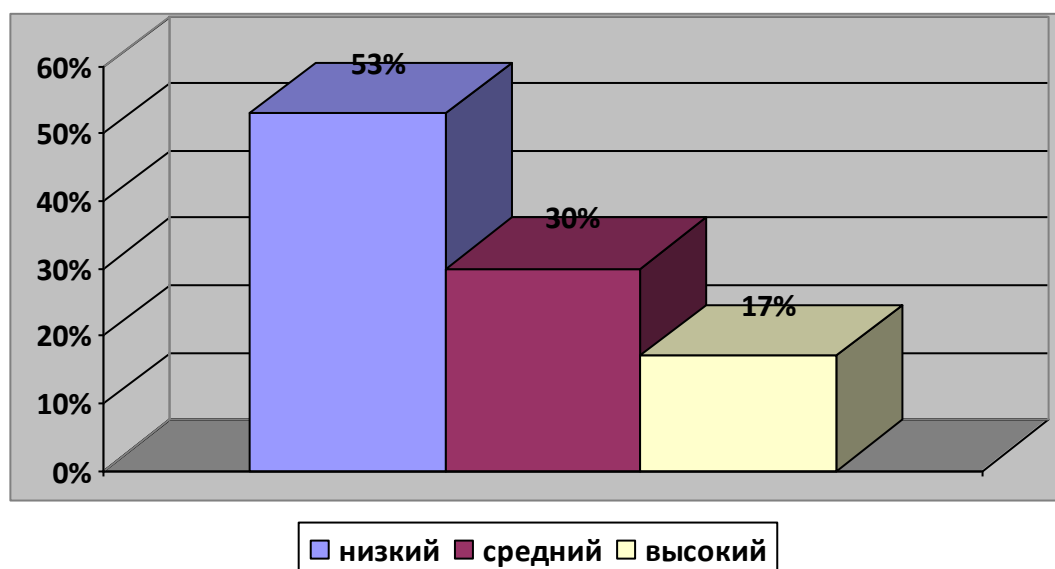


Рисунок 2.6 – Уровень адаптированности студентов к учебной деятельности

Установлено, что 53% студентов имеют низкий уровень адаптированности к учебной деятельности. Эти данные говорят о том, что студенты с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания; им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости они не могут задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам они нуждаются в дополнительных консультациях, не могут проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

Средние показатели характерны для 30% респондентов. Эти данные говорят о том, что студенты стараются освоить учебные предметы, пытаются

выполнять учебные задания в срок с помощью преподавателя, дополнительных консультационных занятий.

17% респондентов имеют высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности. Это свидетельствуют о том, что студенты легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания, свободно выражают свои мысли, могут проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

Для установления статистической значимости полученных результатов, был использован метод математической статистики - ранговая корреляция Спирмена (таблица 2.7).

Таблица 2.7 – Данные корреляционного анализа

№ п\п	Критерий	Личностная тревожность	Реактивная тревожность	Самооценка
1	Нервно-психическая устойчивость	$r = -0,034$; $p < 0,05$	$r = -0,029$; $p < 0,05$	$r = 0,471$; $p > 0,05$
2	Коммуникативные способности	$r = -0,028$; $p < 0,05$	$r = -0,024$; $p < 0,05$	$r = 0,456$; $p > 0,05$
3	Моральная адаптивность	$r = -0,037$; $p < 0,05$	$r = -0,032$; $p < 0,05$	$r = 0,463$; $p > 0,05$
4	Личностный адаптивный потенциал	$r = -0,041$; $p < 0,05$	$r = -0,047$; $p < 0,05$	$r = 0,48$; $p > 0,05$
5	Адаптированность к учебной группе	$r = -0,022$; $p < 0,05$	$r = -0,025$; $p < 0,05$	$r = 0,465$; $p > 0,05$
6	Адаптированность к учебной деятельности	$r = -0,024$; $p < 0,05$	$r = -0,026$; $p < 0,05$	$r = 0,468$; $p > 0,05$

В ходе мат-статистического анализа было выявлено, что существует обратная отрицательная зависимость между показателями:

- личностная тревожность и нервно-психическая устойчивость ($r = -0,034$, $p < 0,05$), коммуникативные способности ($r = -0,028$, $p < 0,05$), моральная адаптивность ($r = -0,037$, $p < 0,05$), адаптированность к учебной группе ($r = -0,022$, $p < 0,05$), к учебной деятельности ($r = -0,024$, $p < 0,05$);

- реактивная тревожность и нервно-психическая устойчивость ($r = -0,029$, $p < 0,05$), коммуникативные способности ($r = -0,024$, $p < 0,05$), моральная адаптивность ($r = -0,032$, $p < 0,05$), адаптированность к учебной группе ($r = -0,025$, $p < 0,05$), к учебной деятельности ($r = -0,026$, $p < 0,05$).

Данный результат свидетельствуют о том, что чем выше уровень личностной и реактивной тревожности, тем ниже уровень личностного

адаптивного потенциала и тем ниже уровень адаптированности к учебной группе, к учебной деятельности.

Прямая положительная зависимость установлено между критериями самооценка и нервно-психическая устойчивость ($r = 0,471$; $p > 0,05$), коммуникативные способности ($r = 0,456$; $p > 0,05$), моральная адаптивность ($r = 0,463$; $p > 0,05$), адаптированность к учебной группе ($r = 0,465$; $p > 0,05$), к учебной деятельности ($r = 0,468$; $p > 0,05$);

Это говорит о том, что чем выше уровень самооценки, тем выше уровень личностного адаптивного потенциала и уровень адаптированности к учебной группе, к учебной деятельности.

Вывод:

Основываясь на эмпирических данных, подтвержденных математическим анализом, было установлено, что существует обратная зависимость между уровнем тревожности и адаптацией студентов. Прямая положительная зависимость установлено между самооценкой и уровнем личностного адаптивного потенциала, адаптированности к учебной группе, к учебной деятельности.

Это свидетельствует о том, что:

- респонденты с низким уровнем личностной, реактивной тревожности имеют высокий уровень адаптивного потенциала личности, легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания, чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам;

- студенты с высокими показателями тревожности имеют низкие показатели адаптированности к учебной группе и к учебной деятельности, нервно-психической устойчивости, коммуникативных способностей, моральной адаптивности. Они держатся в стороне, проявляют сдержанность в отношениях. Им трудно найти общий язык с однокурсниками, не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания, студенты с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания; им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли;

- студенты с неадекватной самооценкой имеют низкий уровень личностного адаптивного потенциала, испытывают дезадаптацию к учебной деятельности и к учебной группе, они болезненно переносят критические замечания, не уверены в себе, имеют низкую эмоциональную устойчивость, проявляют агрессивность и конфликтность;

- студенты с адекватной самооценкой прекрасно адаптируются к учебной деятельности и к учебной группе, имеют высокий уровень личностного адаптивного потенциала. Они 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, уверены в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

ВЫВОД

Для изучения влияния личностных качеств студентов первого курса на процесс адаптации в учебном заведении, нами было проведено эмпирическое исследование на базе Брестского государственного колледжа сферы обслуживания с использованием следующих методик: теоретический анализ литературы, научный синтез, эмпирические (методика «Адаптированность студентов в вузе» (Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова); многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В Чермянина); методика Ч. Д. Спилбергер, Ю.Л.Ханин «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности»; методика «Вербальная диагностика самооценки личности»); методы математической и статистической обработки данных.

Обработав результаты исследования по методике «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности» Ч. Д. Спилбергер, Ю.Л.Ханин, - реактивная тревожность: для 40% опрошенных характерен умеренный уровень тревожности, только в некоторых ситуациях они испытывают волнение и тревогу. У 37% установлен высокий уровень реактивной тревожности. Эти данные свидетельствуют об отрицательных эмоциональных реакциях, негативных переживаниях в различных жизненных ситуациях, которые вызывают беспокойство. Респонденты ощущают угрозу, воспринимают любое событие как неблагоприятное и опасное. У 23% установлен низкий уровень тревожности. Респонденты спокойны и уравновешены, жизненные ситуации воспринимаются адекватно.

В результате проведения исследования по многоуровневому личностному опроснику «адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В Чермянина), установлено, что - низкий уровень – 12 человек (40%). Испытуемым присущи определенная склонность к нервно-психическим срывам, отсутствие адекватности самооценки и реального восприятия действительности. Средний уровень – 10 человек (33%) Средний уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, средний уровень самооценки и реальное восприятие действительности. Выше среднего – 8 человек (27%). Высокий уровень нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, высокая адекватная самооценка и реальное восприятие действительности.

В ходе матстатистического анализа было выявлено, что существует обратная отрицательная зависимость между показателями: личностная тревожность и нервно-психическая устойчивость ($r=-0,034$, $p<0,05$),

коммуникативные способности ($r = -0,028$, $p < 0,05$), моральная адаптивность ($r = -0,037$, $p < 0,05$), адаптированность к учебной группе ($r = -0,022$, $p < 0,05$), к учебной деятельности ($r = -0,024$, $p < 0,05$); реактивная тревожность и нервно-психическая устойчивость ($r = -0,029$, $p < 0,05$), коммуникативные способности ($r = -0,024$, $p < 0,05$), моральная адаптивность ($r = -0,032$, $p < 0,05$), адаптированность к учебной группе ($r = -0,025$, $p < 0,05$), к учебной деятельности ($r = -0,026$, $p < 0,05$). Данный результат свидетельствуют о том, что чем выше уровень личностной и реактивной тревожности, тем ниже уровень личностного адаптивного потенциала и тем ниже уровень адаптированности к учебной группе, к учебной деятельности. Прямая положительная зависимость установлено между критериями самооценка и нервно-психическая устойчивость ($r = 0,471$; $p > 0,05$), коммуникативные способности ($r = 0,456$; $p > 0,05$), моральная адаптивность ($r = 0,463$; $p > 0,05$), адаптированность к учебной группе ($r = 0,465$; $p > 0,05$), к учебной деятельности ($r = 0,468$; $p > 0,05$);

Основываясь на эмпирических данных, подтвержденных матстатистическим анализом, было установлено, что существует обратная зависимость между уровнем тревожности и адаптацией студентов. Прямая положительная зависимость установлено между самооценкой и уровнем личностного адаптивного потенциала, адаптированности к учебной группе, к учебной деятельности.

Это свидетельствует о том, что:

- респонденты с низким уровнем личностной, реактивной тревожности имеют высокий уровень адаптивного потенциала личности, легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания, чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам;

- студенты с высокими показателями тревожности имеют низкие показатели адаптированности к учебной группе и к учебной деятельности, нервно-психической устойчивости, коммуникативных способностей, моральной адаптивности. Они держатся в стороне, проявляют сдержанность в отношениях. Им трудно найти общий язык с однокурсниками, не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания, студенты с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания; им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли;

- студенты с неадекватной самооценкой имеют низкий уровень личностного адаптивного потенциала, испытывают дезадаптацию к учебной деятельности и к учебной группе, они болезненно переносят критические

замечания, не уверен в себе, имеют низкую эмоциональную устойчивость, проявляют агрессивность и конфликтность;

- студенты с адекватной самооценкой прекрасно адаптируются к учебной деятельности и к учебной группе, имеют высокий уровень личностного адаптивного потенциала. Они 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, уверены в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

Нами была доказана зависимость влияния личностных качеств учащихся на процесс адаптации в учебном заведении, в следствии чего положено начало разработки методических рекомендаций в работе со студентами первого курса.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Процесс адаптации личности к изменениям окружающей среды обусловлен внутриспсихическими и средовыми факторами, при этом адаптированность характеризуется тем, что личность принимает социальные ожидания, с которыми сталкивается в обществе, отвечает им и проявляет «гибкость» по отношению к изменившейся среде, сохраняя способность придавать событиям наиболее предпочтительное для себя направление. В процессе адаптации личность может приобретать профессиональные знания, умения, навыки, и адаптироваться в сфере личных взаимоотношений, где важную роль играют эмоциональные связи между людьми.

Под адаптацией понимается способность человека к приспособлению изменяющейся физической и социальной среде, благодаря которой человек не пребывает постоянно в состоянии внутреннего дискомфорта и стресса.

Основываясь на эмпирических данных, подтвержденных математическим анализом, было установлено, что существует обратная зависимость между уровнем тревожности и адаптаций студентов. Прямая положительная зависимость установлено между самооценкой и уровнем личностного адаптивного потенциала, адаптированность к учебной группе, к учебной деятельности.

Это свидетельствует о том, что:

- респонденты с низким уровнем личностной, реактивной тревожности имеют высокий уровень адаптивного потенциала личности, легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания, чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам;

- студенты с высокими показателя тревожности имеют низкие показатели адаптированности к учебной группе и к учебной деятельности, нервно-психической устойчивости, коммуникативных способностей, моральной адаптивности. Они держатся в стороне, проявляют сдержанность в отношениях. Им трудно найти общий язык с однокурсниками, не разделяют принятые в группе нормы и правила, не встречают понимания, студенты с трудом осваивают учебные предметы и выполняют учебные задания; им трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли;

- студенты с неадекватной самооценкой имеют низкий уровень личностного адаптивного потенциала, испытывают дезадаптацию к учебной

деятельности и к учебной группе, они болезненно переносят критические замечания, не уверен в себе, имеют низкую эмоциональную устойчивость, проявляют агрессивность и конфликтность;

- студенты с адекватной самооценкой прекрасно адаптируются к учебной деятельности и к учебной группе, имеют высокий уровень личностного адаптивного потенциала. Они 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, уверены в себе, правильно реагирует на замечания других и редко сомневается в необходимости своих действий.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г.Ананьев // Избранные психологические труды. В 2 томах. Т. 1. - М.: Просвещение, 1980. – 655 с.
2. Андреева, Д.А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе / Д.А. Андреева. – М.: Наука, 1993. -327 с.
3. Анохин, П. К. Принципиальные вопросы общей теории функциональных систем / П.К. Анохин // Избранные труды. Философские аспекты теории функциональных систем. – М.: Наука, 1978. – С. 49.
4. Берулава, Г.А. Методологические основы деятельности практического психолога. – М.: Высшая школа, 2003.
5. Бодров, В.А. Психология профессиональной пригодности: Учеб. пособие для вузов / В.А.Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2001. – 511 с.
6. Бочарова, Е.Е. Стратегии копинг-поведения и субъективное благополучие личности // Адаптация личности в современном мире межвуз. сб.науч.тр. - Саратов: «Научная книга», 2008. Вып. 1. – 180 с. - С.22-29.
7. Буравлева, Н.А. Приоритетность профилактической деятельности психологической службы современного учреждения образования // Вектор науки ТГУ. Серия: Педагогика, психология. – 2011.- № 4(7).
8. Витковская, М. И. Адаптация иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России / М. И. Витковская, И. В. Троцук // Вестник РУДН. – 2005. – № 6–7. – С. 267–283.
9. Гейжан, Н.Ф. Теория и практика профессиональной консультации / Н.Ф. Гейжан. — М.: Научно-методический центр «Ориентир», 1991. — 248 с.
10. Головаха, Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи / Е.И. Головаха. – Киев: Наукова думка, 1998. – 144 с.
11. Деркач, А.А. Акмеологические основы развития профессионала. – М.: Издательство Московского психолого-социального института / А.А.Деркач. - Воронеж: НПО «МОДЭК», 2004.- 752 с.
12. Дмитриева, М.А. Уровни и критерии профессионализма: проблемы формирования современного профессионала / М.А.Дмитриева, С.А. Дружилов. – Новокузнецк: Изд-во Института повышения квалификации, 2001.– 55 с.
13. Дружилов, С.А. Становление профессионализма человека как реализация индивидуального ресурса профессионального развития.– Новокузнецк: Изд-во Института повышения квалификации, 2002. – 242 с.

14. Дубровина, И.В. Психологическая служба образования // Психологическая наука и образование. – 2001. - №2.
15. Емельянов, В. В. Студенты об адаптации к вузовской жизни / В. В. Емельянов [Электронный ресурс]. – 2001. – Режим доступа: <http://www.isras.ru/files/File/Socis/09-2001/014Emelyanov.pdf>. – Дата доступа: 12.10.2016.
16. Зеер, Э. Ф. Профориентология / Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова. — М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2004. — 192 с.
17. Зеер, Э.Ф. Психология профессий: Учебное пособие для студентов вузов/ Э.Ф. Зеер. - М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2003.- 336 с.
18. Иванова, Е.М. Основы психологического изучения профессиональной деятельности / Е.М. Иванова. - М.: МГУ, 1987. - 208 с.
19. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2002. – 385 с.
20. Казначеев, В. П. Адаптация и конституция человека / В. П. Казначеев, С.В. Казначеев.– Новосибирск: Наука, 1986. – 120 с.
21. Климов, Е.А. Психология профессионального самоопределения / Е.А.Климов. – Ростов н/Д: Феникс, 1996. – 512 с.
22. Ковалёв, А.Г. Психология личности / А.Г. Ковалёв. - М.: Просвещение, 1989. – 328 с.
23. Коханов, Е.Ф. Отбор персонала и введение в должность / Е.Ф. Коханов. - М.: Изд. ЭКСМО-Пресс, 1999 – 684 с.
24. Куликова, О. В. Автореферат диссертации / О. В. Куликова // Проблема адаптации иностранных студентов в процессе обучения в российском вузе. [Электронный ресурс]. – 2008. – Режим доступа: <http://naukapedagogika>.
25. Леонтьев, Д.А. Профессиональное самоопределение как построение образов возможного будущего / Д.А. Леонтьев, Е.В. Шелобанова // Вопросы психологии, 2001. - №1. - С. 57-66.
26. Маклаков, А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях / А.Г. Маклаков // Психологический журнал. – 2001. – Т. 22, № 1. – С. 16–24.
27. Марищук, В.Л. Психологические основы формирования профессионально-значимых качеств: Автореф. дис... д-ра психол. наук. -Л., 1982.- 32 с.

28. Маркова, А.К. Психология профессионализма / А.К.Маркова. – М.: Международный гуманитарный фонд «Знание», 1996. – 312 с.
29. Мотков, О.И. Психология самопознания личности / О.И.Мотков. - М.: Треугольник, 1993. – 231 с.
30. Овчарова, Р.В. Справочная книга школьного психолога. – М.: Просвещение, 2001.
31. Петровский, А. В. К пониманию личности в психологии / А.В. Петровский // Вопросы психологии. - 1981. -№ 2. – С.32-33.
32. Поваренков, Ю.П. Психологическое содержание профессионального становления человека / Ю.П.Поваренков. – М.: Изд-во УРАО, 2002. – 160 с.
33. Психологический словарь / Под ред. В.П.Зинченко, Б.Г.Мещерякова. – М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2006. - 479 с.
34. Рогов, Е.И. Выбор профессии: Становление профессионала / Е.И. Рогов. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 336 с.
35. Самоукина, Н.В. Психология профессиональной деятельности / Н.В. Самоукина. – СПб.: Питер, 2003. – 224 с.
36. Тадевосян, Э.В. Социология: учебное пособие для вузов: / Э.В.Тадевосян. – М.: Знание, 1999. – 272 с.
37. Тихонова, Е. Г. Аннотации на русском / Е. Г. Тихонова // Особенности адаптации иностранных студентов в вузе региона [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа: <http://regionsar.ru/node/507>. – Дата доступа: 20.10.2016.
38. Толочек, В.А. Современная психология труда /В.А.Толочек. - СПб: Питер, 2006. – 479 с.
39. Шадриков, В.Д. Проблемы системогенеза профессиональной деятельности / В.Д. Шадриков. - М.: Наука, 1982. - 183 с.
40. Штак, С.В. Анализ проблемы социально-психологической адаптации в условиях трансформации Российского общества / С.В. Штак // Сибирская психология сегодня. – Кемерово: Кузбассвузиздат, 2004. – С. 267–273.
41. Canter D., Nanke L. Can health be a quantitative criterion? A multi-facet approach to health assessment// Towards a new science of health. – London, 2010. – 56 p.
42. Patricia Wallis. Influence of Beliefs and Motivation on Social-psychological Adaptation among University Students. Procedia – Social and Behavioral Sciences, 2014. – 323p.

43. Paul Byrne. Restrictive Lifestyle Adaptation. – WordPress, 2013. – 67 p.

ПРИЛОЖЕНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Методика «Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности (Ч.Д. Спилбергер, Ю.Л.Ханин)»

Шкала реактивной тревожности (РТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
1	Я спокоен	1	2	3	4
2	Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3	Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4	Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5	я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6	Я расстроен	1	2	3	4
7	Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8	Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9	Я не доволен собой	1	2	3	4
10	Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11	Я уверен в себе	1	2	3	4
12	Я нервничаю	1	2	3	4
13	Я не нахожу себе места	1	2	3	4
14	Я взвинчен	1	2	3	4
15	Я не чувствую скованности, напряженности	1	2	3	4
16	Я доволен	1	2	3	4
17	Я озабочен	1	2	3	4
18	Я слишком возбужден и мне не по	1	2	3	4

	себе				
19	Мне радостно	1	2	3	4
20	Мне приятно	1	2	3	4

Шкала личностной тревожности (ЛТ)

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

№	Суждение	Нет, это не так	Пожалуй, так	Верно	Совершенно верно
21	Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
22	Я очень быстро устаю	1	2	3	4
23	Я легко могу заплакать	1	2	3	4
24	Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
25	Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
26	Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
27	Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
28	Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4
29	Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
30	Я вполне счастлив	1	2	3	4
31	Я принимаю все слишком близко к сердцу	1	2	3	4
32	Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
33	Обычно я чувствую себя в безопасности	1	2	3	4
34	Я стараюсь избегать критических ситуаций	1	2	3	4

35	У меня бывает хандра	1	2	3	4
36	Я доволен	1	2	3	4
37	Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свои разочарования, что потом долго не могу о них забыть	1	2	3	4
39	Я уравновешенный человек	1	2	3	4
40	Меня охватывает сильное беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах	1	2	3	4

Самооценка личности

Тестовый материал:

1. Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня.
2. Постоянно чувствую свою ответственность в учебе.
3. Я беспокоюсь о своем будущем.
4. Многие меня ненавидят.
5. Я обладаю меньшей инициативой, чем другие.
6. Я беспокоюсь за свое психическое состояние.
7. Я боюсь выглядеть глупым.
8. Внешний вид других куда лучше, чем мой.
9. Я боюсь выступать с речью перед незнакомыми людьми.
10. Я часто допускаю ошибки.
11. Как жаль, что я не умею говорить с людьми как следует.
12. Как жаль, что мне не хватает уверенности в себе.
13. Мне бы хотелось, чтобы мои действия одобрялись другими чаще.
14. Я слишком скромн.
15. Моя жизнь бесполезна.
16. Многие неправильного мнения обо мне.
17. Мне не с кем поделиться своими мыслями.
18. Люди ждут от меня очень многого.
19. Люди не особенно интересуются моими достижениями.
20. Я слегка смущаюсь.
21. Я чувствую, что многие люди не понимают меня.
22. Я не чувствую себя в безопасности.
23. Я часто волнуюсь понапрасну.
24. Я чувствую себя неловко, когда вхожу в комнату, где уже сидят люди.
25. Я чувствую себя скованным.
26. Я чувствую, что люди говорят обо мне за моей спиной.
27. Я уверен, что люди почти все принимают легче, чем я.
28. Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность.
29. Меня волнует, как люди относятся ко мне.
30. Как жаль, что я необщителен.
31. В спорах я высказываюсь только тогда, когда уверен в своей правоте.
32. Я думаю о том, чего ждут от меня одноклассники.

Многоуровневый личностный опросник «адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В Чермянина)

Текст опросника

1. Бывает, что я сержусь.
2. Обычно по утрам я просыпаюсь свежим и отдохнувшим.
3. Сейчас я примерно так же работоспособен, как и всегда.
4. Судьба определенно несправедлива ко мне.
5. Запоры у меня бывают очень редко.
6. Временами мне очень хотелось покинуть свой дом.
7. Временами у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
8. Мне кажется, что меня никто не понимает.
9. Считаю, что если кто-то причинил мне зло, то я должен ответить ему тем же.
10. Иногда мне в голову приходят такие нехорошие мысли, что лучше о них никому не рассказывать.
11. Мне бывает трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
12. У меня бывают часто странные и необычные переживания.
13. У меня отсутствовали неприятности из-за моего поведения.
14. В детстве я одно время совершал мелкие кражи.
15. Бывает, что у меня появляется желание ломать или крушить все вокруг.
16. Бывало, что я целыми днями или даже неделями ничего не мог делать, потому что никак не мог заставить себя взяться за работу.
17. Сон у меня прерывистый и беспокойный.
18. Моя семья относится с неодобрением к той работе которую я выбрал.
19. Бывали случаи, что я не сдерживал обещаний.
20. Голова у меня болит часто.
21. Раз в неделю или чаще я без всякой видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
22. Было бы хорошо, если бы почти все законы отменили.
23. Состояние моего здоровья почти такое же, как у большинства моих знакомых (не хуже).

24. Встречая на улице своих знакомых или школьных друзей, с которыми я давно не виделся, я предпочитаю проходить мимо, если они со мной не заговаривают первыми.

25. Большинству людей, которые меня знают, я нравлюсь.

26. Я человек общительный.

27. Иногда я так настаиваю на своем, что люди теряют терпение.

28. Большую часть времени настроение у меня подавленное.

29. Теперь мне трудно надеяться на то, что я чего-нибудь добьюсь в жизни.

30. У меня мало уверенности в себе.

31. Иногда я говорю неправду.

32. Обычно я считаю, что жизнь — стоящая штука.

33. Я считаю, что большинство людей способны солгать, чтобы продвинуться по службе.

34. Я охотно принимаю участие в собраниях и других общественных мероприятиях.

35. Я ссорюсь с членами моей семьи очень редко.

36. Иногда я испытываю сильное желание нарушить правила приличия или кому-нибудь навредить.

37. Самая трудная борьба для меня — это борьба с самим собой.

38. Мышечные судороги или подергивания у меня бывают крайне редко (или почти не бывают).

39. Я довольно безразличен к тому, что со мной будет.

40. Иногда, когда я себя неважно чувствую, я бываю раздражительным.

41. Часто у меня такое чувство, что я сделал что-то не то или даже что-то плохое.

42. Некоторые люди до того любят командовать, что меня так и тянет делать все наперекор, даже если я знаю, что они правы.

43. Я часто считаю себя обязанным отстаивать то, что ни хожу справедливым.

44. Моя речь сейчас такая же, как всегда (ни быстрее, ни медленнее, нет ни хрипоты, ни невнятности).

45. Я считаю, что моя семейная жизнь такая же хорошая, как у большинства моих знакомых.

46. Меня ужасно задевает, когда меня критикуют или ругают.

47. Иногда у меня бывает чувство, что я просто должен нанести повреждение себе или кому-нибудь другому.

48. Мое поведение в значительной мере определяется обычаями тех, кто меня окружает.
49. В детстве у меня была компания, где все старались стоять друг за друга.
50. Иногда меня так и подмывает с кем-нибудь затеять драку.
51. Бывало, что я говорил о вещах, в которых не разбираюсь.
52. Обычно я засыпаю спокойно и меня не тревожат никакие мысли.
53. Последние несколько лет я чувствую себя хорошо.
54. У меня никогда не было ни припадков, ни судорог.
55. Сейчас мой вес постоянен (я не худею и не полнею).
56. Я считаю, что меня часто наказывали незаслуженно.
57. Я легко плачу.
58. Я мало устаю.
59. Я был бы довольно спокоен, если бы у кого-нибудь из моей семьи были неприятности из-за нарушения закона.
60. С моим рассудком творится что-то неладное.
61. Чтобы скрыть свою застенчивость, мне приходится затрачивать большие усилия.
62. Приступы головокружения у меня бывают очень редко (или почти не бывают).
63. Меня беспокоят сексуальные вопросы.
64. Мне трудно поддерживать разговор с людьми, с которыми я только что познакомился.
65. Когда я пытаюсь что-то сделать, часто замечаю, что у меня дрожат руки.
66. Руки у меня такие же ловкие и проворные, как и прежде.
67. Большую часть времени я испытываю общую слабость.
68. Иногда, когда я смущен, я сильно потею, и меня это очень раздражает.
69. Бывает, что я откладываю на завтра то, что должен сделать сегодня.
70. Думаю, что я человек обреченный.
71. Бывали случаи, что мне было трудно удержаться, чтобы что-нибудь не стащить у кого-нибудь или где-нибудь, например в магазине.
72. Я злоупотреблял спиртными напитками.
73. Я часто о чем-нибудь тревожусь.
74. Мне бы хотелось быть членом нескольких кружков или обществ.
75. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.

76. Всю свою жизнь я строго следую принципам, основанным на чувстве долга.

77. Случалось, что я препятствовал или поступал наперекор людям просто из принципа, а не потому, что дело было действительно важным.

78. Если мне не грозит штраф и машин поблизости нет, я могу перейти улицу там, где мне хочется, а не там, где положено.

79. Я всегда был независимым и свободным от контроля со стороны семьи.

80. У меня бывали периоды такого сильного беспокойства, что я даже не мог усидеть на месте.

81. Зачастую мои поступки неправильно истолковывались.

82. Мои родители и (или) другие члены моей семьи придираются ко мне больше, чем надо.

83. Кто-то управляет моими мыслями.

84. Люди равнодушны и безразличны к тому, что с тобой случится.

85. Мне нравится быть в компании, где все подшучивают друг над другом.

86. В школе я усваивал материал медленнее, чем другие.

87. Я вполне уверен в себе.

88. Никому не доверять — самое безопасное.

89. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбужденным и взволнованным.

90. Когда я нахожусь в компании, мне трудно найти подходящую тему для разговора.

91. Мне легко заставить других людей бояться себя, и иногда я это делаю ради забавы.

92. В игре я предпочитаю выигрывать.

93. Глупо осуждать человека, обманувшего того, кто сам позволяет себя обманывать.

94. Кто-то пытается воздействовать на мои мысли.

95. Я ежедневно выпиваю много воды.

96. Счастливее всего я бываю, когда один.

97. Я возмущаюсь каждый раз, когда узнаю, что преступник по какой-либо причине остался безнаказанным.

98. В моей жизни был один или несколько случаев, когда я чувствовал, что кто-то посредством гипноза заставляет меня совершать те или иные поступки.

99. Я редко заговариваю с людьми первым.
100. У меня никогда не было столкновений с законом.
101. Мне приятно иметь среди своих знакомых значительных людей — это как бы придает мне вес в собственных глазах.
102. Иногда, без всякой причины у меня вдруг наступают периоды необычайной веселости.
103. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
104. В школе мне было очень трудно говорить перед классом.
105. Люди проявляют по отношению ко мне столько сочувствия и симпатии, сколько я заслуживаю.
106. Я отказываюсь играть в некоторые игры, потому что у меня это плохо получается.
107. Мне кажется, что я завожу друзей с такой же легкостью, как и другие.
108. Мне неприятно, когда вокруг меня люди.
109. Мне, как правило, везет.
110. Меня легко привести в замешательство.
111. Некоторые из членов моей семьи совершали поступки, которые меня пугали.
112. Иногда у меня бывают приступы смеха или плача, с которыми я никак не могу справиться.
113. Мне бывает трудно приступить к выполнению нового задания или начать новое дело.
114. Если бы люди не были настроены против меня, я в жизни достиг бы гораздо большего.
115. Мне кажется, что меня никто не понимает.
116. Среди моих знакомых есть люди, которые мне не нравятся.
117. Я легко теряю терпение с людьми.
118. Часто в новой обстановке я испытываю тревогу.
119. Часто мне хочется умереть.
120. Иногда я бываю так возбужден, что мне бывает трудно заснуть.
121. Часто я перехожу на другую сторону улицы, чтобы избежать встречи с тем, кого я увидел.
122. Бывало, что я бросал начатое дело, так как боялся, что я не справлюсь с ним.
123. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
124. Даже среди людей я чувствую себя одиноким. жизни.

126. В гостях я чаще сижу в стороне и разговариваю с кем-нибудь одним, чем принимаю участие в общих развлечениях.
127. Мне часто говорят, что я вспыльчив.
128. Бывает, что я с кем-нибудь посплетничаю.
129. Часто мне бывает неприятно, когда я пытаюсь предостеречь кого-либо от ошибок, а меня понимают неправильно.
130. Я часто обращаюсь к людям за советом.
131. Часто, даже тогда, когда для меня все складывается хорошо, я чувствую, что мне все безразлично.
132. Меня довольно трудно вывести из себя.
133. Когда я пытаюсь указать людям на их ошибки или помочь, они часто понимают меня неправильно.
134. Обычно я спокоен и меня нелегко вывести из душевного равновесия.
135. Я заслуживаю сурового наказания за свои проступки.
136. Мне свойственно так сильно переживать свои разочарования, что я не могу заставить себя не думать о них.
137. Временами мне кажется, что я ни на что не пригоден.
138. Бывало, что при обсуждении некоторых вопросов' и, особо не задумываясь, соглашался с мнением других.
139. Меня весьма беспокоят всевозможные несчастья.
140. Мои убеждения и взгляды непоколебимы.
141. Я думаю, что можно, не нарушая закона, попытаться найти в нем лазейку.
142. Есть люди, которые мне настолько неприятны, что в глубине души радуюсь, когда они получают нагоняй и что-нибудь.
143. У меня бывали периоды, когда я из-за волнения терял сон.
144. Я посещаю всевозможные общественные мероприятия, потому что это позволяет побывать среди людей.
145. Можно простить людям нарушение правил, которые они считают неразумными.
146. У меня есть дурные привычки, которые настолько сильны, что бороться с ними просто бесполезно.
147. Я охотно знакоюсь с новыми людьми.
148. Бывает, что неприличная и даже непристойная шутка у меня вызывает смех.
149. Если дело у меня идет плохо, мне сразу хочется все бросить.

150. Я предпочитаю действовать согласно собственным планам, а не следовать указаниям других.
151. Люблю, чтобы окружающие знали мою точку зрения.
152. Если я плохого мнения о человеке или даже презираю его, почти не стараюсь скрыть это от него.
153. Я человек нервный и легко возбудимый.
154. Все у меня получается плохо, не так, как надо.
155. Будущее кажется мне безнадежным.
156. Люди довольно легко могут изменить мое мнение, даже если до этого оно казалось мне окончательным.
157. Несколько раз в неделю у меня бывает чувство, что должно случиться что-то страшное.
158. Чаще всего я чувствую себя усталым.
159. Я люблю бывать на вечерах и просто в компаниях.
160. Я стараюсь уклониться от конфликтов и затруднительных положений.
161. Меня часто раздражает, что я забываю, куда кладу вещи.
162. Приключенческие рассказы мне нравятся больше, чем о любви.
163. Если я захочу сделать что-то, но окружающие считают, что этого делать не стоит, я легко могу отказаться от своих намерений.
164. Глупо осуждать людей, которые стремятся взять от жизни все, что могут.
165. Мне безразлично, что обо мне думают другие.

Методика «Адаптированность студентов в вузе»

(Т.Д. Дубовицкая, А.В. Крылова)

Инструкция. С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить ' соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения.

Варианты ответов: «Да» - 2; «Трудно сказать» - 1; «Нет» - 0.

Список суждений

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.
14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.
15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.
16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Данные уровня личностной и реактивной тревожности

№ п/п	Код	Реактивная тревожность			Личностная тревожность		
		1	2	$\Sigma 1-\Sigma 2+35$	1	2	$\Sigma 1-\Sigma 2+35$
1	№1	10	15	30	26	18	43
2	№2	13	31	17	25	24	36
3	№3	34	17	52	36	15	56
4	№4	22	24	33	22	23	34
5	№5	36	17	54	32	25	42
6	№6	14	26	23	33	22	46
7	№7	16	19	32	31	14	52
8	№8	18	13	40	46	10	71
9	№9	16	13	38	30	16	49
10	№10	26	15	46	34	20	49
11	№11	23	11	47	18	22	28
12	№12	13	27	21	24	23	36
13	№13	26	15	46	34	15	54
14	№14	23	11	47	33	24	44
15	№15	22	24	33	26	18	43
16	№16	19	26	28	36	15	56
17	№17	19	22	32	38	16	57
18	№18	32	22	45	23	20	38
19	№19	11	20	26	20	13	28
20	№20	22	21	36	23	23	35
21	№21	35	15	55	29	22	42
22	№22	32	22	45	35	17	52
23	№23	35	15	55	16	21	30
24	№24	19	26	28	24	27	32
25	№25	36	21	50	32	21	46
26	№26	14	28	21	24	21	38
27	№27	36	17	54	24	18	41
28	№28	32	16	51	27	23	39
29	№29	18	22	31	33	12	56
30	№30	13	31	17	22	20	37

Данные уровня самооценки

№ п/п	Код	Баллы
1	№1	32
2	№2	64
3	№3	34
4	№4	19
5	№5	86
6	№6	40
7	№7	42
8	№8	32
9	№9	16
10	№10	56
11	№11	32
12	№12	112
13	№13	18
14	№14	64
15	№15	17
16	№16	90
17	№17	24
18	№18	72
19	№19	56
20	№20	17
21	№21	92
22	№22	114
23	№23	18
24	№24	71
25	№25	30
26	№26	15
27	№27	72
28	№28	32
29	№29	19
30	№30	89

Данные многоуровневого личностного опросника «адаптивность»

№ п/п	Код	Шкалы (баллы - стэны)			
		Нервно- психическая устойчивость	Коммуникативные способности	Моральная адаптивность	Адаптивные способности
1	№1	50 (3)	20 (3)	22 (1)	92 (2)
2	№2	25 (5)	14 (5)	50 (1)	89 (2)
3	№3	36 (4)	19 (3)	51 (1)	106 (1)
4	№4	45 (3)	19 (3)	6 (8)	70 (4)
5	№5	25 (5)	25 (1)	39 (1)	89 (2)
6	№6	55 (2)	16 (4)	6 (8)	65 (4)
7	№7	28 (5)	9 (8)	68 (1)	105 (1)
8	№8	32 (4)	11 (7)	73 (1)	105 (1)
9	№9	10 (7)	9 (8)	11 (5)	30 (7)
10	№10	27 (5)	11 (7)	52 (1)	90 (2)
11	№11	17 (6)	10 (7)	78 (1)	105 (1)
12	№12	35 (4)	19 (3)	11 (1)	65 (4)
13	№13	60 (2)	19 (3)	26 (1)	105 (1)
14	№14	49 (3)	25 (1)	8 (7)	66 (4)
15	№15	15 (6)	9 (8)	81 (1)	105 (1)
16	№16	55 (2)	24 (2)	10 (5)	89 (2)
17	№17	24 (5)	19 (3)	22 (1)	65 (4)
18	№18	48 (3)	19 (3)	34 (1)	101 (2)
19	№19	14 (7)	25 (1)	64 (1)	103 (2)
20	№20	48 (3)	16 (4)	28 (1)	92 (2)
21	№21	19 (6)	19 (3)	66 (1)	104 (1)
22	№22	13 (7)	19 (3)	73 (1)	105 (1)
23	№23	53 (2)	19 (3)	7 (7)	65 (4)
24	№24	18(6)	25 (1)	62 (1)	105 (1)
25	№25	33 (4)	17 (4)	44 (1)	94 (2)
26	№26	54 (2)	19 (3)	32 (1)	105 (1)
27	№27	11 (7)	19 (3)	71 (1)	101 (2)
28	№28	49 (3)	25 (1)	9 (6)	65 (4)
29	№29	12 (7)	19 (3)	61 (1)	92 (2)
30	№30	53 (2)	9 (8)	39 (1)	101 (2)

Данные уровня адаптированности

№ п/п	Код	Адаптированность к учебной группе	Адаптированность к учебной деятельности
1	№1	4	2
2	№2	4	3
3	№3	5	2
4	№4	4	3
5	№5	5	4
6	№6	4	3
7	№7	6	4
8	№8	7	9
9	№9	4	4
10	№10	5	4
11	№11	7	3
12	№12	6	5
13	№13	14	10
14	№14	5	4
15	№15	7	8
16	№16	8	7
17	№17	7	9
18	№18	4	5
19	№19	5	6
20	№20	5	4
21	№21	6	7
22	№22	12	10
23	№23	4	8
24	№24	6	3
25	№25	4	4
26	№26	4	3
27	№27	5	4
28	№28	4	5
29	№29	4	2
30	№30	7	6

