

5. Чермянин, С.В. Методические и организационные проблемы обеспечения профессионально-психологического сопровождения учебного процесса в вузах Министерства обороны // Воен.-мед. журн. / С.В. Чермянин, В.А. Корзунин, Д.Ю. Будко и др. – 2008. – № 6. – С. 33–37.

## **АСПЕКТЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ–ПЕРВОКУРСНИКОВ К СРЕДЕ ВУЗА**

**Ольга Леонидовна Ковалева**

*Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет,  
доцент кафедры общей и клинической психологии  
г. Белгород, Россия*

*Аннотация.* В работе представлены аспекты адаптации студентов первого курса к вузовской среде, а также возможности и перспективы повышения уровня индивидуальной стрессоустойчивости в системе стресс-менеджмента.  
*Ключевые слова:* адаптация, стрессоустойчивость, стресс-факторы, студенты-первокурсники.

## **ASPECTS OF ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS TO THE UNIVERSITY ENVIRONMENT**

**Olga L. Kovaleva**

*Belgorod State National Research University  
associate professor at the Department  
of General and Clinical Psychology for the Faculty of Psychology  
Belgorod, Russia*

*Annotation.* The paper presents the aspects of adaptation of the first year students to the university environment, as well as the opportunities and prospects for increasing the level of individual stress resistance in the stress management system.

*Key words:* adaptation, stress resistance, stress factors, first-year students.

Одной из актуальных проблем практической психологии является проблема стресса и адаптация студентов первого года обучения к учебному

процессу в университете. Переход от школы к высшему образованию сопровождается изменением существующих форм обучения в количественном и качественно более сложном объеме, что сопровождается напряжением механизмов адаптации. Неадекватная адаптация может привести к снижению индивидуальных ресурсов, развитию дезадаптивных состояний, возможному развитию психосоматических реакций, инвазивных реакций на стресс и т. д. [1]. Адаптация студентов к обучению в системе высшего образования - сложный и многогранный процесс, в который включены психологические, психофизиологические а также биологические ресурсы личности студента. Адаптация участников учебного процесса и в первую очередь студентов-первокурсников является и одной из недостаточно разработанных проблем теоретического и прикладного характера и не утрачивает своей актуальности в период роста информационных нагрузок в современном обществе [3,5].

В области высшего образования нет единой системы, направленной на предотвращения эмоционального и психологического стресса в первом семестре, на начальном этапе включения студента в учебную деятельность. Таким образом, актуальна работа, направленная на исследование концептуальных и технологических подходов к созданию организационного управления стрессом в системе высшего образования в России. Такая система единого стресс-менеджмента должна включать психологическую профилактику и коррекцию уже сформированных дезадаптивных реакций. Таким образом, необходимо адаптировать институциональную среду университета и оказывать надлежащую поддержку студенческой молодежи, адаптируя для вузовской среды специальные программы адаптации.

В существующих моделях адаптации человека и появлении инвариантов стрессовых реакций доминируют экологические, регулятивные и транзакционные подходы. В зависимости от концептуальной модели стресса рассматриваются вопросы психопрофилактики и создания предпосылок для активизации человеческих ресурсов на различных этапах

адаптации к стрессу. Напряженность в ходе учебной деятельности может быть снижена путем обучения через психотренинг, что окажет положительное влияние на общую многоуровневую адаптивную систему человека [2].

Стрессоустойчивости это термин, который характеризует определенный набор личностных качеств, что позволяет выдерживать без развития дезадаптивных реакций физиологическую, интеллектуальную и эмоциональную нагрузку. Высокий уровень устойчивости к стрессу (интеллектуальный, волевой и эмоциональный) является одним из профессионально важных качеств и ресурсов личности будущих психологов. Степень готовности у студентов увеличения уровня возможного психологического стресса без негативных последствий, приобретение навыков для эффективного управления стрессом, интеграцию, в случае необходимости, эффективных копингов, может являться одним из критериев эффективности образовательной деятельности.

Целью нашего исследования было изучение степени стрессоустойчивости студентов на момент вступления в организационную среду вуза, выявление зон риска, приводящего к снижению адаптационных ресурсов, исследование существующих моделей психологической поддержки студентов для краткосрочной корректировки дезадаптивных состояний.

В основе нашего исследования лежит методология и принципы системного и трансактного подходов, в рамках которых следует рассматривать изучение стрессоустойчивости с точки зрения целостности системы, структуры, иерархии и динамики. База исследований - Белгородский государственный национальный исследовательский университет (НИУ БелГУ). В исследовании принимали участие 63 студента первого курса обучения факультета психологии, в возрасте от 17 до 20 лет.

Была изучена возможная психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях, индекс субъективного комфорта, показатели силы нервной системы. Уровень психической устойчивости студентов первого года был

определен с помощью опросника А. Волков, Н. Водопьянова «Самочувствие в экстремальных условиях» по ряду ведущих симптомов самочувствия; психофизического истощения, нарушения волевой регуляции, неустойчивость эмоционального фона и настроения, вегетативная неустойчивость, нарушение сна, уровень тревоги и страха, склонности к аддикции [4].

Анализируя полученные результаты можно отметить, что для большинства выборки (76%), характерен высокий уровень психологической устойчивости к экстремальным условиям, достаточный уровень адаптации. Эти студенты готовы осуществлять эффективный уровень деятельности в различных, изменяющихся условиях, даже в условиях возрастающей нагрузки. Для части выборки (14%) характерно напряжение в момент сопротивления стрессорным нагрузкам и средний уровень стрессоустойчивости. В отдельных случаях (10% выборки) можно говорить о низкой толерантности к напряжению, риску патологических стрессовых реакций, возможности развития невротических расстройств.

С помощью «Шкала оценки субъективной комфортности» А.Б. Леоновой было установлено, что для 33,3% опрошенных характерен высокий уровень субъективного комфорта на момент начала учебной деятельности. Для 36,5% студентов характерен удовлетворительный уровень субъективности комфорта и средний уровень здоровья, а 16 % студентов первого года, как правило, чувствуют себя некомфортно, при этом 14,2% характеризуют свое самочувствие отрицательно.

Таким образом, большинство студентов первого курса в начале учебного года, 76% выборки, имеют «высокую» устойчивость к стрессу и, соответственно, для 69,8% выборки характерно «хорошее» и «нормальное» субъективное самочувствие. Однако для части опрошенных уровень стрессоустойчивости можно охарактеризовать как «средний» и «ниже среднего» и 30,2% выборки характеризуются «средним» и «ниже среднего» уровнем психологической устойчивости. Необходимо отметить наличие

тесной положительной корреляции между «низким» и «средним» уровнем показателей комфорта и, соответственно, низким уровнем устойчивости к стрессу. Исследование позволило выявить группу студентов входящих в группу риска (число которых составило практически третью часть выборки), по отношению к которым было бы уместно проводить психопрофилактические мероприятия и психотренинг, направленный на повышение адаптации.

Заключение: необходимо внедрять эффективные управленческие решения в Университете, направленные на мониторинг психоэмоционального напряжения; направить усилия на разработку и реализацию программ поддержки студентов в период первоначальной адаптации. Наше исследование может служить эмпирической базой для разработки и последующего внедрения программы сопровождения студентов в адаптационный период начала обучения в вузе. Создание благоприятных условий для обучения и поддержка в организации индивидуальной работы студентов, позволит им улучшить свои собственные адаптивные способности.

#### *Список литературы:*

1. Абабков, В.А. Адаптация к стрессу/В.А. Абабкова. – СПб.: Речь, 2004. – 166 с.
2. Бабич, О.М. Методы саморегуляции и психологической разгрузки/О.М. Бабич. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр ВГУ, 2008. – 40 с.
3. Бодров, В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление/В.А. Бодров. – М.: ПЕР ЭС, 2006. – 523 с.
4. Водопьянова, Н. Е. Психодиагностика стресса/Н.Е. Водопьянова. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.: ил. —(Серия «Практикум»).
5. Ковалева, О.Л. Изучение некоторых аспектов стрессоустойчивости и процесса адаптации к среде вуза у студентов–первокурсников/

О.Л. Ковалева и др. // Сборник научных трудов SWorld. – Выпуск 3.  
Том 23. – Одесса: КУПРИЕНКО С.В., 2013. – ЦИТ:313-0893. – С.  
24-28.

## **ЛОКУС КОНТРОЛЯ КАК ОДИН ИЗ АСПЕКТОВ СМЫСЛОЖИЗНЕННЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПЕРВОКУРСНИКОВ – ИНЖЕНЕРОВ**

**Елена Викторовна Кожевникова**  
ФГБОУ ВО «ВГУИТ»,  
психолог первой категории,  
Воронеж, Россия

**Татьяна Николаевна Разуваева**  
ФГАОУ ВПО НИУ «БелГУ»,  
зав. кафедрой общей и клинической психологии, профессор,  
Белгород, Россия

*Аннотация.* В статье проводится сравнение данных, полученных в исследованиях 2010-2015 гг. в разных городах России. Объектом изучения являются смысложизненные ориентации. Материал описывает два аспекта их исследования: «Локус контроля – Я» и «Локус контроля – Жизнь» (по терминологии Д.А. Леонтьева). В статье делается вывод об особенностях локуса контроля тех студентов, которые обращаются за психологической помощью к специалистам службы практической психологии Воронежского государственного университета инженерных технологий.

*Ключевые слова:* локус контроля, смысложизненные ориентации, смысложизненные ориентации студентов.

## **THE LOCUS OF CONTROL AS ONE ASPECT OF THE LIFE- MEANINGFUL ORIENTATIONS OF THE STUDENTS – ENGINEERS**

**Elena V. Kozhevnikova**  
FSBEI HE «VSUET», psychologist,  
Voronezh, Russia

**Tatyana N. Razuvaeva**  
FSAEI HE «BNRU»  
head of the Department of General and clinical psychology,  
Belgorod, Russia