

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(**Н И У « Б е л Г У »**)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

Кафедра общей и клинической психологии

**НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ КАК
ПРОЯВЛЕНИЕ ИХ ДЕЗАДАПТИРОВАННОСТИ**

Дипломная работа
студента очной формы обучения
специальности 37.05.01 Клиническая психология
6 курса группы 02061302
Аль-махзуми Мустафа Хамис

Научный руководитель:
Доцент кафедры общей и
клинической психологии,
кандидат психологических наук
Швецова В.А.

Рецензент:
Викторова Е.А.

БЕЛГОРОД 2019

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретические основы изучения эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как проявления их дезадаптированности.....	9
1.1. Характеристика эмоциональной сферы личности студентов.....	9
1.2. Проблема адаптации студентов.....	18
1.3. Нарушения эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как проявление их дезадаптированности.....	24
Глава 2. Эмпирическое исследование нарушений эмоциональной сферы личности у студентов-иностранцев как проявления их дезадаптированности.....	32
2.1. Организация и методы исследования.....	32
2.2. Анализ результатов исследования нарушений эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как проявления их дезадаптированности.....	34
2.3. Рекомендации по стабилизации эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как пути преодоления их дезадаптированности.....	63
Заключение.....	67
Список использованной литературы.....	73
Приложения.....	79

Введение

Обзор литературы с очевидностью показывает слабую изученность сущности эмоциональной сферы студентов в рамках обучения в ВУЗе. Более того, неоднозначность понимания понятия «эмоциональная сфера» в психологии усложняет выделение значимых качеств, для студента-иностранца, помогающих адаптации в другой социокультурной среде, характеризующих данный феномен, что является серьезным пробелом в психологии, сдерживающим разработку мер по повышению профессионального мастерства, психического здоровья, а также поддержанию работоспособности.

Таким образом, актуальность проблемы нарушений эмоциональной сферы личности у студентов-иностранцев как проявление их дезадаптированности обусловлена рядом противоречий: необходимостью осуществлять гуманизацию высшего образования, его реализацию; недостаточностью и противоречивостью научных знаний об эмоциональной сфере человека; необходимостью развития эмоциональной сферы будущего специалиста в процессе профессиональной подготовки.

Проблема: каковы нарушения эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как проявление их дезадаптации? Каковы пути повышения эффективности адаптации студентов-иностранцев? Каким образом повысить эффективность адаптации студентов-иностранцев с учетом нарушений их эмоциональной сферы?

Цель: изучить нарушения эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как проявление их дезадаптации.

В качестве **объекта** выступает процесс адаптации студентов-иностранцев.

Предметом исследования являются нарушения эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как проявление их дезадаптации.

В соответствии с целью, объектом и предметом была сформулирована следующая **гипотеза исследования:** чем сильнее у студентов-иностранцев нарушения эмоциональной сферы, тем выраженнее проявления их внутренней и внешней дезадаптированности, а именно, студентам с полной системной

адаптацией не присущи нарушения эмоциональной сферы, а студентам с полной дезадаптацией свойственны такие нарушения эмоциональной сферы, как высокая личностная и ситуативная тревожность, повышенный уровень невротизации, депрессивности и враждебности.

Для доказательства выдвинутых гипотез были определены следующие **задачи исследования:**

Теоретические задачи:

1. Определить сущность понятия «эмоциональная сфера» личности.
2. Охарактеризовать нарушения эмоциональной сферы личности
3. Рассмотреть понятия адаптации и дезадаптации личности.
4. Охарактеризовать предпосылки дезадаптации студентов-иностранцев и нарушений их эмоциональной сферы личности.

Эмпирические задачи:

1. Изучить нарушения эмоциональной сферы личности у студентов-иностранцев, такие, как личностная и ситуативная тревожность, невротизация, депрессивность, враждебность и другие.
2. Выявить уровень внутренней и внешней адаптации студентов-иностранцев. Определить их тип адаптированности.
3. Изучить взаимосвязь типа адаптации и нарушений эмоциональной сферы личности.
4. Разработать комплекс мероприятий, направленных на адаптацию студентов-иностранцев с учетом нарушений их эмоциональной сферы личности.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки гипотезы были использованы следующие методы: теоретические (аналитико-синтезирующий, сравнительно-сопоставительный); организационные (сравнительный метод); эмпирические (наблюдение, измерение); методы обработки данных (методы описательной статистики, анализ достоверных различий t-критерий Стьюдента, корреляционный анализ (Н-критерий

Крускала-Уоллеса). Математическая обработка данных осуществлялась с помощью компьютерной программы статистического анализа SPSS и Excel.

Диагностика эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев и их уровня адаптации осуществлялась с помощью комплекса методик:

1. Шкала оценки уровня личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.
2. Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана.
3. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т. И. Балашовой).
4. Опросник САН, разработанный В.А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым.
5. Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки
6. Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельникова.)
7. Анкета «Социальное благополучие» (СБ) Н.Н. Мельникова.

Организация и этапы исследования:

1. Организационный. Определение целей, задач исследования, его объекта и предмета; формулировка гипотез; анализ научной отечественной и зарубежной литературы по проблемам нарушений эмоциональной сферы и адаптации личности. Осуществление планирования экспериментального исследования, подбор и апробация методик для сбора эмпирического материала.
2. Этап констатирующего эксперимента, включающий выявление нарушений эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев, диагностику их уровня внутренней и внешней адаптации.
3. Обобщающий этап. В ходе которого были сформулированы основные результаты и выводы проведенного исследования, разработаны рекомендации.

Структура и объём работы. Дипломное исследование включает введение, две главы, заключение, список литературы и приложения. Текст диплома

содержит 12 рисунков, 7 таблиц, 8 приложений. Список использованной литературы включает 58 источник.

Глава 1. Теоретические основы изучения эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как проявления их дезадаптации

1.1. Характеристика эмоциональной сферы личности студентов

Модель учебной ситуации, построенной по принципу совместной продуктивной деятельности, дает основание для расширения ряда показателей эффективности учения как в сфере интеллектуальной, так и ценностно-смысловой, поскольку опирается на «личностный принцип организации», а не предметно-дисциплинарный. Действительно, освоение сложной системы профессионального знания требует представленности в структуре объяснения и в самой модели учебной ситуации смысловых и целевых аспектов действий, связанных с включением субъекта учения в систему отношений с другими людьми. Это означает, что критерии эффективности учения должны учитывать не только когнитивный, но и мотивационный компонент. Эмоциональные проявления личности не могут служить критерием эффективности учебной деятельности студентов, но состояние эмоциональной сферы оказывает влияние не только на успешность обучения, но и на все стороны жизнедеятельности молодых людей, отражает уровень психического здоровья, психологического благополучия личности, достижение социально-психологической зрелости.

Обратимся к характеристике эмоциональной сферы личности студентов. В психологии эмоциями называют процессы, отражающие личную значимость и оценку внешних и внутренних ситуаций для жизнедеятельности человека в форме переживаний. Наиболее существенной чертой эмоций является их субъективность [17]. Существует множество различных классификаций эмоций. Они могут различаться по силе переживания, по влиянию их на жизнедеятельность и по содержанию. В основе другой классификации лежат два признака: длительность и степень выраженности того или иного чувства.

В.К. Вилюнас делил эмоции на две фундаментальные группы: ведущие и ситуативные (производные от первых). Первую группу составляют переживания, порождаемые специфическими механизмами потребностей и окрашивающие непосредственно относящиеся к ним предметы. Ко второй группе относятся ситуативные эмоциональные явления, порождаемые универсальными механизмами мотивации и направленные на обстоятельства, опосредующие удовлетворение потребностей [13].

Если ведущие переживания открывают субъекту значимость самого предмета потребности, то производными эмоциями эта же функция выполняется по отношению к ситуации, условиям удовлетворения потребности. В производных эмоциях потребность как бы объективируется вторично и уже более широко - по отношению к условиям, окружающим ее предмет.

Анализируя ситуативные эмоции у человека, Вилюнас выделил класс эмоций успеха - неуспеха с тремя подгруппами:

- констатируемый успех - неуспех;
- предвосхищающий успех - неуспех;
- обобщенный успех - неуспех.

Эмоции, констатирующие успех-неуспех, отвечают за смену стратегий поведения; обобщенная эмоция успеха-неуспеха возникает в результате оценки деятельности в целом; предвосхищающие эмоции успеха-неуспеха формируются на основе констатирующих в результате ассоциации их с деталями ситуации. При повторном возникновении ситуации эти эмоции позволяют предвосхищать события и побуждают человека действовать в определенном направлении [14].

Л.В. Куликов делил эмоции («чувства») на активационные, к которым относит бодрость, радость, азарт, тензионные (эмоции напряжения) - гнев, страх, тревога, и самооценочные - печаль, вина, стыд, растерянность [31]. К.И. Додонов отмечал, что создать универсальную классификацию эмоций вообще

невозможно, поэтому классификация, пригодная для решения одного круга задач, оказывается недейственной при решении другого круга задач [18].

К классу эмоций относятся настроения, чувства, аффекты, страсти, стрессы это так называемые «чистые» эмоции. Они включены во все психические процессы и состояния человека [19]. Все эмоциональные проявления характеризуются направленностью (положительной или отрицательной), степенью напряжения и уровнем обобщенности. Под эмоциональным развитием личности понимается, постепенная дифференциация эмоций и чувств; вербализация - осознание своих чувств и чувств другого человека; расширение круга объектов и субъектов, вызывающих эмоциональный отклик; обогащение переживаний, формирование способности регулировать и контролировать чувства.

Изучением понятия «эмоции» занимались многие авторы на протяжении долгих лет. Эмоциональной сферой личности следует считать многогранное образование, в которое входят многие эмоциональные явления: эмоциональный тон, эмоции, эмоциональные состояния, эмоциональные устойчивые отношения (чувства), их виды. Во всех определениях подчёркивается важная роль чувств в организации поведения и деятельности личности. В психологии последовательно развивается идея о том, что чувства являются началом, стимулирующим деятельность человека (П.С. Якобсон). В известной психолого-педагогической парадигме о необходимости единства знаний, поведения и чувств именно чувства составляют мотивационную «сердцевину» [56].

В процессе обучения необходимо различать два понимания психологического значения понятия «чувства»: 1) чувства-эмоции — это переживания, связанные с эмоционально-оценочным отношением обучаемых к учебному процессу. Без эмоций нет отношения, или существует то, что называется безразличием и равнодушием, индифферентностью. Педагог преднамеренно должен создавать в процессе обучения ситуации, которые

вызывали бы у обучаемых чувства-эмоции (симпатии, интереса, удивления и др.).

Чувства-эмоции выполняют «двойственную» функцию: побуждение к деятельности (принятие решения) и её завершение, когда появляется чувство удовлетворённости волевым преодолением, признание значимости результатов деятельности для себя и окружающих. Чувства-эмоции возникают спонтанно, пропитывают всю деятельность личности, способствуя или препятствуя достижению более высокой эффективности учебного процесса. Любые воздействия педагога проходят через эмоционально-оценочный фильтр личности, вызывая положительное, отрицательное или равнодушное отношение;

2) чувства как устойчивые отношения — это развитой познавательный интерес, стимулирующий внутреннюю активность, стремление заняться самообразованием, самоуглублением, радость познания нового.

Следовательно, эмоции и чувства человека, основываясь на таких общих проявлениях, как переживание и отношение, — процессы взаимопроникающие, но отнюдь не рядоположенные; ведущий признак дифференциации — социальный аспект чувств. Чувства как явление социально-личностное обладают относительной устойчивостью. Чувства — это высший продукт развития эмоций. Они возникают в онтогенезе как результат обобщения конкретных, ситуативно проявляемых эмоций. Чувства невозможны без эмоций; эмоции вторичны и дискретны.

Ключевая составляющая эмоциональной сферы личности и, прежде всего, эмоций и чувств — это переживание. Переживание — это форма непосредственного отношения человека к миру, к тому, что он испытывает и делает; душевное состояние, вызванное какими-либо ощущениями, впечатлениями; внутреннее восприятие человеком его собственных эмоций и чувств; соответствующий отклик личности на те воздействия, которые её затрагивают, форма существования психического в индивидуальном сознании. Таким образом, переживание — это основополагающая единица эмоций и

чувств, их «сердцевина» и психологический механизм. Проявление и переживание эмоций и чувств зависит от индивидуальной специфики эмоциональной сферы личности, обусловленной природными предпосылками и прижизненными новообразованиями.

В психологической литературе по отношению личности к условиям, препятствующим или благоприятствующим успешному осуществлению деятельности переживания делятся на две группы:

1) переживания, окрашивающие предметы потребностей и превращающие их в мотивы поведения и деятельности. Они предшествуют деятельности и побуждают к ней, что во многом определяет её дальнейший ход и эффективность;

2) переживания, возникающие в процессе деятельности. Переживания этой группы называются производными, ибо они обусловлены побуждениями личности к деятельности, т.е. переживаниями первой группы.

Таким образом, переживания первой и второй групп тесно взаимосвязаны и являются составляющей эмоций и чувств; их следует рассматривать в качестве ключевого механизма организации деятельности, ибо переживания всегда содержат и оценочный, и мотивационный механизмы (интересно — скучно; надо — не надо; хочу, беру на вооружение — отторгаю).

Следующим компонентом эмоциональной сферы личности является настроение. Из множества научных определений этого феномена мы выбрали те, которые имеют наиболее близкое отношение к проблеме данного исследования.

Настроение — целостная форма жизнеощущения человека, общий «строй» («тон»), состояние его переживаний, «расположение духа»; это одна из форм эмоциональной жизни человека, его более или менее устойчивое эмоциональное состояние, окрашивающее в течение некоторого времени его переживания; внутреннее душевное состояние, направление мыслей и чувств человека, его склонность делать что-либо. Имеется в виду мотив ожидания,

однако Е.И. Рогов это не уточняет эмулирует оптимистичный эмоциональный настрой на организованную деятельность [49].

Интерес (от латинского *interest* — «имеет значение, важно») выпадает из общего ряда составляющих эмоциональной сферы. Интерес произволен; он основывается на эмоциях и чувствах, постепенно трансформируясь в устойчивую мотивацию деятельности.

Эмоционально-волевая сфера у студентов характеризуется направленностью на будущее, ощущением расцвета физических и интеллектуальных возможностей. Создается оптимистическое самочувствие, повышенный жизненный тонус [26]. Так, основной содержательной характеристикой эмоций и чувств в юношеском возрасте является будущее. Доминируют эмоции, связанные с ожиданием будущего, «которое должно принести счастье» [27].

Наряду с повышением уровня эмоциональной избирательности у студентов продолжается дифференциация по силе эмоциональной реакции, повышается самоконтроль и саморегуляция. По данным исследования Е.А. Силиной, юноши по сравнению с подростками обнаруживают большую экстравертированность, меньшую импульсивность и эмоциональную возбудимость, большую эмоциональную устойчивость [32].

Эмоциональная сфера становится значительно богаче по содержанию и тоньше по оттенкам переживаний, повышается эмоциональная восприимчивость и способность к сопереживанию. Следствием стремления молодого человека к эмоциональному контакту, душевной близости, к пониманию является любовь - важное испытание в юности, во многом влияющее на развитие личности [38]. Если в эмоциональной сфере рассматривать половые различия, то по этому поводу В. А. Чикер и др. выявили, что для девушек социальная среда оказывается более насыщенной эмоциональными событиями, имеющими стрессогенное значение, чем для юношей. Л. В. Куликов отмечает, что у женщин эмоциональная сфера дифференцированнее и сложнее, чем у мужчин [31].

Различия в эмоциональной сфере мужчин и женщин многие психологи связывают именно с особенностями воспитания тех и других. Р. Сальваггио (1996) отмечает, что у девушек весьма желательны эмоциональная зависимость от противоположного пола, погруженность в «любовь» при запрете на открытое выражение чувств, проявление агрессии [27]. Это создает у женщин мазохистскую установку. В то же время для юношей все это достойно насмешек и позора. Согласно К. Юнгу, у юношей в процессе его воспитания чувствования подавляются, в то время как у девушек они доминируют [34].

У студентов происходят существенные процессы, связанные с обучением будущей профессии, с выработкой соответствующих умений и навыков, нужных деловых качеств личности. Поэтому молодых людей данного возраста отличает повышенная познавательная и творческая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причем делать все по-настоящему, профессионально, как взрослые [43]. Это стимулирует молодых людей к выходу за пределы обычной учебной программы в развитии своих знаний, умений и навыков [15]. Потребность во всем, что для этого необходимо, молодой человек удовлетворяет сам, путем самообразования и самообслуживания, нередко с помощью своих друзей, которые увлечены таким же, как и он, делом. Многие молодые люди сами стараются овладеть различными профессиональными умениями, причем профессионально ориентированное увлечение молодых людей этого возраста может приобрести характер настоящей страсти, когда все остальное для молодого человека отходит на второй план и любимому делу он отдает все свое свободное время [43].

Обучение будущей профессии способствует появлению новых мотивов учения, связанных с расширением знаний, с формированием нужных умений и навыков, позволяющих заниматься интересной работой, самостоятельным творческим трудом. Учение дополняется самообразованием, приобретая более глубокий личностный смысл. Знания, умения и навыки становятся в этом возрасте критерием ценности для молодого человека окружающих его людей, а

также основанием для проявления интереса и подражания им. Это становится возможным благодаря проявлениям волевого усилия [47].

В этом возрасте создаются условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости, многих других полезных личностных качеств, связанных с проявлениями эмоционально - волевой сферы. Эти личностные качества могут развиваться практически во всех сферах деятельности, в которые вовлечен молодой человек и которые могут быть организованы на групповой основе: учение, труд, игра [33].

Большие возможности для ускоренного развития деловых качеств молодых людей открывает трудовая деятельность. Это может быть производственная практика, участие в работе молодежных организаций, начало трудовой деятельности, совмещенной с учебой в вузе. Важно, чтобы во всех этих случаях молодые люди подходили к выполнению своих обязанностей самостоятельно и ответственно, достигали успеха на выбранном пути.

Таким образом, в студенческом возрасте эмоциональная сфера личности характеризуется высоким уровнем развития, стабильностью, тонко дифференцированными, адекватно проявляемыми эмоциями, позитивным устойчивым настроением, сформированностью высших морально-нравственных чувств (чувства ответственности, совести, чувства долга, справедливости, доброты и других), наличием достаточной стрессоустойчивости. Особенностью эмоциональной сферы личности студентов является ее направленность на будущее.

1.2. Проблема адаптации студентов

Обучение в высшем учебном заведении для современных молодых людей – один из важнейших периодов его жизнедеятельности, личностного роста и становления как специалиста с высшим образованием. Поиск путей успешной адаптации к изменившимся социальным условиям и новой деятельности является насущной проблемой для каждого, кто переступил порог вуза.

Адаптация - это процесс активного приспособления индивида к условиям новой среды, при последовательном достижении результатов: в обществе, коллективе, семье и по отношению к себе. Каждый человек за свою жизнь переживает несколько периодов адаптации. Первый «адаптационный опыт» он получает в группе детского сада, затем в первом классе школы. Следующий «переломный» момент – это переход от начальной школы к средней и, наконец, наступает момент профессионального самоопределения. Сложность адаптации при переходе от общего к профессиональному образованию заключается не только в смене социального окружения, но и в необходимости принятия решения, возникновении тревоги по поводу правильности самоопределения, которое для многих тождественно нахождению смысла жизни.

Проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных задач, исследуемых в настоящее время в педагогике и дидактике высшей школы. При этом специфика процесса адаптации студентов в вузах определяется различием в методах обучения в средней и высшей школах. Так, например, первокурсникам недостает навыков и умений, которые необходимы в вузе для успешного овладения программой. Попытки компенсировать это усидчивостью не всегда приводят к успеху. Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к новым требованиям обучения. Отсюда зачастую возникают существенные различия в деятельности, и особенно в ее результатах, при обучении одного и того же человека в школе и вузе. Кроме того, слабая преемственность между средней и высшей школой, своеобразие методики и организации учебного процесса в вузе, большой объем информации, отсутствие навыков самостоятельной работы вызывают большое эмоциональное напряжение, что нередко приводит к разочарованию в выборе будущей профессии. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе, непонимание и, возможно, непринятие условий и требований вуза. [40]

По сравнению с другими периодами развития адаптация студентов к новым условиям жизни имеет свои специфические черты, при этом общие

признаки нормальности и адаптивности не изменяются. Нормальность зависит от уровня энергии, степени контроля, способности к интеграции опыта и готовности встречать проблемы и трудности. Основными концептами адаптации являются открытость опыту, уверенность, стабильность, контроль и коммуникабельность.

Способность адаптироваться, преодолевать трудности, найти свое место в жизненном пространстве является решающим фактором успешного развития молодого человека, а в будущем - специалиста с высшим образованием. В ВУЗах, процесс обучения первокурсников налаживается непросто, характеризуется большой динамичностью психических процессов и состояний, которые обусловлены изменением социальной среды. В частности, знакомство с учебным заведением у значительной части молодежи сопровождается дезадаптацией, которая вызвана новизной студенческого статуса, повышенными требованиями со стороны профессорско-преподавательского состава, напряженностью и жестким режимом обучения, увеличением объема самостоятельной работы. Все это требует от первокурсника значительной мобилизации своих возможностей для успешного вхождения в новое окружение и качественно иной ритм жизнедеятельности. Юноши и девушки, окончив школу, переходят на новый жизненный этап. Этот этап включает в себя смену не только места учебы, места жительства, но и смену уже устоявшегося коллектива. Новоиспеченным студентам нужно привыкнуть, адаптироваться как к новой группе, где им зачастую придется находиться в течение 5-6 лет, так и к новым правилам и нормам университета. Особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью. В этот период студентам важно именно окружение, в котором они находятся. Очень часто в одну группу попадают юноши и девушки с разным социальным уровнем, а именно - провинциалы и городские жители. Исходя из вышесказанного, можно считать, что процесс адаптации студентов-первокурсников очень значимый, сложный и долгий. [6]

Выделяют три блока факторов, оказывающих влияние на адаптацию к обучению в вузе: социологический; психологический; педагогический. К социологическим факторам относятся возраст студента, его социальное происхождение и тип образовательного учреждения, которое он уже закончил. Существует понятная тенденция - чем крупнее город, тем для его жителя - абитуриента вуза адаптация к студенческой жизни оказывается более простой и менее длительной. Между тем соотношение абитуриентов из разных городов (крупных или средних, малых) несколько меняется в пользу последних. В немалой степени это связано с развитием в последние годы во многих крупных городах филиалов и представительств различных государственных и коммерческих вузов. Те из абитуриентов - жителей небольших городов, кто успешно преодолевает трудности конкурсного отбора, чаще всего оказываются лучше подготовленными и более мотивированными к последующей учебе. Очевидно, что для них основными в адаптации являются не учебные или социально-психологические трудности, а материально-бытовые.

Социолог Т.И. Попова выделяет в адаптации личности студента-первокурсника и соответственно учебной группы, в которую он входит, к новой для него социокультурной среде вуза следующие стадии:

- a) начальная стадия, когда индивид или группа осознают, как они должны вести себя в новой для них социальной среде, но еще не готовы признать и принять систему ценностей новой среды вуза и стремятся придерживаться прежней системы ценностей;
- b) стадия терпимости, когда индивид, группа и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга;
- c) аккомодация, т.е. признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида, группы новой социокультурной средой;
- d) ассимиляция, т.е. полное совпадение систем ценностей индивида, группы и среды. [36]

В литературе предложена классификация студентов по уровню адаптации в зависимости от степени сформированности, развитости, устойчивости функционирования когнитивных, мотивационно-волевых, социально-коммуникативных связей обучающихся в образовательной среде вуза:

- неадаптированные (низкий уровень), характеризующиеся несформированностью связи хотя бы в одном из выделенных направлений и неустойчивостью функционирования связей;
- среднеадаптированные (средний уровень), для которых характерна сформированность всех типов связей при отсутствии их устойчивости или наличие хотя бы одной устойчивой связи, в то время как другие связи могут быть еще даже не сформированы;
- адаптированные (высокий уровень), отличающиеся сформированностью всех связей, и при этом хотя бы в одном направлении наблюдается устойчивое функционирование связи. [4]

А.А. Реан выделял критерии адаптации. Он рассматривал адаптацию личности человека по двум основным критериям адаптации – внутренний и внешний. Внешний критерий А.А. Реан связывал с приспособленностью, приспособлением. В этом случае адаптация понимается как желаемое поведение в социальной среде. Проявляется такая адаптация как эффективность, компетентность, успех и внешнее благополучие. Внутренний критерий он связывал с общим психологическим состоянием, а именно, ощущением удовлетворенности, комфорта, положительным социальным самочувствием. Человек с внутренне адаптацией имеет возможность удовлетворять индивидуальные потребности, самовыражаться, сохранять внутренние энергетические ресурсы, у него отсутствует напряжение и тревога. Полная системная адаптация это согласование обоих критериев и внешнего и внутреннего. При полной системной адаптации мы можем наблюдать согласованность индивидуальных потребностей студента-иностранца с требованиями среды, его окружающей [34].

Внутренняя адаптация характеризует студентов-иностранцев как людей которые чувствуют удовлетворённость, комфорт и положительное социальное самочувствие, что свидетельствует об общем положительном психическом состоянии. Студенты способны удовлетворить индивидуальные потребности, имеют возможность самовыражаться, умеют сохранять внутренние энергетические ресурсы. Внешняя адаптация проявляется в приспособляемости к различным ситуациям. Студенты-иностранцы могут достигать желаемого поведения в среде, что приводит их к успеху, компетентности, эффективности, все это можно расценивать как внешнее благополучие. Испытуемые хорошо приспособляются к требованиям среды.

Полную дезадаптацию можно наблюдать у людей переживающих неудовлетворенность в личной и профессиональной жизни, в общении с социумом. Такие студенты показывают высокую степень психоэмоционального напряжения. Студенты-иностранцы с полной дезадаптацией не могут достичь даже среднего уровня стандартов успешности и благополучия. Полная системная адаптацию является согласованием внутреннего и внешнего критериев адаптации. Люди с полной системной адаптацией чувствуют удовлетворённость, комфорт и положительное социальное самочувствие, это свидетельствует об общем положительном психическом состоянии. Они способны удовлетворить индивидуальные потребности, имеют возможность самовыражаться, умеют сохранять внутренние энергетические ресурсы. У таких студентов отсутствует напряжение и тревога. Они могут приспособляться к различным ситуациям, достигать желаемого поведения в среде, что приводит их к успеху, компетентности, эффективности, все это можно расценивать как внешнее и внутреннее благополучие. Люди с полной системной адаптацией достигают высокого уровня социального успеха и благополучия, престижа, принятого в их социальном окружении.

В нашем исследовании мы опираемся на точку зрения А.А. Реана в определении адаптации и дезадаптации, включающей одновременно внутренний (психологический) и внешний (социальный) критерий, так как она,

на наш взгляд, наиболее полно отражает сущность процесса вхождения человека в социальную общность [34]. В данном подходе полная системная адаптация выражается в согласованности индивидуальных потребностей человека с требованиями социального окружения. Субъект способен удовлетворять свои индивидуальные потребности, максимально реализовывать свои способности и возможности и, одновременно, достигать высокой успешности, принятой в его социальном окружении. Полная дезадаптация личности происходит при неудовлетворении даже базовых потребностей индивида, выражающемся в наличии психоэмоционального напряжения, переживания фрустрации, вместе с тем, человек не достигает принятого в его обществе уровня социального благополучия.

Итак, педагогические коллективы вузов и сузов осознают важность управления адаптацией к профессиональной деятельности, влияние результатов адаптации на процесс становления будущего специалиста. Вместе с тем даже в старейших профессиональных учебных заведениях отсутствует действенная, постоянно обновляющаяся система работа по решению данной проблемы. Проводимые же мероприятия охватывают незначительное число адаптантов, не продолжительны, формальны, а проводимая работа не подвергается соответствующей проверке. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации педагогических условий, способных обеспечить процесс адаптации студентов.

1.3. Нарушения эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как проявление их дезадаптированности

Обучение в ВУЗе является основой формирования иностранных студентов как будущих высококвалифицированных специалистов своих стран. Система обучения для иностранных граждан не отличается от системы обучения других студентов. Одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на продуктивность обучения иностранных граждан, является фактор

адаптации к условиям жизни и деятельности в новой стране. Иностранцам, прибывающим на учебу в вузы, с первых дней нахождения в новой стране приходится адаптироваться к множеству самых различных факторов. Начало профессионального обучения в вузе другой страны предъявляет повышенные психологические и социальные требования к студенту.

Общий эмоциональный фон студентов-иностранцев вследствие процессов адаптации может претерпевать негативные изменения. Известно, что психоэмоциональное напряжение, связанное с языковым барьером, часто является основной причиной возникновения целого ряда стрессовых факторов. Затрудненная языковая коммуникация обостряет конфликтные ситуации. Это своего рода эмоциональные переживания, которые являются компонентом адаптивного поведения, например, к таким эмоциональным реакциям относятся тревожности, агрессия, депрессивные состояния, невротизация. Данные эмоциональные переживания, как правило, возникают в критический момент разбалансированности взаимодействия студента-иностранца с окружающей средой.

Психологический феномен тревожности содержит две составляющие: тревожность как состояние (ситуативная тревожность) - характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: динамичным напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и отличается различной интенсивностью; тревожность как личностную особенность (личностная тревожность) – это устойчивая индивидуальная характеристика степени подверженности человека действию различных стрессоров. Она отражает предрасположенность субъекта к тревоге и предполагает наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» объективно безопасных ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Невротизация – это состояние эмоциональной нестабильности, которое может привести к неврозу и невротической тенденции в поведении личности.

Невротизация формируется на основе следующих личностных факторов-предпосылок:

- эмоционального – личность склонна к тревожности и легкой возбудимости;
- мотивационного – личность имеет эгоцентрическую направленность;
- адаптационного – личность отличается плохой приспособляемостью.

Вследствие того, что в студенческом возрасте возникают внутренние конфликты, возможно возникновение невротизации личности, то есть такого состояния эмоциональной нестабильности, которое может привести к неврозу или невротической тенденции в поведении [3]. Невротизация не обязательно развивается и достигает уровня невроза, поэтому у личности есть шанс уберечься от развития психической деформации. Тем не менее, очевидны неблагоприятные коммуникативные последствия невротизации: личность становится сложной и неприятной во взаимодействии, психический статус мешает ей эффективно сотрудничать с партнерами и исполнять профессиональные обязанности. Если уровень невротизации высок, это ставит вопрос о профпригодности всех тех, кто работает с людьми – медика, учителя, воспитателя, командира, руководителя, политика, следователя, адвоката, судьи и т. д.

Невротизация как составляющая эмоциональной сферы студентов-иностранцев П.П. Вассерманом рассматривалась как состояние эмоциональной нестабильности, которая может привести к неврозу и невротической тенденции в поведении личности. У студентов-иностранцев продолжается процесс формирования и развития самосознания молодого человека. Совершенствование самосознания у молодых людей в раннем юношеском возрасте характеризуется особым вниманием молодого человека к собственным недостаткам. Желательный образ «Я» у молодых людей складывается из ценимых ими достоинств других людей и ведет к применению волевого усилия, направленного на саморазвитие [15].

Депрессия является распространённым психическим заболеванием, которое возникает после негативных событий в жизни человека, это психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие. У студентов-иностранцев депрессия может развиваться на фоне длительной разлуки с близкими, в условиях культурной и языковой изоляции, постоянных трудностей в установлении контактов с преподавателями и другими студентами, а также вследствие длительных и постоянных затруднений в решении вопросов жизненного обустройства.

При плохом самочувствии возникают агрессивность и враждебность. Данные о враждебности, агрессивном поведении, вспышках гнева у больных депрессией приводятся в современных зарубежных клинических и эпидемиологических исследованиях. В работах отечественных психиатров также содержатся указания на «аффект гнева» и раздражительность наряду с тоской и тревогой.

С точки зрения А. Басса, такое эмоциональное переживание как агрессия – является любым поведением, содержащим угрозу или наносящее ущерб другим. Агрессия – является целенаправленным деструктивным поведением, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, наносит вред объектам нападения, причиняет физический вред людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояния напряженности. К понятию «агрессивность» близко подходит состояние враждебности. Согласно Бассу, враждебность – является более узким по направленности состоянием, которое всегда имеет определенный объект. Часто враждебность и агрессивность сочетаются, но нередко студенты-иностранцы находятся во враждебных или даже антагонистических отношениях, однако, никакой агрессивности не проявляют потому, что заранее известны ее отрицательные последствия для «агрессора». Бывает и агрессивность без враждебности, когда обижают людей, к которым никаких враждебных чувств не питают.

И.В. Ширяева определяет адаптацию иностранных студентов как «формирование устойчивой системы отношений ко всем компонентам педагогической системы, обеспечивающее адекватное поведение, способствующее достижению целей педагогической системы» [52]. Адаптация – это предпосылка и необходимое условие активной деятельности. Чем быстрее иностранец адаптируется к новой социальной среде, тем интенсивнее будет его обучение. Как показали многочисленные исследования [9], у иностранных студентов сложность периода адаптации к новым условиям обучения в вузе на порядок выше, чем у отечественных студентов. Адаптация к новым незнакомым условиям подразумевает формирование психологических механизмов, налаженной работы эмоциональной сферы, которые обеспечивают безопасность и адекватную ориентацию в новой ситуации. Период адаптации личности осложнен тем, что иностранные студенты – это молодые люди, каждый из которых имеет определенную жизненную позицию и систему ценностей, сформированные под влиянием той среды, в которой воспитывались. Кроме того, каждый имеет свои специфические особенности: этнические, национально-психические, личностные и другие.

Процесс адаптации многогранный и включает в себя несколько видов адаптации: - индивидуально-психологическую; - социально-психологическую; - этнопсихологическую; - культурную; - коммуникативную; - физиологическую и др. Все они тесно связаны между собой и обусловлены преодолением за короткий срок культурного и языкового барьеров, необходимостью осваивать большие объемы информации, в том числе и самостоятельно (без необходимых навыков), а также приспособлением организма к новым климатическим условиям. Основной проблемой успешного вхождения иностранных студентов в учебный процесс является противоречие между уровнем готовности (коммуникативной компетенции) иностранных студентов к восприятию учебной информации и требованиями высшей школы. К факторам, существенно затрудняющим процесс социальной адаптации иностранных студентов, можно отнести наличие социокультурного и языкового барьера,

резкую смену климата, иную систему питания, смену условий быта и проживания. Все эти факторы в значительной степени влияют на эмоциональную сферу личности.

Обязательным условием социально-психологической адаптации иностранных студентов к процессу обучения является педагогическое общение. Преподавателям приходится решать вопросы и языковой подготовки студентов, и выравнивания предметных знаний иностранцев, приехавших из разных стран, и строгого дозирования учебного материала, и другие. Именно преподаватель является связующим звеном между студентом и новой средой. Учитывая то, что самый трудный период адаптации приходится на первый год жизни в «чужой» стране, особенно важным становится общение студентов-иностранцев с преподавателями факультета. Правильно организованное общение – одна из важнейших задач преподавателя на этапе обучения.

Важнейшим путем преодоления стрессовых факторов является быстрое включение иностранных студентов в сферу общения в новой языковой среде, что успешно реализуется во внеаудиторных формах работы. Студенты активно вовлекаются в подготовку внеаудиторных мероприятий, что является большим стимулом для их непосредственного участия в жизни факультета, помогает быстрее адаптироваться в студенческой среде, формирует толерантное отношение друг к другу.

Некоторые исследователи считают, что «педагогическое общение в иноязычной среде – это такое общение преподавателя с иностранными студентами, которое обеспечивает благоприятный социально-психологический климат обучения, создает наилучшие условия для развития мотивации студентов в начальный период их адаптации к новой социокультурной среде, обеспечивает управление социально-психологическими процессами в учебных группах, позволяет в максимальной степени использовать в учебном процессе личностные особенности преподавателя высшей школы» [21]. В новых условиях обучения иностранных студентов преподаватель должен стремиться использовать все возможные средства эмоционального и психологического

воздействия для создания нормальной атмосферы в учебной группе, избегать давления и назидательности, уметь регулировать конфликты конструктивным путем, уважительно относиться к чужим традициям и вероисповеданиям, обладать креативностью, быть внимательным и доброжелательным в любой ситуации, эмоционально уравновешенным и уверенным в себе. Очень важно установить контакт с иностранной аудиторией в первые дни обучения, когда студенты начинают самостоятельную жизнь в отрыве от семьи и испытывают «тоску по дому». Личная позиция преподавателя может оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на работоспособность студентов, их поведение, психическое и физическое самочувствие. Преподаватель должен воспринимать своих студентов как личности, понимать логику их поступков. Ему необходимо вовремя почувствовать возникновение психологического дискомфорта в группе и своими правильными действиями нейтрализовать назревающий конфликт. Преподавателям, работающим в интернациональной аудитории, важно обладать поликультурной компетенцией, которая включает: знания о социокультурных особенностях студентов, особенностях зарубежных образовательных систем, особенностях социализации, паралингвистических, невербальных средствах и кинетических особенностях общения с представителями других культур, а также умение практически применять эти знания.

Таким образом, преподаватели должны владеть технологией и техникой педагогического общения. Межкультурное общение – одна из важнейших сторон жизни иностранных студентов. Межкультурное общение – это обмен знаниями, идеями, мыслями, концептами и эмоциями между представителями разных культур [22]. Иностраный студент, впервые оказавшись в новой культурной среде, не всегда может избежать культурного шока. В группе межкультурная коммуникация осуществляется в процессе взаимодействия не только представителей одной культуры с представителями других культур, но и в процессе взаимодействия с преподавателем – носителем культуры данной страны. В процессе общения с иностранными студентами необходимо

учитывать их личностные, национальные и этнокультурные особенности. Общение преподавателей с иностранными студентами следует строить на основе психолого-педагогической поддержки. Межкультурная коммуникация иностранных студентов формируется в неразрывной связи с их адаптацией. Следовательно, важной задачей преподавателя является обучение иностранных студентов межкультурному и межличностному общению в новых условиях, облегчение их адаптации к инокультурной среде.

Многим студентам-иностранцам первого года обучения свойственно выраженное отставание в успеваемости, пропуски занятий, конфликты с преподавателями и администрацией. Они считают, что к ним преподаватели относятся предвзято. Некоторые студенты обращаются в медицинские учреждения (для продления сессии или получении академического отпуска).

Адаптационные процессы в педагогической системе необходимо реализовывать с учетом закономерностей процесса социально-психологической, академической и физиологической адаптации при планировании и организации учебно-воспитательного процесса: понижения аудиторной нагрузки с постепенным ее наращиванием, учета периодов спада физиологической и умственной работоспособности, повышения заболеваемости. Преподавателям отведена особая роль, направленная на корректное, тактичное смягчение адаптационных процессов, на создание благоприятного психологического климата в учебной группе, на формирование у студентов-иностранцев адекватной учебной мотивации с постепенным введением в учебный процесс присущих украинской высшей школе видов деятельности. Понятно, что в группе, в которой обучаются студенты разных государств, различных конфессий и сословий, формирование толерантного отношения друг к другу становится первостепенной задачей. Преподаватели подготовительного факультета, работая с иностранными студентами, включают в свою педагогическую деятельность два важных компонента: познавательно-обучающий и развлекательно-зрелищный. Одним их приоритетных направлений работы преподавателей являются внеаудиторные работы. Формы

и методы проведения различных внеаудиторных мероприятий разнообразны, но все вместе они представляют собой единый учебно- воспитательный процесс. Внеаудиторная работа позволяет более эффективно решать проблемы адаптации иностранных студентов на этапе довузовской подготовки.

Таким образом, процесс адаптации иностранных студентов к новой социокультурной среде – процесс сложный и многоступенчатый, на успешность которого влияют множество факторов: вовлеченность студентов-иностранцев в различные виды учебной деятельности, включенность в разные формы внеаудиторной работы, качество педагогического общения и другие.

ГЛАВА II. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ НАРУШЕНИЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СФЕРЫ ЛИЧНОСТИ У СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ КАК ПРОЯВЛЕНИЯ ИХ ДЕЗАДАПТИРОВАННОСТИ

2.1. Организация и методы исследования

Целью эмпирического исследования является проверка гипотезы о том, что, чем сильнее у студентов-иностранцев нарушения эмоциональной сферы, тем выраженнее проявления их внутренней и внешней дезадаптированности.

Для доказательства выдвинутых гипотез были определены следующие задачи эмпирического исследования:

1. Изучить нарушения эмоциональной сферы личности у студентов-иностранцев.

2. Определить уровень удовлетворенности жизнью студентов-иностранцев как критерий внутренней адаптированности.

3. Выявить уровень социального благополучия как показателя внешней адаптированности.

4. Разработать комплекс мероприятий, направленных на оптимизацию эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как пути повышения их адаптированности и преодоления дезадаптации.

В исследовании можно выделить несколько этапов:

1) Подготовительный этап. На данном этапе был произведен выбор группы испытуемых, подбор методик для исследования, подготовка раздаточного материала.

2) Основной этап представляет собой непосредственное проведение исследования и сбор данных для последующего анализа и обработки. На этом этапе была проведена диагностика эмоциональной сферы личности у студентов-иностранцев как проявления их дезадаптированности. Далее у студентов был выявлен уровень внутренней и внешней адаптации и определен тип адаптированности по результатам сопоставления двух вышеуказанных критериев. Затем были отобраны две группы студентов-иностранцев (с полной

системной адаптацией и полной дезадаптацией), у которых проводилось сравнение показателей эмоциональной сферы личности.

3) Заключительный этап. Подсчет данных, их математическая обработка и анализ. На этом этапе использовались математические методы с применением стандартного пакета программ Excel и SPSS.

Эмпирическая база исследования НИУ «БелГУ». В исследовании приняли участие студенты в количестве 68 человек в возрасте от 20 до 26 лет. Диагностика эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев осуществлялась с помощью комплекса методик:

1. Шкала оценки уровня личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина.
2. Методика диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана.
3. Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т. И. Балашовой).
4. Опросник САН, разработанный В.А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым.
5. Методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки.
6. Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой.
7. Анкета «Социальное благополучие» (СБ) Н.Н. Мельниковой.

Для исследования уровня тревожности в текущий момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека), мы использовали шкалу оценки уровня личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина. Для выявления уровня невротизации мы использовали методику диагностики уровня невротизации Л.И. Вассермана. Для дифференциальной диагностики депрессивных состояний и состояний, близких к депрессии, использовалась методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т. И. Балашовой). Для измерения самочувствия, активности и настроения, мы использовали опросник САН. Для диагностики агрессивных и враждебных

реакций использовалась методика диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки.

Для выявления внутренней и внешней дезадаптированности и определения типа адаптации студентов применялся опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ) Н.Н. Мельниковой и анкета «Социальное благополучие» (СБ) Н.Н. Мельниковой.

Достоверность результатов исследования обеспечивается теоретико-методологической обоснованностью, адекватно поставленным целям и задачам, репрезентативностью выборки, корректной организацией эмпирической работы, применением качественного и количественного анализа в сочетании со статистическими методами обработки полученных данных (SPSS, Excel).

2.2. Анализ результатов исследования нарушений эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как проявления их дезадаптированности

При исследовании уровня тревожности в текущий момент (реактивная тревожность как состояние) и личностной тревожности (как устойчивая характеристика человека) мы использовали шкалу оценки уровня личностной и ситуативной тревожности Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина. Она позволит нам охарактеризовать особенности восприятия испытуемыми угрожающих им ситуаций, описать их представление о состоянии своей социальной дееспособности. Полученные результаты представлены в табл.1.

Средний арифметический показатель ситуативной и личностной тревожности по группе соответствует среднему уровню и означает, что в целом у студентов-иностранцев эмоциональная сфера находится в благоприятном состоянии и свидетельствует о достаточном чувстве уверенности в себе. Они не склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в широком диапазоне жизненных ситуаций. Они в меру заинтересованы происходящими событиями, небезразличны к результатам деятельности и

успехам, могут переживать и волноваться, но это не мешает и не снижает их продуктивность.

Таблица 1

Характеристика тревожности студентов-иностранцев

Вид тревожности	Уровни тревожности			Общий показатель уровня тревожности (средн.)
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)	
Личностная	34	36	30	41,7
Ситуативная	29	38	33	41,6

Все испытуемые были разделены на 3 группы. В 1 группу вошли 23 человека (33,4 % от общей выборки), студенты-иностранцы первого курса обучения. Во 2 группу вошли 23 человека (33,4 % от общей выборки), студенты-иностранцы третьего года обучения. В 3 группу вошли 22 человека (33,2 % от общего количества выборки), студенты-иностранцы пятого курса обучения. Полученные результаты представлены на рисунке 2.1 и 2.2. Показатели уровня ситуативной тревожности у студентов-иностранцев разных курсов представлены на рисунке 2.1.

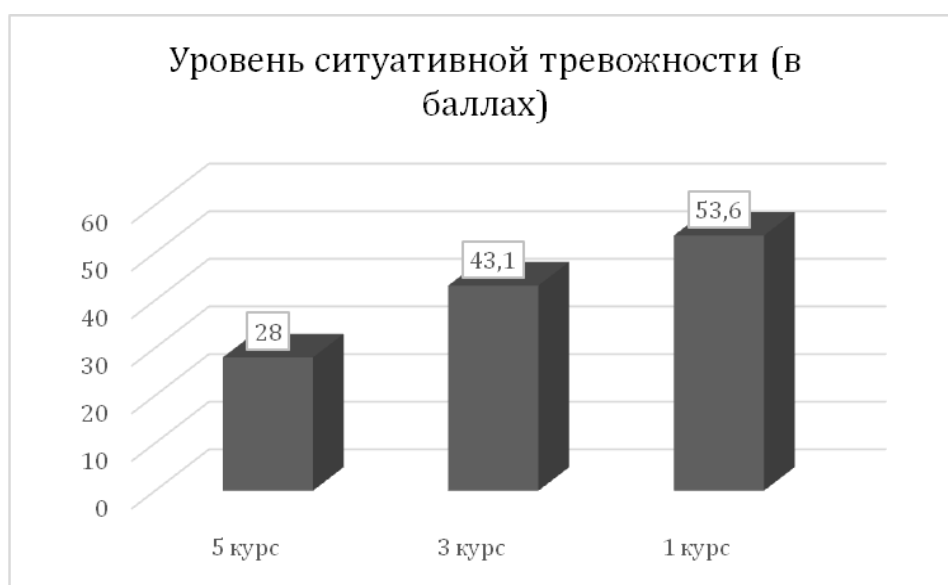


Рис. 2.2.1. Показатели ситуативной тревожности у студентов-иностранцев

Как видно из рисунка 2.2.1 средний показатель ситуативной тревожности у испытуемых третьего года обучения 43,1 балл, что характеризует его как средний. При продолжительности обучения данный показатель снижался, для лиц первого года обучения был характерен высокий уровень ситуативной тревожности (53,6 балла). Анализируя полученные показатели с применением Н-критерия Крускала-Уоллеса (4,57), было выявлено, что с вероятностью 95% ($p < 0,05$) можно утверждать, что отмечаемая динамика изменения уровня ситуативной тревожности с увеличением времени обучения является статистически значимой.

Уменьшение уровня ситуативной тревожности в процессе обучения свидетельствует о склонности студентов 3-ей группы (т.е. испытуемые первого года обучения) к появлению состояния тревоги в ситуациях оценки их компетентности и свидетельствует о необходимости снизить субъективную значимость ситуации, перенести акцент на осмысление деятельности. У людей с высоким ситуативным состоянием тревоги наблюдаются напряжение, беспокойство, нервозность, что в свою очередь может вызвать нарушения внимания и тонкой координации. У студентов пятого года обучения мы можем наблюдать тенденции к снижению чувства тревожности, нервозности, необходимость обращать внимание на мотивы деятельности, выполняемой человеком.

Показатели уровня личностной тревожности у студентов-иностранцев разных курсов представлены на рисунке 2.2. Как видно из рисунка 2.2 средний уровень личностной тревожности у испытуемых третьего года обучения равен 44,5 баллам, что характеризовало его как средний. При продолжении обучения данный показатель снижался, и для лиц первого года обучения (54,5 балл) был характерен высокий уровень личностной тревожности. Для оценки статистической достоверности наблюдаемой динамики использовался Н-критерий Крускала-Уоллеса (4,5). В результате проведённого анализа было выявлено, что отражённая на графике динамика является статистически значимой ($p < 0,05$).

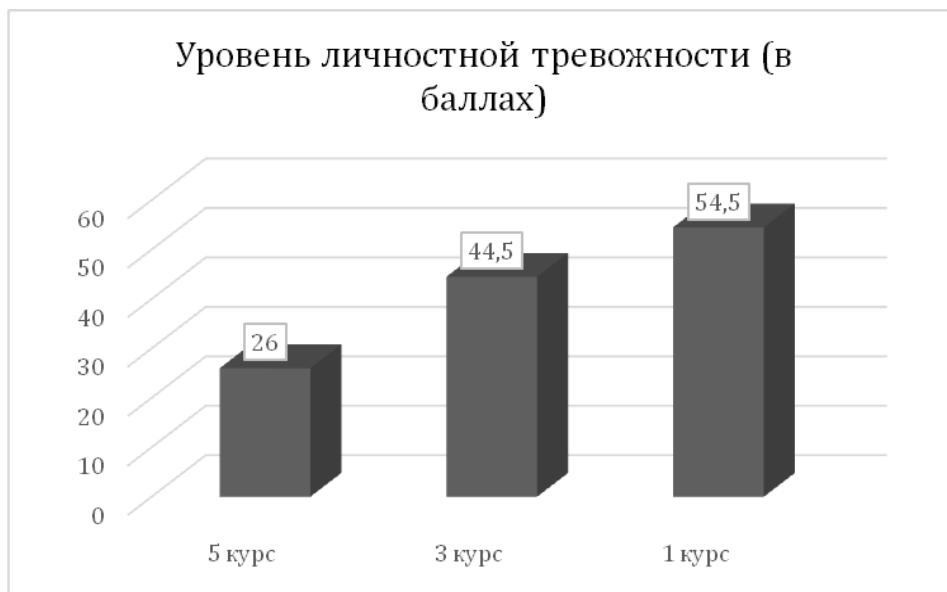


Рис. 2.2.2. Показатели личностной тревожности у студентов-иностранцев

Снижение уровня тревожности по мере продолжения обучения свидетельствует о склонности студентов первого курса воспринимать постоянно расширяющийся круг ситуаций как угрожающие, что выражается в постоянном общем чувстве напряжённости; представлениях о собственной личностной непривлекательности, социальной неспособности; повышенной озабоченности; нежелании вступать в межличностные взаимоотношения; уклонении от профессиональной или социальной деятельности из-за страха критики, отвержения или неодобрения.

Высокий уровень личностной тревожности свидетельствует об отсутствии чувства базисной безопасности у студентов первого года обучения, что расширяет круг значимых для них стрессоров и снижает устойчивость к ним, формируя неадекватные модели поведения и препятствуя эффективному преодолению стрессовых ситуаций. Также он характеризуется фрустрированностью ведущих потребностей, низким уровнем самооценки, недовольством настоящей ситуацией. Личность не может ощущать себя полноценной в связи с наличием внутренней конфликтности. Чем выше уровень тревожности и глубже внутренний конфликт личности, тем более

склонна данная личность к самообвинению, для неё характерна невозможность адекватно оценить свои достоинства, невозможность принятия себя.

Испытуемые 3-го и 5-го курса имеют тенденцию к снижению личностной тревожности. Для 5-го курса студентов-иностранцев характерен умеренный уровень тревожности, что выражается в чувстве ответственности, оптимальной заинтересованности в учебной деятельности и других видах жизнедеятельности.

Далее мы изучали уровень невротизации личности студентов-иностранцев с помощью методики Л.И. Вассермана. Полученные результаты приведены в таблице 2 и на рисунке 2.2.3.

Таблица 2

Характеристика уровня невротизации личности иностранных студентов

Год обучения	Уровень невротизации		
	Низкий	Средний	Высокий
5 курс	26%	7%	0%
3 курс	18%	12%	4%
1 курс	0%	9%	24%

Высокий уровень невротизации личности у студентов-иностранцев выявлен у студентов 1-го курса в наибольшей степени (24% испытуемых). Он выражается в повышенной эмоциональной возбудимости и раздражительности, негативных переживаниях, тревожности и напряженности, ипохондрии, трудностях в общении. Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на

соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Поученные результаты с показателями уровня невротизации у студентов-иностранцев разных курсов представлены на рисунке 2.2.3.

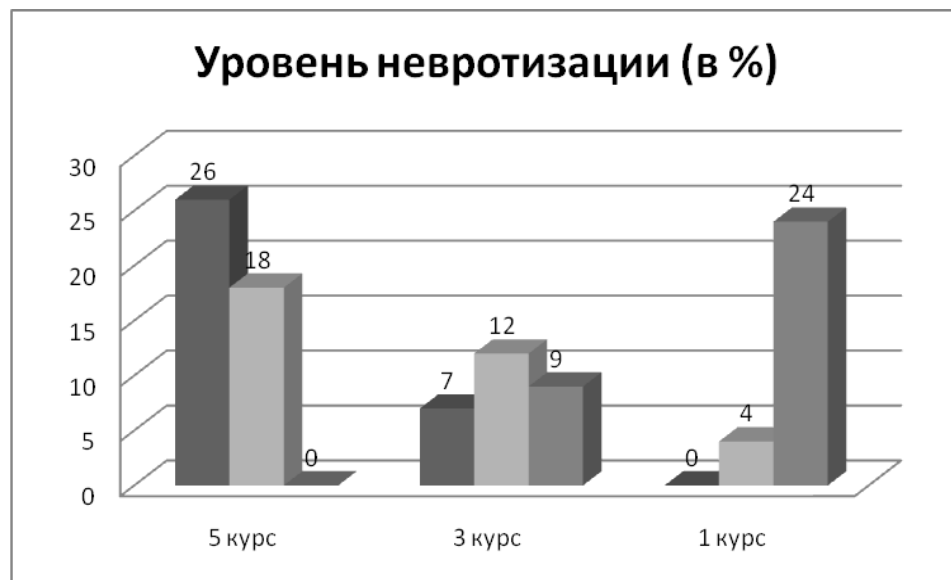


Рис. 2.2.3. Показатели уровня невротизации у студентов-иностранцев в (%)

Наиболее низкий уровень невротизации выявлен у студентов 5-го курса (у 26% испытуемых). Он свидетельствует об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства, независимости, социальной смелости; о легкости в общении.

Полученные показатели уровня невротизации были подвергнуты статистическому анализу, в рамках применения которого использовался Н-критерий Крускала-Уоллиса. Результаты статистической обработки (4,37) позволили говорить о статистической значимости полученных различий ($p < 0,05$).

Уровень депрессии оказывает непосредственное влияние на уверенность в себе, снижая либо повышая её. Снижение уверенности в себе считают также одним из симптомов депрессии. Анализ полученных результатов выявления уровня депрессии с помощью методики дифференциальной диагностики

депрессивных состояний В. Зунга (адаптация Т. И. Балашовой) показывает, что у большинства иностранных студентов (65%) всех испытуемых не выявлено депрессивных состояний. Однако средний показатель 1-го курса (49 баллов) приближается к показателям «легкой депрессии» (от 50 баллов). Студентам третьего и пятого курсов присущи соответственно показатели 45 и 40 баллов, что свидетельствует об отсутствии депрессии.

Анализ полученных показателей с применением Н-критерия Крускала-Уоллеса (5,36), позволил утверждать с вероятностью 95% при ($p < 0,05$) наличие динамики, а именно, снижения уровня вероятности возникновения депрессивного состояния у иностранных студентов с увеличением срока обучения.

Для испытуемых пятого года обучения и испытуемых третьего года обучения в меньшей степени, чем для лиц первого года обучения, характерно проявление развития эмоциональных, физиологических, поведенческих и мыслительных характеристик, присущих депрессии.

Для изучения самочувствия, активности и настроения студентов-иностранцев мы использовали опросник САН, разработанный В.А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шарай, М. П. Мирошниковым. Полученные результаты отражены в таблице 3 и на рисунке 2.2.4.

Как видно из рисунка 2.2.4 оптимальный уровень самочувствия, активности и настроения (соответственно 5,4 балла, 5 баллов и 5,1 баллов) характерен для студентов пятого года обучения, указывающий на то, что данные лица не испытывают признаков недомогания или плохого самочувствия, они активны в учебной деятельности и общении с преподавателями и другими студентами. Им свойственен положительный фон настроения.

Характеристика самочувствия, активности, настроения студентов-иностранцев

Состояния	Уровни		
	Низкий (%)	Средний (%)	Высокий (%)
Самочувствие	25	41	34
Активность	28	37	35
Настроение	23	36	41
Общий показатель	25	38	37

Полученные данные с показателями уровня самочувствия, активности и настроения у студентов-иностранцев разных курсов представлены на рисунке 2.2.4.



Рис. 2.2.4. Показатели уровня самочувствия, активности и настроения у студентов-иностранцев (ср.балл)

Уверенность в себе студентов способствует установке и поддержанию ими результативных межличностных взаимоотношений; они также испытывают уверенность в социуме и склонны к установлению новых межличностных взаимоотношений или углублению существующих. Студенты со средним уровнем самочувствия, активности и настроения чувствуют в себе возможность реализовать собственные способности, уверены в себе. Отличаются нормальной чувствительностью, средним уровнем регуляции поведения, средним уровнем самоконтроля. Оптимальные показатели самочувствия, активности и настроения говорят о том, что человек всегда правильно и адекватно ведёт себя в стрессовой ситуации, умеет сохранять самообладание.

Студенты первого года обучения показывают несколько более низкие результаты самочувствия, активности и настроения (соответственно 5 баллов, 4,7 баллов и 4,6 баллов), что однако указывает также на хорошее состояние испытуемых, нормальную способность переносить интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без вредных последствий для своего здоровья и окружающих. Сравнительный анализ полученных данных с применением Н-критерия Крускала-Уоллиса (5,37) свидетельствовал о статистической значимости ($p < 0,05$) выявленных различий.

В качестве критериев нарушения эмоциональной сферы в нашей научно-исследовательской работе выступает враждебность и агрессивность, выявленные с помощью методики диагностики показателей и форм агрессии А. Басса и А. Дарки. Полученные в ходе исследования результаты представлены на рисунке 2.2.5. Полученные данные с показателями уровня агрессивности и враждебности у студентов-иностранцев разных курсов представлены на рисунке 2.2.5.

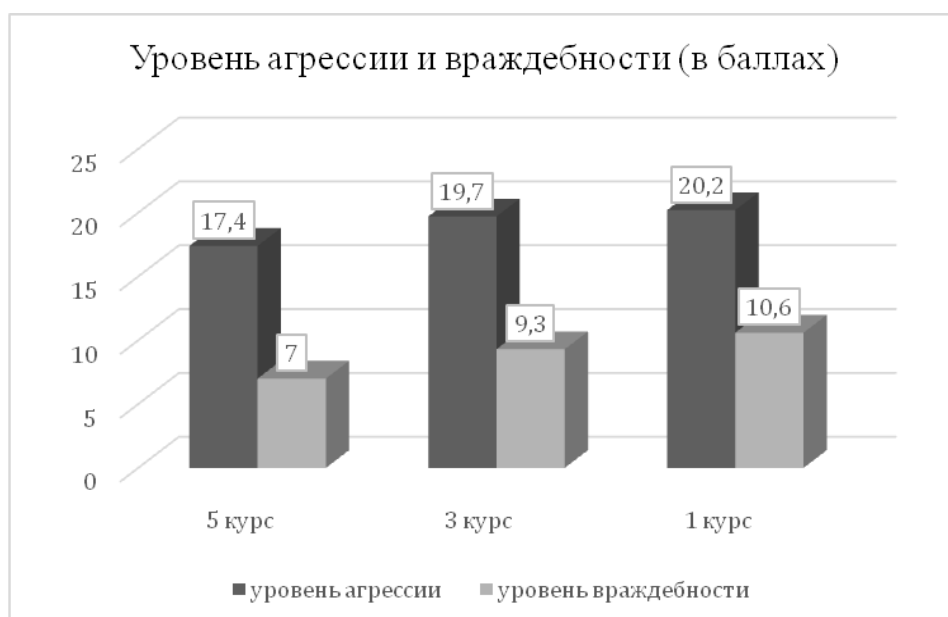


Рис. 2.2.5. Показатели уровней агрессии и враждебности у студентов-иностранцев

Как видно из рисунка 2.2.5 уровни агрессивности и враждебности у студентов пятого года обучения (17,4 балла уровень агрессии и 7 баллов уровень враждебности) и испытуемых третьего года обучения (19,7 балла уровень агрессии и 9,3 балла уровень враждебности) оказались в пределах нормы, в то время, как у студентов первого курса, обучающихся меньшее количество времени, уровень враждебности (20,2 балла) и агрессивности (10,6 баллов) заметно выше. Полученные показатели были статистически оценены с применением Н-критерия Крускала-Уоллиса (4,57). Результаты статистической обработки позволили говорить о статистической значимости, следовательно, достоверности различий вышеуказанных результатов ($p < 0,05$).

Тенденция к враждебности и агрессивности у испытуемых первого года обучения возникает, вероятно, как форма психологической защиты против «чужого» общества, из-за неудовлетворённости своим положением в нём. Повышенный уровень агрессивности и враждебности свидетельствует о повышенной готовности данной группы студентов к агрессии, а также в склонности воспринимать и интерпретировать поведение других людей как

враждебное, что приводит к формированию потенциально агрессивного восприятия и интерпретации как устойчивых особенностей миропонимания.

Для изучения внутренней (психологической) адаптации мы использовали опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ), разработанный Мельниковой Н.Н. Нами были получены следующие данные:

Таблица 4

Характеристика удовлетворенности жизнью студентов-иностранцев (в %)

Жизненная включенность			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5 курс	0	7	26
3 курс	9	15	10
1 курс	22	5	6
Разочарование в жизни			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5 курс	22	9	3
3 курс	12	15	7
1 курс	3	9	20
Усталость от жизни			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5 курс	24	7	3
3 курс	10	12	12
1 курс	3	9	20
Беспокойство о будущем			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5 курс	25	7	2
3 курс	10	10	14
1 курс	7	15	10
Общий показатель удовлетворенностью жизнью			
	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
5 курс	3	9	22
3 курс	12	15	7
1 курс	17	12	3

Как видно из рисунка, у студентов-иностранцев пятого года обучения по показателю «жизненная включенность» доминирует высокий уровень (26%). Данные испытуемые живут с ощущением насыщенности и полноты жизни, испытывают позитивные состояния (радость, удовольствие, душевное равновесие).

Полученные результаты с показателями уровня жизненной включенности у студентов-иностранцев разных курсов представлены на рисунке 2.2.6.



Рис. 2.2.6. Показатели уровня жизненной включенности у студентов-иностранцев

Средний уровень по данной шкале диагностировался у студентов-иностранцев третьего года обучения (15%). В большинстве случаев они находят время на себя и живут в согласии с самим собой. Респонденты первого года обучения (22%) испытуемых группы показали низкий уровень жизненной включенности. Эти лица во многих жизненных ситуациях не испытывают радости от происходящего с ними, они обеспокоены и редко бывают довольны собой.

Полученные нами данные характеризуют студентов-иностранцев пятого года обучения как способных с успехом достигать своих целей в будущем. Испытуемые контролируют отношения с окружающими, вызывают уважение и симпатию. Их жизненная позиция активна, они считают свои действия важным фактором в своих продвижениях. Студенты-иностранцы пятого года обучения имеют универсальные личностные и общественные ценности.

Испытуемые пятого года обучения, в отличие от испытуемых третьего года обучения и первого года обучения целеустремленны, настойчивы,

активны, любознательны, самостоятельны. Их активность связана с мобильностью и участием в общественной жизни.

В свою очередь, студентов первого года обучения можно охарактеризовать как статичных, банальных, застенчивых и даже замкнутых. Респонденты отказываются от взаимодействия с коллективом и от взаимопомощи, они не желают воспринимать что-то новое и креативное. Также студенты-иностранцы первого года обучения не желают брать на себя ответственность и стараются переложить ее на окружающих. Испытуемые пассивны, податливы, зависимы.

Полученные результаты с показателями уровня разочарования в жизни у студентов-иностранцев разных курсов представлены на рисунке 2.2.7.

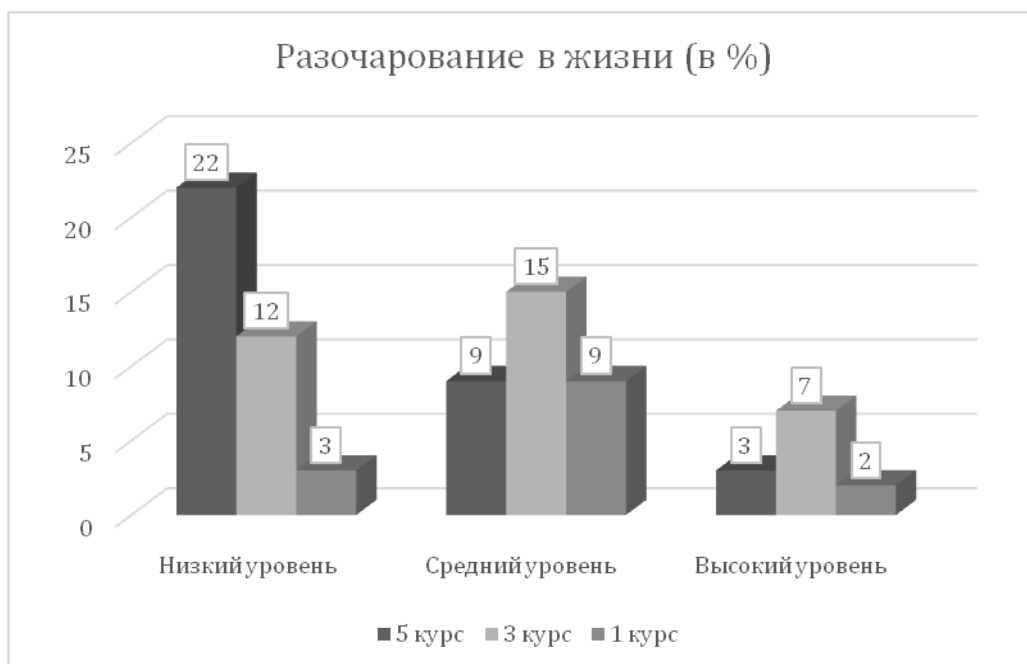


Рис. 2.2.7. Показатели уровня разочарования в жизни у студентов-иностранцев

По показателю «разочарование в жизни» студенты-иностранцы пятого года обучения (22%) человека показали низкий уровень. Полученные данные свидетельствует о том, что данные испытуемые умеют быть довольными результатами своей деятельности так же как и процессом самой деятельности.

Данные респонденты перспективны и умеют достигать поставленные цели. Испытуемые третьего года обучения (15%) человек показали средний уровень разочарования в жизни. Такие студенты периодически сталкиваются с большим ощущением несправедливости в случае, если их желания расходятся с реальностью. У испытуемых (20%) человек первого года обучения выявлен высокий уровень по шкале «разочарование в жизни», что характеризует их как людей, живущих с постоянным ощущением отсутствия результатов своей деятельности и ощущением невозможности реализации собственных планов.

Полученные результаты с показателями уровня усталости от жизни у студентов-иностранцев разных курсов обучения представлены на рисунке 2.2.8.

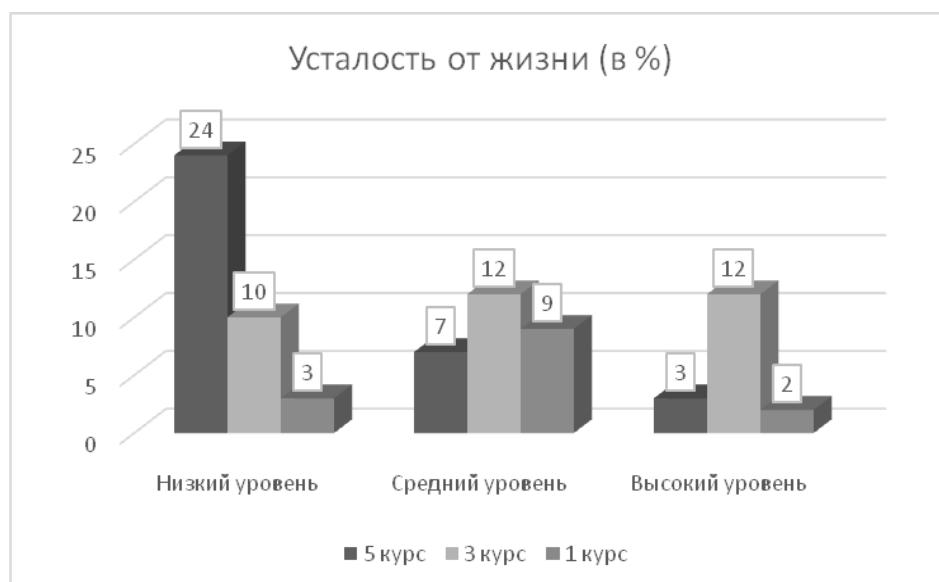


Рис. 2.2.8. Показатели уровня усталости от жизни у студентов-иностранцев

Низкий уровень наблюдается у (24%) человек пятого года обучения. Студенты имеют хорошее самочувствие, ощущают силы и бодрость необходимые для решения поставленных задач. Средний уровень по показателю «усталость от жизни» наблюдается у студентов-иностранцев третьего года обучения (12%) человек. Данные свидетельствуют о наличии переменчивости в ощущении то хорошего самочувствия и бодрости, то ощущение пассивности, усталости, разбитости. Высокий уровень присущ (20%) респондентам первого года обучения. У испытуемых мы наблюдаем

астенические состояния. Студенты ощущают себя уставшими, истощенными, физически слабыми, пассивными и апатичными.

Полученные результаты с показателями уровня беспокойства о будущем у студентов-иностранцев разного года обучения представлены на рисунке 2.9.

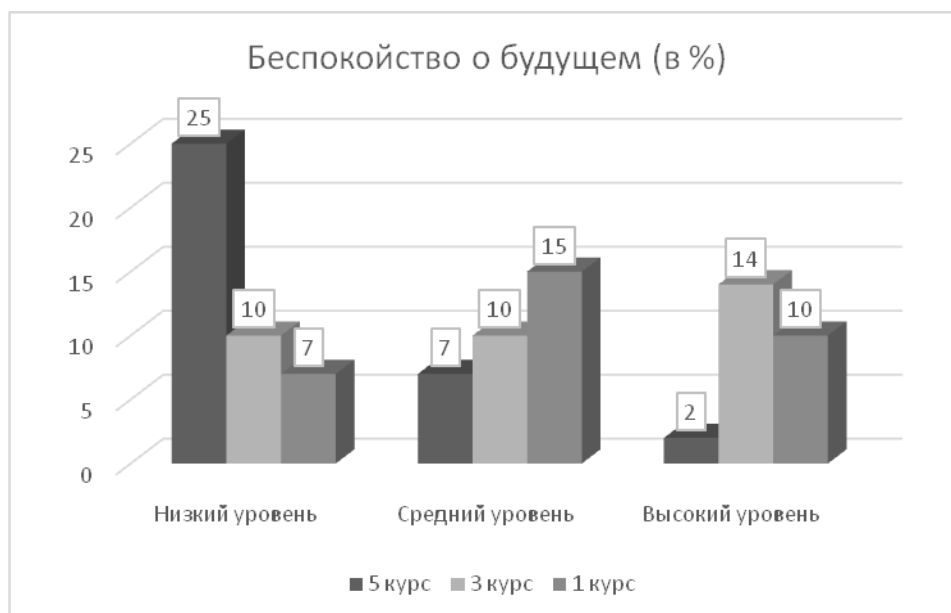


Рис. 2.2.9. Показатели уровня беспокойства о будущем у студентов-иностранцев

Низкий уровень удовлетворенности жизнью по шкале «беспокойство о будущем» мы наблюдаем у (25%) студентов-иностранцев пятого года обучения. Респонденты ощущают стабильность не только внутреннюю, но и внешнюю, воспринимают окружающий мир как безопасный, полный благоприятных событий. Средний уровень удовлетворенности жизнью по показателю «беспокойство о будущем» наблюдается у (10%) студентов-иностранцев третьего года обучения и (15%) студентов-иностранцев первого года обучения. Данные респонденты периодически могут испытывать чувство нестабильности окружающего мира и ощущение его небезопасности. Высокий уровень выявлен у (14%) респондентов третьего года обучения и (10 %) человек первого года обучения. Студенты опасаются наступления отрицательных событий и беспокоятся за свое будущее.

Полученные результаты с показателями уровня удовлетворенности жизнью (общий показатель) у студентов-иностранцев разных курсов представлены на рисунке 2.2.10.

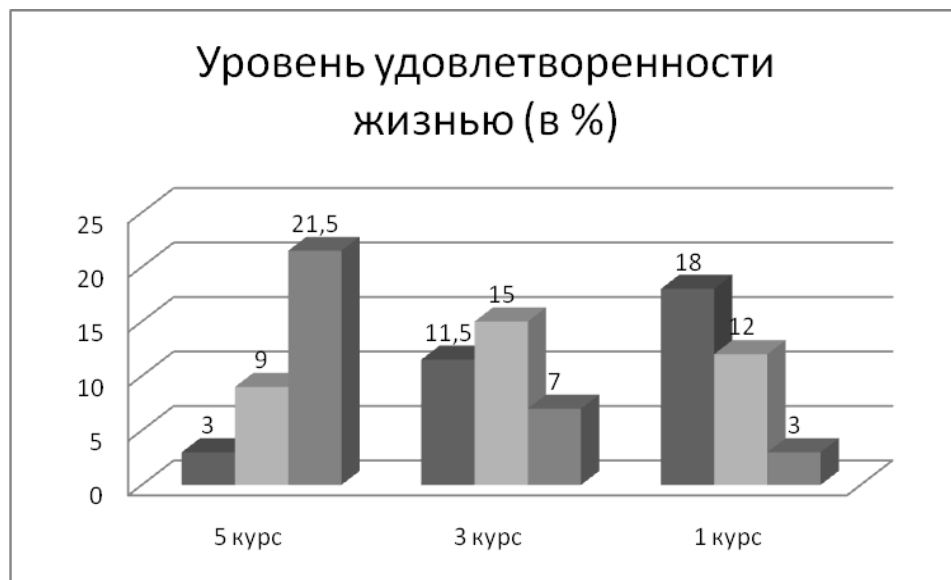


Рис. 2.2.10. Показатели уровня удовлетворенностью жизни у студентов-иностранцев

Исходя из полученных эмпирическим путем данных, мы можем утверждать, что в целом доминирует высокий уровень удовлетворенности жизнью у студентов-иностранцев пятого года обучения. Их отличает благоприятное общее эмоциональное состояние, они активны, испытывают состояния душевного равновесия и чувствуют себя хозяевами своей жизни. По общему показателю удовлетворенности жизнью применение Н-критерия Крускала-Уоллиса (5,57) позволило подтвердить различие в значениях у студентов-иностранцев первого и пятого годов обучения на уровне достоверности $p < 0,05$.

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты-иностранцы, находящиеся на пятом году обучения, отличаются от студентов-иностранцев младших курсов умением ставить правильные цели и достигать эти цели, они имеют желания и достаточное количество энергии для их выполнения. Данный феномен можно объяснить тем, что студенты-иностранцы пятого года обучения в результате успешной адаптации способны более четко понимать и осознавать

то, чего они хотят от жизни, могут добиваться желаемого с большей легкостью. В период окончания обучения студенты-иностранцы обладают большей уверенностью и спокойствием за свое будущее.

Для изучения внешней (социально-психологической) адаптации студентов-иностранцев разных лет обучения мы использовали анкету «Социальное благополучие» (СБ) адаптация Мельниковой Н.Н. (2002г.). Получили данные представлены в таблице 5.

Таблица 5

Характеристика социального благополучия студентов-иностранцев
(в станайнах)

Шкалы	Уровень СБ	Высокий	Средний	Низкий
Статус, доход		4	3	2
Уровень жизни		9	6	3
Условия труда		9	7	6
Семейная обустроенность		4	2	1
Социальное благополучие		7	4	1

Полученные результаты с показателями социального благополучия студентов-иностранцев разных курсов представлены на рисунке 2.2.11. Полученные нами данные свидетельствуют о том, что высокие баллы социального благополучия мы наблюдаем по всем показателям у студентов-иностранцев пятого курса, а самые низкие баллы получены по всем показателям в группе испытуемых первого курса обучения.

Это может свидетельствовать о том, что студенты-иностранцы пятого курса имеют устойчивую социальную активность по сравнению со студентами-иностранцами первого курса обучения. Испытуемые пятого курса максимально эффективно используют материальные и духовные ресурсы, удовлетворяют собственные потребности, могут реализовать жизненные планы и социальные ожидания. Респонденты пятого курса обучения удовлетворены общением, межличностными отношениями, считают свой труд успешным, испытывают внутреннее ощущение счастья.

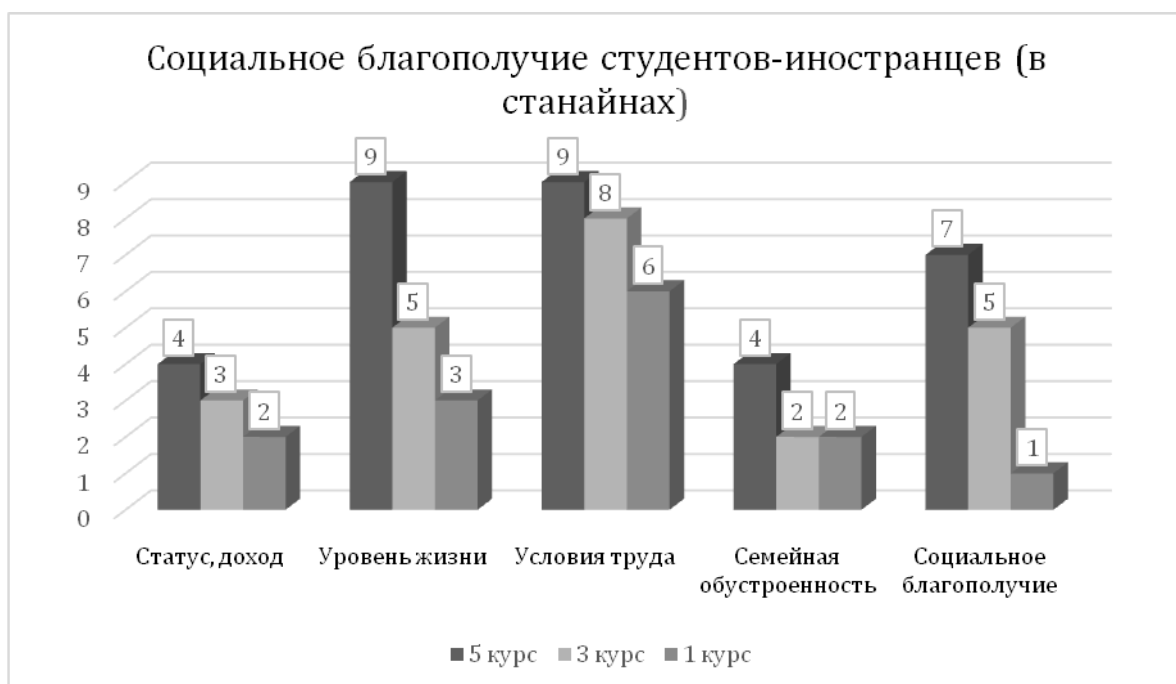


Рис. 2.2.11. Показатели уровня социального благополучия студентов-иностранцев (в станайнах)

Таким образом, обобщая всё вышесказанное, можно сделать вывод, что студенты первого года обучения характеризуются такими показателями эмоциональной сферы, как повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности, склонностью к невротизации, легкой депрессии, враждебности и агрессивности. При продолжении обучения происходит дальнейшее снижение данных характеристик. Студенты третьего года обучения обеспокоены затруднениями в усвоении учебного материала, что приводит их к вспыльчивости, раздражительности, повышенной утомляемости.

Для студентов пятого курса в большей степени свойственны оптимальные показатели самочувствия, активности, настроения, личностной и ситуативной тревожности. У большинства не выявлено таких нарушений эмоциональной сферы, характерных для первокурсников, как повышенный уровень невротизации, склонности к депрессии, агрессивности. В определенной степени им присущи проявления враждебности.

В соответствии с целью нашего исследования для определения типа адаптации студентов по А.А. Реану обратимся к сопоставлению результатов по двум критериям, внутренней и внешней адаптированности, соответственно «удовлетворенностью жизни» и «социального благополучия».

Таблица 6

Характеристика студентов-иностранцев по типам адаптированности (в %)

Полная системная адаптация	Адаптация по внешнему критерию	Адаптация по внутреннему критерию	Промежуточный тип адаптации	Дезадаптация
19	22	24	19	16

При сопоставлении результатов удовлетворенностью жизни и социального благополучия мы выявили разные типы адаптации у студентов-иностранцев. Подробнее рассмотрим их на рисунке. Показатели уровня адаптации и дезадаптации студентов-иностранцев представлены на рисунке 2.2.12.

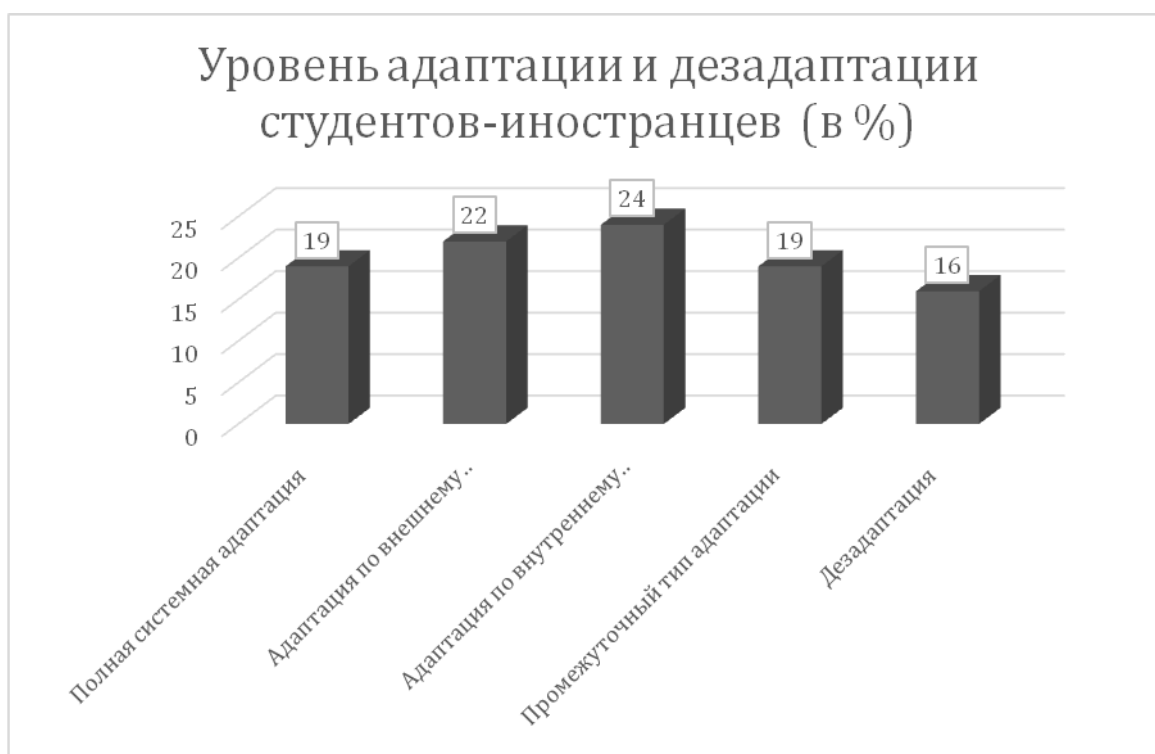


Рис. 2.2.12. Показатели уровня адаптации и дезадаптации студентов-иностранцев (в %)

Исходя из полученных эмпирическим путем данных, мы можем утверждать, что в целом, у студентов, доминирует показатель внутренней адаптации (24%) и внешней адаптации (22%), 19% испытуемых показали полную системную адаптацию, также 19% проявили промежуточный тип адаптации, и 16% респондентов показали полную дезадаптацию. Данные, отображенные на рисунке 2.2.12, позволяют нам говорить о том, что 24% испытуемых студентов чувствуют удовлетворённость, комфорт и положительное социальное самочувствие, что свидетельствует об общем положительном психическом состоянии. Респонденты способны удовлетворить индивидуальные потребности, имеют возможность самовыражаться, умеют сохранять внутренние энергетические ресурсы. У испытуемых отсутствует напряжение и тревога. 22% испытуемых показавших высокие результаты по критерию - внешняя адаптация, могут приспосабливаться к различным ситуациям. Респонденты могут достигать желаемого поведения в среде, что приводит их к успеху, компетентности, эффективности, все это можно расценивать как внешнее благополучие. Испытуемые хорошо приспосабливаются к требованиям среды.

16% испытуемых студентов показали полную дезадаптацию, что характеризует их как людей, переживающих неудовлетворенность в личной и профессиональной жизни, в общении с социумом. Такие респонденты показывают высокую степень психоэмоционального напряжения. Студенты-иностранцы с полной дезадаптацией не могут достичь даже среднего уровня стандартов успешности и благополучия. 19% респондентов показали полную системную адаптацию, что является результатом согласования внутреннего и внешнего критериев адаптации. Таких испытуемых можно охарактеризовать как, чувствующих удовлетворённость, комфорт и положительное социальное самочувствие, это свидетельствует об общем положительном психическом состоянии. Респонденты способны удовлетворить индивидуальные

потребности, имеют возможность самовыражаться, умеют сохранять внутренние энергетические ресурсы. У испытуемых отсутствует напряжение и тревога. Они могут приспосабливаться к различным ситуациям, достигать желаемого поведения в среде, что приводит их к успеху, компетентности, эффективности, все это можно расценивать как внешнее и внутреннее благополучие. Испытуемые хорошо приспосабливаются к требованиям среды. Промежуточный тип адаптации выявлен у 19% студентов-иностранцев, эти испытуемые занимают промежуточное положение между двумя разными формами адаптации и имеют возможность перехода на любую из них.

Для выявления взаимосвязи нарушений эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев с их уровнем адаптации сравним показатели эмоциональной сферы у двух групп: у студентов с полной системной адаптацией и у студентов с полной дезадаптацией. Результаты сопоставления представлены в таблице 7.

У лиц с полной системной адаптацией мы можем наблюдать такие показатели по критериям нарушений эмоциональной сферы как «Личностная тревожность» 31 баллов соответствует среднему уровню и говорит о чувстве ответственности, оптимальной мере мотивации, заинтересованности. «Ситуативная тревожность» 35 баллов также отражает средний уровень, т.е. оптимальную степень беспокойства за происходящее.

При этом показатели личностной и ситуативной тревожности в группе с полной дезадаптацией соответственно 49 и 53 балла, отражают высокий уровень тревожности, и свидетельствует об отсутствии чувства базисной безопасности, что расширяет круг значимых для них стрессоров и снижает устойчивость к ним, формируя неадекватные модели поведения и препятствуя эффективно преодолению стрессовых ситуаций. Чем выше тревога, тем глубже внутриличностный конфликт, напряженность, нервозность.

Таблица 7

Сопоставление результатов двух групп «Полная системная адаптация» и «Дезадаптация» (сред. арифметическое)

		Типы адаптации				Значение t-критерия Стьюдента при уровне значимост и $p < 0,05$
		Полная системная адаптация		Полная дезадаптация		
		Среднее	Уровень	Среднее	Уровень	
Критерии нарушений эмоциональной сферы личности	Личностная тревожность	31	Средний	49	Высокий	3,73
	Ситуативная тревожность	35	Средний	53	Высокий	4,01
	Самочувствие	6,4	Высокий	4,1	Низкий	3,5
	Активность	5,2	Высокий	3,7	Низкий	3,9
	Настроение	5,6	Высокий	4,3	Средний	3,6
	Депрессивное состояние	30	Низкий	56	Высокий	7,63
	Агрессия	21	Средний	27	Высокий	4,47
	Враждебность	8	Средний	11	Высокий	2,1
	Невротизация	12	Средний	30	Высокий	6,23
	Удовлетворенность жизнью	7	Высокий	3	Низкий	4,1
	Жизненная включенность	9	Высокий	2	Низкий	3,75
	Разочарование в жизни	2	Низкий	6	Средний	4,14
	Усталость от жизни	1	Низкий	6	Средний	4,41
	Беспокойство о будущем	3	Средний	7	Высокий	4,43
	Социальное благополучие	6	Средний	3	Низкий	4,24

Широкий круг ситуаций такие студенты воспринимают как угрожающие их самооценке, особенно ситуации, связанные с оценкой их компетентности и престижности. «Ситуативная тревожность» свидетельствует о склонности студентов к появлению состояния тревоги в ситуациях оценки его компетентности и свидетельствуют о необходимости снизить субъективную значимость ситуации, перенести акцент на осмысление деятельности.

Для сравнения средних значений в группах с «полной системной адаптацией» и «полной дезадаптацией» мы воспользовались t-критерием Стьюдента. Опытное значение 3,73 с уровнем значимости при $p < 0,05$ по критерию личностной тревожности и 4,01 по критерию ситуативной тревожности, что говорит нам о существовании статистически значимых различий.

По критерию «Невротизация» для группы с полной системной адаптацией присуще 12 баллов – это низкий уровень невротизации, свидетельствует: об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства, независимости, социальной смелости; о легкости в общении. Для группы с полной дезадаптацией характерен средний показатель 30 баллов, что соответствует высокому уровню и означает выраженную раздражительность, эмоциональную неустойчивость, безынициативность, трудности в общении. Применение t-критерия Стьюдента (6,23) позволило выявить значимые различия с уровнем значимости при $p < 0,05$.

По критерию «Депрессивное состояние» группе с полной системной адаптацией присущ средний показатель 30 баллов, что соответствует отсутствию депрессивного состояния. Группе студентов-иностранцев с полной дезадаптацией характерен показатель 56 баллов, что означает легкую депрессию. Высокий показатель, проявляется в развитии эмоциональных (ощущение внутреннего напряжения, тоски, страдания, отчаяния, вины, тревоги; угнетённое, подавленное настроение, повышенная раздражительность, ожидание беды, снижение устойчивости к стрессу, снижение самооценки, интереса к окружающему миру, способности переживать удовольствие от ранее приятных занятий, недовольство собой, снижение уверенности в себе), физиологических (нарушения сна с бессонницей и дневной сонливостью, изменения аппетита, запоры, повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках), поведенческих (пассивность, избегание социальных контактов, проявляющееся склонностью к уединению,

утратой интереса к другим людям, трудности вовлечения в целенаправленную активность, неспособность принять решение, заикленность) и мыслительных характеристик трудности концентрации внимания, сосредоточения, принятия решений, преобладание негативных мыслей о себе и собственной жизни, пессимистическое видение будущего, замедленность мышления, наличие мыслей о собственной ненужности, беспомощности).

Студентам-иностранцам с полной системной адаптацией присущи показатели «Самочувствия» –6,4 балла, «Активности» –5,2 баллов и «Настроения» –5,6 баллов, что характеризует оптимальный уровень их самочувствия, активности и настроения. Студентам-иностранцам с полной дезадаптацией присущи показатели «Самочувствия» –4,1 балла, «Активности» –3,7 баллов и «Настроения»– 4,3 баллов, что характеризует пониженный уровень их самочувствия и настроения, и низкий уровень активности. Это указывает на нарушение способности переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без вредных последствий для своего здоровья и окружающих. Также испытуемые данной группы характеризуются высокой степенью переутомления и истощения. Таким людям важно развивать навыки саморегуляции в стрессе. Испытуемые имеют тенденцию к зависимости от мнения окружающих и от их оценки, что приводит к несамостоятельности студентов, неспособности принимать ответственные решения и брать на себя обязательства, формирует пассивную позицию, приводит к снижению уровня самооценки, отчуждению от окружающих. Склонность к неуверенности в себе характеризуется неоформленностью намерений; негативной оценкой результатов собственных действий.

В социальной деятельности склонные к неуверенности в себе студенты-иностранцы стремятся избегать личного самопроявления. Любая форма презентации личных желаний, мнений, потребностей и достижений крайне неприятна для них из-за чувства страха, вины, стыда, связанных с самопроявлением, или невозможна из-за отсутствия необходимых навыков,

или, в соответствии с их системой представлений и ценностей, не имеет смысла. Бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

Испытуемые характеризуются высокой степенью переутомления и истощения С помощью t-критерия Стьюдента (соответственно 3,5, 3,9, и 3,6) удалось выявить статистически значимые различия на уровне значимости при $p < 0,05$.

По критериям «Агрессивность» и «Враждебность» группе студентов-иностранцев с полной системной адаптацией присущи показатели соответственно 21 и 7 баллов, что означает средний уровень. Группе студентов с полной дезадаптацией свойственны соответственно показатели 27 и 11 баллов, что соответствует высокому уровню. Высокий уровень враждебности выражается в общей негативной, недоверчивой позиции по отношению к окружающим. С помощью t-критерия Стьюдента (соответственно 4,47 и 2,1) удалось выявить статистически значимые различия на уровне значимости при $p < 0,05$.

Таким образом, студентам с полной системной адаптацией присущи такие показатели эмоциональной сферы, как умеренный уровень личностной и ситуативной тревожности, низкий уровень невротичности, отсутствие депрессивных состояний, умеренный уровень агрессивности и враждебности, оптимальный уровень самочувствия, активности и настроения.

Студентам с полной дезадаптацией присущи следующие показатели эмоциональной сферы: высокая личностная и ситуативная тревожность, высокий уровень невротизации, наличие легкой депрессии, повышенная враждебность и агрессивность, нормальное самочувствие, пониженная активность и настроение.

В группе иностранных студентов с полной системной адаптацией показатель «Удовлетворенность жизнью» – 7 баллов, т.е. высокий, означает благоприятное общее эмоциональное состояние, они активны, испытывают состояния душевного равновесия и чувствуют себя хозяевами своей жизни.

«Жизненная включенность» –6 баллов свидетельствует о том, что испытуемые живут с ощущением насыщенности и полноты жизни, испытывают позитивные состояния (радость, удовольствие, душевное равновесие). «Разочарование в жизни» –2 балла, что является низким показателем и свидетельствует о том, что данные испытуемые умеют быть довольными результатами своей деятельности так же как и процессом самой деятельности. Данные респонденты перспективны и умеют достигать поставленные цели. «Усталость от жизни» –1 балл, так же является низким значением и свидетельствует о том, что студенты с полной системной адаптацией имеют хорошее самочувствие, ощущают силы и бодрость необходимые для решения поставленных задач. «Беспокойство о будущем» – 3 балла говорит об ощущении стабильности не только внутренней, но и внешней, восприятию окружающего мира как безопасного, полного благоприятных событий.

В группе иностранных студентов с полной дезадаптацией показатель «Удовлетворенность жизнью» –3 баллов, т.е. низкий, означает неблагоприятное общее эмоциональное состояние, низкую активность, недостаток душевного равновесия и ощущения управляемости своей жизни. «Жизненная включенность» 2 баллов свидетельствует о том, что испытуемые живут с ощущением недостатка насыщенности жизни, испытывают негативные состояния. «Разочарование в жизни» – 6 балла, что является средним уровнем и свидетельствует о том, что данные испытуемые умеют в достаточной степени быть довольными результатами своей деятельности, так же как и процессом самой деятельности. Данные респонденты могут достигать поставленные цели, хотя и с большим трудом. «Усталость от жизни» –6 балл, так же является средним значением и свидетельствует о том, что студенты имеют удовлетворительное самочувствие. «Беспокойство о будущем» –7 баллов (высокий уровень) указывает на отсутствие ощущения стабильности, ожидание неблагоприятных событий.

С помощью *t*-критерия Стьюдента удалось выявить статистически значимые различия по вышеуказанным критериям на уровне значимости при $p < 0,05$ (соответственно «4,1», «3,75», «4,14», «4,41», «4,43»).

По критерию «Социальное благополучие» в группе студентов-иностранцев с полной системной адаптацией выявлен средний показатель 6 станайнов, что соответствует среднему уровню и свидетельствует о достижении принятого в социальном окружении уровня успешности, качества жизни, внешнего благополучия и престижа. Для группы иностранных студентов с полной дезадаптацией характерен показатель 3 станайна, что соответствует низкому уровню и означает, что такие студенты не достигают даже среднего уровня социального благополучия, принятого в их социальном окружении. С помощью *t*-критерия Стьюдента (4,24) удалось выявить статистически значимые различия в двух группах по данному критерию на уровне значимости при $p < 0,05$.

Таким образом, сравнение показателей эмоциональной сферы у студентов с полной системной адаптацией и полной дезадаптацией позволяет сделать вывод о наличии наиболее существенных различий по таким критериям, как «Невротизация», «Депрессивные состояния» и «Агрессия». Также выявлены заметные различия по критериям «Ситуативная» и «Личностная тревожность», «Активность». Наименьшее различие выявлено по критериям «Самочувствие» и «Враждебность». Следовательно, можно утверждать, что, чем в большей степени студентам-иностранцам присуща дезадаптированность, тем сильнее у них проявления нарушений эмоциональной сферы личности.

Выводы по результатам эмпирического исследования:

1. В целом у иностранных студентов выявлен несколько повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности, умеренная степень невротизации, отсутствие депрессивных состояний, оптимальный уровень самочувствия и настроения, средний уровень активности, несколько повышенный уровень враждебности, средний уровень

агрессии. Это свидетельствует в целом о благоприятном состоянии их эмоциональной сферы.

2. Выявлены различия показателей эмоциональной сферы иностранных студентов 1 -го и 5-го курсов. Студенты первого года обучения характеризуются такими показателями эмоциональной сферы, как повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности, склонностью к невротизации, легкой депрессии, враждебности и агрессивности. Им присущ удовлетворительный уровень самочувствия, активности и настроения. Для студентов пятого курса в большей степени свойственны оптимальные показатели самочувствия, активности, настроения, умеренная личностная и ситуативная тревожность. У большинства не выявлено таких нарушений эмоциональной сферы, характерных для первокурсников, как повышенный уровень невротизации, склонность к депрессии, агрессивности. В определенной степени им присущи проявления враждебности. Следовательно, иностранным студентам присуща положительная динамика в стабилизации их эмоциональной сферы в процессе обучения.
3. Большинству иностранных студентов присущ средний уровень внутренней (психологической) адаптации, выражающийся в удовлетворении индивидуальных потребностей, отсутствии выраженного психоэмоционального напряжения. Однако выявлены статистически значимые различия у студентов 1-го и 5-го курсов. Первокурсникам присущи более низкие показатели психологической адаптации.
4. Иностранцам студентам присуща положительная динамика внутренней (психологической) адаптации от 1-го к 5-му курсу, выражающаяся в повышении состояния внутреннего, психоэмоционального комфорта, достижения возможности самореализации.
5. Большинству иностранных студентов присущ средний уровень внешней (социально-психологической) адаптации, выражающийся в достижении умеренного уровня социального благополучия, успешности и престижа.

Однако выявлены значимые различия у студентов 1-го и 5-го курсов. Первокурсникам присущи более низкие показатели уровня социального благополучия.

6. Иностранным студентам присуща положительная динамика внешней адаптации от 1-го к 5-му курсу, выражающаяся в повышении качества жизни, уровня успешности и благополучия.
7. Иностранным студентам присущи различные типы адаптации. Значительная часть из них относится к полностью дезадаптированному типу.
8. Выявлена взаимосвязь показателей эмоциональной сферы личности иностранных студентов и их типа адаптации. Студентам с полной системной адаптацией присущи умеренный уровень личностной и ситуативной тревожности, низкий уровень невротизации, отсутствие депрессивных состояний, умеренный уровень агрессивности и враждебности, оптимальный уровень самочувствия, активности и настроения. Студентам с полной дезадаптацией присущи высокая личностная и ситуативная тревожность, высокий уровень невротизации, наличие легкой депрессии, повышенная враждебность и агрессивность, нормальное самочувствие, пониженная активность и настроение.

Таким образом, результаты эмпирического исследования позволяют подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что, чем сильнее у студентов-иностранцев нарушения эмоциональной сферы, тем выраженнее проявления их внутренней и внешней дезадаптированности, а именно, студентам с полной системной адаптацией присущ оптимальный уровень самочувствия, активности и настроения и не свойственны нарушения эмоциональной сферы, а для студентов с полной дезадаптацией характерны такие нарушения эмоциональной сферы, как высокая личностная и ситуативная тревожность, повышенный уровень невротизации, легкая депрессия, высокий уровень враждебности и агрессивности.

2.3. Рекомендации по стабилизации эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как пути преодоления их дезадаптированности

На наш взгляд, важным аспектом профилактики дезадаптации является учет этнических особенностей студентов при их поселении в общежитие. Социально-психологическая адаптация иностранных студентов вуза обусловлена их включением в новую социокультурную, языковую и учебную среду, связана с установлением и развитием формальных и неформальных отношений с преподавателями и друг с другом. Социально-психологическая адаптация оказывает большое влияние на все процессы адаптации на различных уровнях.

На наш взгляд, к числу эффективных видов внеаудиторной работы на начальном этапе обучения относятся ознакомительные экскурсии по городу и университету, во время которых иностранные студенты знакомятся с историей, культурой и достопримечательностями нашего города. Такие экскурсии являются мощным фактором адаптации иностранных студентов к условиям проживания в новой стране, национальным особенностям быта и учебы. Условия естественности экскурсии обеспечивают произвольное запоминание речевого материала, который является практически необходимым в новых условиях жизни и учебы.

Очевидно, что учебные экскурсии являются эффективным средством формирования страноведческой и культурологической компетенции иностранных студентов, значительно повышают познавательный интерес к стране, традициям, языку и его носителям, делают жизнь иностранных студентов насыщенной и разнообразной. Учебные экскурсии позволяют иностранным студентам усвоить новую лексику и формулы речевого этикета, нужные для общения в общественных местах. Овладение правилами речевого поведения помогает студентам вступать в коммуникацию в иной культурно-языковой среде и облегчает восприятие национально-культурной информации. Во втором семестре преподаватели-предметники проводят тематические

экскурсии, которые являются органической частью учебного процесса и включены в систему учебных занятий. К этому времени студенты уже имеют достаточный запас знаний по специальным предметам и располагают значительным количеством языкового материала. Выбор тематики экскурсии определяется в соответствии с планом учебной работы, но при этом учитываются интересы студентов, их профессиональная ориентация. Студенты, профессионально-ориентированные на изучение профессиональных дисциплин, с интересом принимают участие в экскурсиях, где им предоставляется возможность ознакомиться с современной производственной аппаратурой, получить практические навыки работы с приборами.

Таким образом, ликвидируется отрыв содержания учебного процесса от профессиональной направленности студентов. Наряду с этим, реализуется один из определяющих компонентов целостного процесса адаптации иностранных студентов – адаптация к будущей профессиональной деятельности, так как мотивация ее выбора и приобретение профессиональных качеств определяют скорость адаптации личности в новой социальной среде. Для студентов, изучающих курсы, планируются и проводятся обучающие экскурсии в музей природы. Такого рода экскурсии являются неотъемлемой частью обучения иностранных студентов специальным предметам и важны для общекультурного образования студентов, имеющих существенные пробелы в этом вопросе.

Действенным стимулом для активизации познавательной внеаудиторной деятельности иностранных студентов являются научно-теоретические конференции, которые ежегодно проводятся на факультете. В своих докладах студенты раскрывают дополнительные вопросы к основному учебному материалу, показывают свое умение владеть научным стилем речи. Тема доклада не навязывается студенту, а предлагается в соответствии с его интересами, способностями, уровнем языковой и предметной подготовки. Известно, что любое мероприятие достигает цели, когда готовится и проводится при активном участии студентов. Неформальная обстановка, которая создается при совместной работе группы студентов над текстом

доклада и видеопрезентацией, раскрывает интеллектуальные и духовные возможности личности, снимает психологический барьер при межкультурном общении, обеспечивает благоприятные условия для студентов с ярко выраженной коммуникативной заторможенностью. Преподаватель поощряет инициативу и ответственность студентов, побуждает их к активному взаимодействию. Большинство студентов – это выходцы из арабских стран, им присуща ярко выраженная позитивная оценка своего национального характера и чувство личной конкуренции, каждый стремится быть лучше другого, что является дополнительной мотивацией в учебе.

Следует отметить, что даже у тех студентов, которые вначале равнодушно относились к выступлению на конференции, появляется дух первенства и желание активно участвовать в подобных мероприятиях. Работа в данном направлении повышает интерес к изучаемым предметам, создает положительную мотивацию при изучении речевых средств, способствует овладению новой информацией и, следовательно, более прочному усвоению учебного материала. Во время подготовки и проведения внеаудиторных мероприятий происходит процесс адаптации иностранных студентов к новой среде, приобщение их к истории и традициям русского народа, формируются навыки и умения использования предметных знаний в целях реального общения. Внеаудиторные мероприятия способствуют развитию творческих способностей и межкультурному диалогу. Обучение на довузовском этапе приходится на первый, самый трудный для адаптации иностранных студентов, год. Преподаватель подготовительного факультета должен так организовать учебный процесс, чтобы адаптация иностранных студентов происходила быстро и безболезненно. При успешной адаптации иностранный студент получает возможность максимально успешной самореализации без чрезмерных усилий.

По результатам нашего исследования мы предлагаем коррекционную программу, направленную на стабилизацию эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев как способа повышения эффективности их адаптации и

преодоления дезадаптированности. Коррекционная программа изложена в приложении 8.

Заключение

В ходе теоретического анализа проблемы нарушений эмоциональной сферы личности иностранных студентов как проявления их дезадаптированности было охарактеризовано понятие адаптации. А.А. Реан рассматривал адаптацию личности человека по двум основным критериям – внутреннему и внешнему. Внешний критерий А.А. Реан связывал с приспособленностью, приспособлением. В этом случае адаптация понимается как желаемое поведение в социальной среде. Проявляется такая адаптация как эффективность, компетентность, успех и внешнее благополучие. Внутренний критерий он связывал с общим психологическим состоянием, а именно, ощущением удовлетворенности, комфорта, положительным социальным самочувствием. Человек с внутренней адаптацией имеет возможность удовлетворять индивидуальные потребности, самовыражаться, сохранять внутренние энергетические ресурсы, у него отсутствует напряжение и тревога.

Полная системная адаптация это согласование обоих критериев и внешнего и внутреннего. При полной системной адаптации иностранных студентов мы можем наблюдать согласованность индивидуальных потребностей с требованиями среды, с его высокой социальной успешностью, учебной успеваемостью, активным участием в научно-исследовательской деятельности, в общественной жизни университета, в неформальном общении. Они чувствуют удовлетворённость, комфорт и положительное социальное самочувствие, это свидетельствует об общем положительном психическом состоянии.

Полную дезадаптацию можно наблюдать у людей, переживающих неудовлетворенность в личной и профессиональной жизни, в общении с социумом. Такие студенты показывают высокую степень психоэмоционального напряжения. Студенты-иностранцы с полной дезадаптацией не могут достичь даже среднего уровня стандартов успешности и благополучия, принятого в их обществе. В нашем исследовании мы опираемся на точку зрения А.А. Реана.

Обучение в ВУЗе является основой формирования иностранных студентов как будущих высококвалифицированных специалистов своих стран. Система обучения для иностранных граждан не отличается от системы обучения других студентов. Одним из важнейших факторов, оказывающих влияние на продуктивность обучения иностранных граждан, является фактор адаптации к условиям жизни и деятельности в новой стране. Иностранцам, прибывающим на учебу в вузы, с первых дней нахождения в новой стране приходится адаптироваться к множеству самых различных факторов. Начало профессионального обучения в вузе другой страны предъявляет повышенные психологические и социальные требования к студенту.

Общий эмоциональный фон студентов-иностранцев вследствие процессов адаптации может претерпевать негативные изменения. Известно, что психоэмоциональное напряжение, связанное с языковым барьером, часто является основной причиной возникновения целого ряда стрессовых факторов. Затрудненная языковая коммуникация обостряет конфликтные ситуации. Это своего рода эмоциональные переживания, которые являются компонентом адаптивного поведения, например, к таким эмоциональным реакциям относятся тревожность, агрессия, депрессивные состояния, невротизация. Данные эмоциональные переживания, как правило, возникают в критический момент разбалансированности взаимодействия студента-иностранца с окружающей средой.

Психологический феномен тревожности содержит две составляющие: тревожность как состояние (ситуативная тревожность) - характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: динамичным напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и отличается различной интенсивностью; тревожность как личностную особенность (личностная тревожность) – это устойчивая индивидуальная характеристика степени подверженности человека действию различных стрессоров. Она отражает предрасположенность субъекта к тревоге и предполагает наличие у него

тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» объективно безопасных ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией.

Невротизация – это состояние эмоциональной нестабильности, которое может привести к неврозу и невротической тенденции в поведении личности. Невротизация формируется на основе следующих личностных факторов-предпосылок: • эмоционального – личность склонна к тревожности и легкой возбудимости; • мотивационного – личность имеет эгоцентрическую направленность; • адаптационного – личность отличается плохой приспособляемостью.

Депрессия является распространённым психическим заболеванием, которое возникает после негативных событий в жизни человека, это психическое расстройство, основными признаками которого являются сниженное настроение и снижение или утрата способности получать удовольствие. У студентов-иностранцев депрессия может развиваться на фоне длительной разлуки с близкими, в условиях культурной и языковой изоляции, постоянных трудностей в установлении контактов с преподавателями и другими студентами, а также вследствие длительных и постоянных затруднений в решении вопросов жизненного обустройства.

При плохом самочувствии возникают агрессивность и враждебность. С точки зрения А. Басса, такое эмоциональное переживание как агрессия – является любым поведением, содержащим угрозу или наносящее ущерб другим. Агрессия – является целенаправленным деструктивным поведением, которое противоречит нормам и правилам существования людей в обществе, наносит вред объектам нападения, причиняет физический вред людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояния напряженности. К понятию «агрессивность» близко подходит состояние враждебности. Согласно Бассу, враждебность – является более узким по направленности состоянием, которое всегда имеет определенный объект. Часто враждебность и агрессивность сочетаются, но нередко студенты-иностранцы находятся во враждебных или даже антагонистических отношениях, однако, никакой

агрессивности не проявляют потому, что заранее известны ее отрицательные последствия для «агрессора». Бывает и агрессивность без враждебности, когда обижают людей, к которым никаких враждебных чувств не питают.

В ходе проведенного нами эмпирического исследования нарушений эмоциональной сферы личности иностранных студентов как проявления их дезадаптированности было выявлено, что в целом у иностранных студентов несколько повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности, умеренная степень невротизации, отсутствие депрессивных состояний, оптимальный уровень самочувствия и настроения, средний уровень активности, несколько повышенный уровень враждебности, средний уровень агрессии. Это свидетельствует в целом о благоприятном состоянии их эмоциональной сферы.

Для иностранных студентов 1 -го и 5-го курсов характерны различия в показателях эмоциональной сферы. Студентам первого года обучения присущи: повышенный уровень личностной и ситуативной тревожности, склонность к невротизации, легкой депрессии, враждебности и агрессивности. Им свойственен удовлетворительный уровень самочувствия, активности и настроения. Для студентов пятого курса в большей степени характерны оптимальные показатели самочувствия, активности, настроения, умеренная личностная и ситуативная тревожность. У большинства из них не выявлено таких нарушений эмоциональной сферы, характерных для первокурсников, как повышенный уровень невротизации, склонность к депрессии, агрессивности. В определенной степени им присущи проявления враждебности. Следовательно, иностранным студентам присуща положительная динамика в стабилизации их эмоциональной сферы в процессе обучения.

Большинству иностранных студентов свойственен средний уровень внутренней (психологической) адаптации, выражающийся в удовлетворении индивидуальных потребностей, отсутствии выраженного психоэмоционального напряжения. Однако первокурсникам присущи более низкие показатели психологической адаптации, т.е. выявлена положительная динамика внутренней адаптации от 1-го к 5-му курсу, выражающаяся в повышении

общего положительного психоэмоционального состояния, повышения уровня удовлетворения индивидуальных потребностей.

Большинству иностранных студентов свойственен средний уровень внешней (социально-психологической) адаптации, выражающийся в достижении умеренного уровня социального благополучия, успешности и престижа. При этом первокурсникам присущи более низкие показатели уровня социального благополучия, т.е. выявлена положительная динамика внешней адаптации от 1-го к 5-му курсу, выражающаяся в повышении качества жизни, уровня успешности и благополучия.

Иностранцам студентам присущи различные типы адаптации. Значительная часть из них относится к полностью дезадаптированному типу. Выявлена взаимосвязь показателей эмоциональной сферы личности иностранных студентов и их типа адаптации. Студентам с полной системной адаптацией присущи умеренный уровень личностной и ситуативной тревожности, низкий уровень невротизации, отсутствие депрессивных состояний, умеренный уровень агрессивности и враждебности, оптимальный уровень самочувствия, активности и настроения. Студентам с полной дезадаптацией присущи высокая личностная и ситуативная тревожность, высокий уровень невротизации, наличие легкой депрессии, повышенная враждебность и агрессивность, нормальное самочувствие, пониженная активность и настроение.

Таким образом, результаты эмпирического исследования позволяют подтвердить выдвинутую гипотезу о том, что, чем сильнее у студентов-иностранцев нарушения эмоциональной сферы, тем выраженнее проявления их внутренней и внешней дезадаптированности, а именно, студентам с полной системной адаптацией присущ оптимальный уровень самочувствия, активности и настроения и не свойственны нарушения эмоциональной сферы, а для студентов с полной дезадаптацией характерны такие нарушения эмоциональной сферы, как высокая личностная и ситуативная тревожность,

повышенный уровень невротизации, легкая депрессия, высокий уровень враждебности и агрессивности.

По результатам исследования был разработан комплекс мероприятий, направленных на стабилизацию эмоциональной сферы личности иностранных студентов как пути преодоления их дезадаптированности.

Список литературы

1. Абрамов, М.Г. Освоение информационных технологий как фактор развития самоотношения старшеклассников /М.Г. Абрамов: дис... канд.психол. наук. - М., 2008. – 189 с.
2. Агаджанян, Н.А. Здоровье студентов / Н.А. Агаджанян. –М.: Россия, 1997. –200 с.
3. Айзенберг, Ю.И. Невротические состояния у студентов, вызванные экзаменационной ситуацией/ Ю.И. Айзенберг // Сборник научных трудов кафедры психиатрии КГМИ. –1977. –Т.20.–Вып. 1.25-26.– С.24-30.
4. Александровский, Ю.А. Состояния психической дезадаптации и их компенсация: (Пограничные нервно-психические расстройства) /Ю.А. Александровский. –М.: Наука, 1976. –272 с.
5. Алексеева, Е.Е. Психологические проблемы детей дошкольного возраста / Е.Е. Алексеева. – СПб.: Речь, 2008. – 283 с.
6. Ананьев, Б.Г. Психология чувственного познания / Б.Г. Ананьев. – М.: Просвещение, 2001. – 277 с.
7. Андреева, Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений / Г.М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2003. – 363 с.
8. Андреева, Д.А. Проблемы активности студентов/ Д.А. Андреева. – Ростов н/Д.: Эдема, 2005.– 159 с.
9. Анохин, П.К. Эмоции // Психология эмоций / П.К.Анохин. - М.: Просвещение, 1993. - С. 181-187.
10. Архипова, А.А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности /А.А. Архипова // Педагогические науки. – 2007. – № 3. – С. 173-177.

11. Бараш, Б.А. Психопрофилактическая помощь студентам вузов: психогигиена и психопрофилактика/ Б.А. Бараш. –Л.: Медицина, 1983.–С. 39-46.
12. Васильев, Ю.С. Проблемы адаптации / Ю.С. Васильев. – СПб.: СПб ГТУ, 1999. – 230 с.
13. Вилюнас, В.К. Психология эмоциональных явлений / В.К. Вилюнас.–М.: Изд-во Моск. ун-та, 1976. – 142 с.
14. Вилюнас, В.К. Мотивация демонстративного поведения / В.К. Вилюнас, А.С. Кравченко// Современная психология мотивации / под ред. Д. А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002.– С. 122-151.
15. Волков, Б.С. Психология юности и молодости. Учебное пособие / Б.С. Волков. –М.: Академический проспект: Трикста, 2006. –256 с.
16. Гальперин, П.Я. Лекции по психологии. Учебное пособие / П.Я. Гальперин. –М.: АСТ: КДУ, 2007. –400 с.
17. Головин, С.Ю. Словарь психолога-практика.2-е изд., перераб. и доп./ С.Ю. Головин. –Минск: Харвест, 2003. – 548 с.
18. Додонов, Б.И. Классификация эмоций при исследовании эмоциональной направленности личности / Б.И. Додонов // Вопросы психологии. – 1975. –№ 6. –С. 21-33.
19. Додонов, Б.И. Компонентный анализ эмоционального содержания интересов, мечтаний и воспоминаний человека/ Б.И. Додонов //Вопросы психологии.– 1977.–№ 2.–С. 145-155.
20. Додонов, Б.И. Эмоция как ценность / Б.И. Додонов. – М.:Политиздат, 1977. – 272 с.
21. Дрокина, С.В. Влияние культуры общения преподавателей на успешность психологической адаптации студентов/ С.В. Дрокина //Материалы Всероссийского семинара. – Томск: Издательство ТПУ.– 2008.–Том 2.– С.51-54.
22. Дубовицкая, Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе [Электронный ресурс] / Т.Д. Дубовицкая, А.Я. Крылова

//Психологическая наука и образование. – 2010. – №3. –С.23-29. –Режим доступа: http://psyjournals.ru/files/27814/psyedu_ru.

23. Мацумото, Д. Психология и культура / Д. Мацумото. – СПб: Прайм-Еврознак, 2008. – 668 с.

24. Жигadlo, А.П. Педагогическое сопровождение здоровьесбережения студентов как фактор успешной адаптации к вузу / А.П. Жигadlo, О.В. Якубенко // Вестник СибАДИ: Научный рецензируемый журнал. – Омск: СибАДИ. – № 6 (28). – 2012. – С. 165-167.

25. Зейгарник, Б.В. Психология личности: норма и патология / Б.В. Зейгарник. – Москва-Воронеж: Институт практической психологии: НПО МОДЭК, 1998. – 352 с.

26. Изард, К. Психология эмоций / К. Изард. – СПб.: Питер, 1999.–224 с.

27. Ильин, Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2001. – 752с.

28. Кельмишкейт, Э.Г. Психиатрическая помощь в высших учебных заведениях (по материалам литературы капиталистических стран) В кн.: Вопросы социальной психиатрии / Э.Г. Кельмишкейт. –М.: Просвещение, 1970. –С. 93-134.

29. Кулагин, Б.В. Основы профессиональной психодиагностики / Б.В. Кулагин.– М.: Высш.шк., 2005. –673 с.

30. Кулагина, И.Ю. Возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд. / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. –М.: ТЦ Сфера, 2008. –237 с.

31. Куликов, Л.В. Эмоционально-чувственные характеристики взаимоотношений свекрови и невестки / Л.В. Куликов // Социальная и экономическая психология. –2018. – №1. –Т.3.– С.167-190.

32. Куликов, Л.В. Эмоционально-чувственные характеристики женской дружбы // Психология. Историко-критические обзоры и современные

исследования [Электронный ресурс] / Л.В. Куликов, О.В. Грива. 2017. № 6. – Режим доступа: <http://www.publishing-vak.ru/file>.

33. Ляудис, В.Я. Методика преподавания психологии / В.Я Ляудис. – М.: Изд-во УРАО, 2003.–128 с.

34. Маклаков, А.Г. Общая психология: учебное пособие для вузов / А.Г.Маклаков. –СПб.: Питер, 2006. – 583с.

35. Малкина-Пых, И.Г. Возрастные кризисы: Справочник практического психолога / И.Г. Малкина-Пых. –М.: Изд-во Эксмо, 2005. –896 с.

36. Мельникова, Н.Н. Диагностика социально-психологической адаптации личности: Учебное пособие / Н.Н. Мельникова. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2004.– 57 с.

37. Моисеева, Н.А. Компетентностный подход в основе обучения студентов ВУЗа здоровому образу жизни // Н.А. Моисеева, О.В. Якубенко // Студент: наука, профессия, жизнь: материалы III всероссийской студенческой научной конференции с международным участием /отв. ред. С.Г. Шантаренко. – Омск:Изд-во Омского государственного университета путей сообщения, 2016. – С. 55-58.

38. Мурзина, Н.П. Психология и педагогика начального образования: учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению «Педагогическое образование» / Н.П. Мурзина, Е.В. Чердынцева, М.В. Мякишева, Е.Г. Ожогова, Е.В. Намсинк, И.Н. Рассказова, Е.В. Чухина, О.В. Якубенко / под общей редакцией Н.П. Мурзиной. – Омск:Изд-во ОмГПУ, 2015. – 484 с.

39. Нелунова, Е.Д. Природа диалога человека в искусственной среде общения / Е.Д. Нелунов // Компьютерные учебные программы и инновации. – 2006. – № 11. – С. 71-79.

40. Поливанова, К.Н. Психология возрастных кризисов / К.Н. Поливанова. -М.: Издат. Центр, 2000. – 184 с.

41. Попова, Т.И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза / Т.И. Попова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2007. – № 2. – С. 53.
42. Прихожан, А.М. Информационная безопасность и развитие информационной культуры личности / А.М. Прихожан // Мир психологии. – 2010. – № 4. – С. 135-148.
43. Прихожан, А.М. Причины, профилактика и преодоление тревожности. Психологическая наука и образование / А.М. Прихожан. – СПб.:Издательский дом «Ленинград», 2008. – 531с.
44. Пятибрат, А.О. Патогенетические особенности дезадаптационных нарушений у курсантов в процессе обучения в вузе МО РФ:автореф. дисс. ... канд. мед.наук: 14.00.16, 14.00.33 / А.О. Пятибрат. – СПб., 2003. – 25 с.
45. Ремшидт, Х. Подростковый и юношеский возраст: проблемы становления личности / Х. Ремшидт. –М.: Мир, 1994. –319 с.
46. Солдатова, Е.Л. Психология развития и возрастная психология. Онтогенез и дизонтогенез / Е.Л. Солдатова, Г.Н. Лаврова. –Ростов н/Д: Феникс, 2004. –384 с.
47. Соловьев, А. Абитуриент-студент: проблемы адаптации / А. Соловьев, Е. Макаренко // Высшее образование в России. – 2007. – № 4. – С. 54-56.
48. Справочник практического психолога. Психодиагностика/ под общ.ред. С.Т. Посоховой. –М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. – 671 с.
49. Степанов, И.С. Психологические условия формирования эмоционального интеллекта личности: автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / И.С. Степанов. – Новосибирск, 2010. – 24с.
50. Хухлаева, О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2-е изд., стер / О.В. Хухлаева. –М.: Издательский центр «Академия», 2005.– С. 43-64.
51. Шеерман, А.Ф. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни студентов / А.Ф. Шеерман, П.И. Фролова // Студент:

наука, профессия, жизнь: материалы III всероссийской студенческой научной конференции с международным участием / отв. ред. С.Г. Шантаренко. – Омск: Изд-во Омского государственного университета путей сообщения, 2016. – С. 42-46.

52. Ширяева, И.В. Особенности адаптации иностранных студентов к учебно-воспитательному процессу в советском вузе / И.В. Ширяева. – Л.: Медицина, 1980. – 93 с.

53. Шихи, Г. Возрастные кризисы / Г. Шихи. - СПб.: Издательство «Ювента», 1999. –436 с.

54. Шифнер, Н.А. Расстройства адаптации у студентов(их клиника и динамика): автореф. дисс. ... канд. мед.наук:14.00.18 / Н.А. Шифнер. – М., 2011. – 24с.

55. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. –М.: Прогресс, 1996. –344с.

56. Якубенко, О.В. Диагностика и профилактика нарушений адаптации студентов-первокурсников / О.В. Якубенко // Кубанский научный медицинский вестник.– №3. –2009.– С. 103-107.

57. Якубенко, О.В. Влияние морфофункциональных особенностей юношей на адаптацию к условиям обучения в вузе / О.В. Якубенко, И.Н. Путалова // Сибирский научный медицинский журнал. –2011. –Т.31. –№ 2. –С. 115-120.

58. Якубенко, О.В. Профилактика психодезадаптационных расстройств учащихся /О.В. Якубенко //Наука и образовательное пространство: вектор трансграничного общения: материалы международного форума. – Омск: Изд-во Омского государственного педагогического университета, 2015. – С. 108-113.

Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности

(Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин)

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 себе	1	2	3	4
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	Всекие 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

Обработка и интерпретация результатов

Показатели РТ и ЛТ подсчитываются по формулам:

$$РТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ_2 - сумма остальных зачеркнутых цифр по пунктам 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ЛТ = \Sigma_1 - \Sigma_2 + 35,$$

где Σ_1 - сумма зачеркнутых цифр на бланке по пунктам шкалы 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ_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.

Значительные отклонения от уровня умеренной тревожности требуют особого внимания, высокая тревожность предполагает склонность к появлению состояния тревоги у человека в ситуациях оценки его компетентности. В этом случае следует снизить субъективность значимость ситуации и задач и перенести акцент на осмысление деятельности и формирование чувства уверенности в успехе.

Низкая тревожность, наоборот, требует повышения чувства ответственности и внимания к мотивам деятельности. Но иногда очень низкая тревожность активного вытеснения личностью высокой тревоги ставит целью показать себя в "лучшем свете".

Шкалу можно успешно использовать в целях саморегуляции, в целях руководства и психокоррекционной деятельности.

Приложение 2

МЕТОДИКА ДИАГНОСТИКИ УРОВНЯ НЕВРОТИЗАЦИИ Л.И. ВАССЕРМАНА.

Инструкция: ознакомьтесь с приведенными ниже суждениями и ситуациями, выбирая ответ «да» или «нет».

Приводимые ниже вопросы для определения уровня невротизации имеют ориентировочный характер.

1. В различных частях своего тела я часто чувствую жжение, покалывание, ощущение мурашек, онемение.
2. Я редко задыхаюсь, и у меня не бывает сильных сердцебиений.
3. Раз в неделю или чаще я бываю очень возбуждена или взволнованна.
4. Голова у меня болит часто.
5. Два-три раза в неделю по ночам меня мучают кошмары.
6. В последнее время я себя чувствую хуже, чем когда-либо.
7. Почти каждый день случается что-нибудь, что пугает меня.
8. У меня бывали периоды, когда из-за волнения теряла сон.
9. Обычно работа стоит мне большого напряжения.
10. Иногда я бываю так возбуждена, что это мешает мне заснуть.
11. Большую часть времени я испытываю неудовлетворенность жизнью.
12. Меня постоянно что-нибудь тревожит.
13. Я стараюсь реже встречаться со своими знакомыми и друзьями.
14. Жизнь для меня почти всегда связана с напряжением.
15. Мне трудно сосредоточиться на какой-либо задаче или работе.
16. Я очень устаю за день.
17. Я верю в будущее.
18. Я часто предаюсь грустным размышлениям.
19. Временами мне кажется, что моя голова работает медленнее, чем обычно.
20. Самая трудная борьба для меня – это борьба с самой собой.
21. Я почти всегда о чем-нибудь или о ком-нибудь тревожусь.
22. У меня мало уверенности в себе.
23. Я часто чувствую неуверенность в себе.
24. Несколько раз в неделю меня беспокоят неприятные ощущения в верхней части живота (под ложечкой).
25. Иногда у меня бывает такое чувство, что передо мной выросло столько трудностей, что одолеть их просто невозможно.
26. Раз в неделю или чаще я без видимой причины внезапно ощущаю жар во всем теле.
27. Временами я изматываю себя тем, что слишком много на себя беру.
28. Я очень внимательно отношусь к тому, как я одеваюсь.
29. Мое зрение ухудшилось в последнее время.
30. В отношениях между людьми чаще всего торжествует несправедливость.
31. У меня бывают периоды такого сильного беспокойства, что я даже не могу усидеть на месте.
32. Я с удовольствием танцую, когда есть возможность.
33. По возможности я стараюсь избегать большого скопления людей.
34. Мой желудок сильно беспокоит меня.
35. Должна признаться, что временами я волнуюсь из-за пустяков.
36. Часто сама огорчаюсь, что я такая раздражительная и ворчливая.
37. Несколько раз в неделю у меня бывает такое чувство, что должно случиться что-то страшное.
38. Мне кажется, что близкие меня плохо понимают.
39. У меня часто бывают боли в сердце или груди.
40. В гостях я обычно сижу где-нибудь в стороне или разговариваю с кем-нибудь одним.

ОБРАБОТКА ДАННЫХ

Надо подсчитать число положительных ответов. Чем больше полученный результат, тем выше уровень невротизации.

Интерпретация уровней. Высокий уровень невротизации свидетельствует о выраженной эмоциональной возбудимости, в результате чего появляются негативные переживания (тревожность, напряженность, беспокойство, растерянность, раздражительность); о

безынициативности, которая формирует переживания, связанные с неудовлетворенностью желаний; об эгоцентрической личностной направленности, что приводит к ипохондрической фиксации на соматических ощущениях и личностных недостатках; о трудностях в общении; о социальной робости и зависимости.

Низкий уровень невротизации свидетельствует: об эмоциональной устойчивости; о положительном фоне переживаний (спокойствие, оптимизм); об инициативности; о чувстве собственного достоинства; независимости, социальной смелости; о легкости в общении.

Приложение 3

Методика дифференциальной диагностики депрессивных состояний В.Зунга (адаптация Т. И. Балашовой)

(Шкала сниженного настроения - субдепрессии (ШСНС))

Инструкция Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, как Вы себя чувствуете в последнее время. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

- А – никогда или изредка
- В – иногда
- С – часто
- D – почти всегда или постоянно

Утверждения	A	B	C	D
1. Я чувствую подавленность	1	2	3	4
2. Утром я чувствую себя лучше всего	1	2	3	4
3. У меня бывают периоды плача или близости к слезам	1	2	3	4
4. У меня плохой ночной сон	1	2	3	4
5. Аппетит у меня не хуже обычного	1	2	3	4
6. Мне приятно смотреть на привлекательных женщин, разговаривать с ними, находиться рядом	1	2	3	4
7. Я замечаю, что теряю вес	1	2	3	4
8. Меня беспокоят запоры	1	2	3	4
9. Сердце бьется быстрее, чем обычно	1	2	3	4
10. Я устаю без всяких причин	1	2	3	4
11. Я мыслю так же ясно, как всегда	1	2	3	4
12. Мне легко делать то, что я умею	1	2	3	4
13. Чувствую беспокойство и не могу усидеть на месте	1	2	3	4
14. У меня есть надежды на будущее	1	2	3	4
15. Я более раздражителен, чем обычно	1	2	3	4
16. Мне легко принимать решения	1	2	3	4
17. Я чувствую, что полезен и необходим	1	2	3	4
18. Я живу достаточно полной жизнью	1	2	3	4
19. Я чувствую, что другим людям станет лучше, если я умру	1	2	3	4
20. Меня до сих пор радует то, что радовало всегда	1	2	3	4

Уровень депрессии (УД) рассчитывается по формуле:

$$УД = \sum_{пр.} + \sum_{обр.},$$

где $\sum_{пр.}$ - сумма зачеркнутых цифр к «прямым» высказываниям № 1, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 13, 15, 19;

$\sum_{обр.}$ - сумма цифр «обратных», зачеркнутым, высказываниям № 2, 5, 6, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20. Например: у высказывания № 2 зачеркнута цифра 1, мы ставим в сумму 4 балла; у высказывания № 5 зачеркнут ответ 2, мы ставим в сумму 3 балла; у высказывания № 6 зачеркнут ответ 3 — ставим в сумму 2 балла; у высказывания № 11 зачеркнут ответ 4 - ставим в сумму один балл и т. д.

В результате получаем УД, который колеблется от 20 до 80 баллов.

Если УД не более 50 баллов, то диагностируется состояние без депрессии. Если УД более 50 баллов и менее 59, то делается вывод о легкой депрессии ситуативного или невротического генеза. При показателе УД от 60 до 69 баллов диагностируется субдепрессивное состояние или маскированная депрессия. Истинное депрессивное состояние диагностируется при УД более чем 70 баллов.

Методика. Опросник САН

Фамилия, инициалы: _____

Пол _____ Возраст _____ Дата _____ Время _____

1. Самочувствие хорошее	7654321	Самочувствие плохое
2. Чувствую себя сильным	7654321	Чувствую себя слабым
3. Пассивный	1234567	Активный
4. Малоактивный	1234567	Активный
5. Веселый	7654321	Грустный
6. Хорошее настроение	7654321	Плохое настроение
7. Работоспособный	7654321	Разбитый
8. Полный сил	7654321	Обессиленный
9. Медлительный	1234567	Быстрый
10. Бездеятельный	1234567	Деятельный
11. Счастливый	7654321	Несчастный
12. Жизнерадостный	7654321	Мрачный
13. Напряженный	1234567	Расслабленный
14. Здоровый	7654321	Больной
15. Безучастный	1234567	Увлеченный
16. Равнодушный	1234567	Взволнованный
17. Восторженный	7654321	Унылый
18. Радостный	7654321	Печальный
19. Отдохнувший	7654321	Усталый
20. Свежий	7654321	Изнуренный
21. Сонливый	1234567	Возбужденный
22. Желание отдохнуть	1234567	Желание работать
23. Спокойный	7654321	Озабоченный
24. Оптимистичный	7654321	Пессимистичный
25. Выносливый	7654321	Легко утомляемый
26. Бодрый	7654321	Вялый
27. Соображать трудно	1234567	Соображать легко
28. Рассеянный	1234567	Внимательный
29. Полный надежд	7654321	Разочарованный
30. Довольный	7654321	Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

При обработке оценки респондентов перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2 – за 2; индекс 1 – за 3 балла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (внимание: полюса шкалы постоянно меняются).

Положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие. По этим "приведенным" баллам и рассчитывается среднее арифметическое как в целом, так и отдельно по активности, самочувствию и настроению. Например, средние оценки для выборки из студентов Москвы равны:

самочувствие – 5,4;

активность – 5,0;

настроение – 5,1.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение. У отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. По мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Опросник Басса-Дарки

Инструкция. Прочитывая или прослушивая зачитываемые утверждения, примеряйте, насколько они соответствуют вашему стилю поведения, вашему образу жизни, и отвечайте одним из возможных ответов: «да» и «нет».

Опросник

1. Временами не могу справиться с желанием навредить кому-либо.
2. Иногда могу посплетничать о людях, которых не люблю.
3. Легко раздражаюсь, но легко и успокаиваюсь.
4. Если меня не попросить по-хорошему, просьбу не выполняю.
5. Не всегда получаю то, что мне положено.
6. Знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если не одобряю поступки других людей, даю им это почувствовать.
8. Если случается обмануть кого-либо, испытываю угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Никогда не раздражаюсь настолько, чтобы разбрасывать вещи.
11. Всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Когда установленное правило не нравится мне, хочется нарушить его.
13. Другие почти всегда умеют использовать благоприятные обстоятельства.
14. Меня настораживают люди, которые относятся ко мне более дружелюбно, чем я этого ожидаю.
15. Часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь ударит меня, я не отвечу ему тем же.
18. В раздражении хлопаю дверьми.
19. Я более раздражителен, чем кажется со стороны.
20. Если кто-то корчит из себя начальника, я поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Думаю, что многие люди не любят меня.
23. Не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Увиливающие от работы должны испытывать чувство вины.
25. Кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю вижу кого-нибудь из тех, кто мне не нравится.
30. Довольно многие завидуют мне.
31. Требую, чтобы люди уважали мои права.
32. Меня огорчает, что я мало делаю для своих родителей.
33. Люди, которые постоянно изводят вас, стоят того, чтобы их щелкнули по носу.
34. От злости иногда бываю мрачным.
35. Если ко мне относятся хуже, чем я того заслуживаю, я не огорчаюсь.
36. Если кто-то пытается вывести меня из себя, я не обращаю на него внимания.
37. Хотя я и не показываю этого, иногда меня гложет зависть.
38. Иногда мне кажется, что надо мной смеются.
39. Даже если злюсь, не прибегаю к сильным выражениям.
40. Хочется, чтобы мои грехи были прощены.
41. Редко даю сдачи, даже если кто-нибудь ударит меня.
42. Обижаюсь, когда иногда получается не по-моему.
43. Иногда люди раздражают меня своим присутствием.
44. Нет людей, которых бы я по-настоящему ненавидел.
45. Мой принцип: «Никогда не доверять чужакам».

46. Если кто-то раздражает меня, готов сказать ему все, что о нем думаю.
47. Делаю много такого, о чем впоследствии сожалею.
48. Если разозлюсь, могу ударить кого-нибудь.
49. С десяти лет у меня не было вспышек гнева.
50. Часто чувствую себя, как пороховая бочка, готовая взорваться.
51. Если бы знали, что я чувствую, меня бы считали человеком, с которым нелегко ладить.
52. Всегда думаю о том, какие тайные причины заставляют людей делать что-нибудь приятное для меня.
53. Когда кричат на меня, кричу в ответ.
54. Неудачи огорчают меня.
55. Дерусь не реже и не чаще других.
56. Могу вспомнить случаи, когда был настолько зол, что хватал первую попавшуюся под руку вещь и ломал ее.
57. Иногда чувствую, что готов первым начать драку.
58. Иногда чувствую, что жизнь со мной поступает несправедливо.
59. Раньше думал, что большинство людей говорит правду, но теперь этому не верю.
60. Ругаюсь только от злости.
61. Когда поступаю неправильно, меня мучает совесть.
62. Если для защиты своих прав нужно применить физическую силу, я применяю ее.
63. Иногда выражаю свой гнев тем, что стучу по столу.
64. Бываю грубоват по отношению к людям, которые мне не нравятся.
65. У меня нет врагов, которые хотели бы мне навредить.
66. Не умею поставить человека на место, даже если он этого заслуживает.
67. Часто думаю, что живу неправильно.
68. Знаю людей, которые способны довести меня до драки.
69. Не огорчаюсь из-за мелочей.
70. Мне редко приходит в голову мысль о том, что люди пытаются разозлить или оскорбить меня.
71. Часто просто угрожаю людям, не собираясь приводить угрозы в исполнение.
72. В последнее время я стал занудой.
73. В споре часто повышаю голос.
74. Стараюсь скрывать плохое отношение к людям.
75. Лучше соглашусь с чем-либо, чем стану спорить.

Ключ к опроснику А. Басса и А. Дарки

Индексы различных форм агрессивных и враждебных реакций определяются суммированием полученных ответов.

<i>Реакция</i>	<i>«Да»</i>	<i>«Нет»</i>
<i>Физическая агрессия</i>	1, 25, 33, 48, 55, 62, 68	9, 17, 41
<i>Косвенная агрессия</i>	2, 18, 34, 42, 56, 63	10, 26, 49
<i>Раздражение</i>	3, 19, 27, 43, 50, 57, 64, 72	11, 35, 69
<i>Негативизм</i>	4, 12, 20, 23, 36	—
<i>Обида</i>	5, 13, 21, 29, 37, 51, 58	44
<i>Подозрительность</i>	6, 14, 22, 30, 38, 45, 52, 59	65, 70
<i>Вербальная агрессия</i>	7, 15, 23, 31, 46, 53, 60, 71, 73	39, 66, 74, 75

<i>Угрызения совести, чувство вины</i>	8, 16, 24, 32, 40, 47, 54, 61, 67	—
--	-----------------------------------	---

Интерпретация результатов опросника А. Басса и А. Дарки

Физическая агрессия, косвенная агрессия, раздражение и вербальная агрессия вместе образуют **суммарный индекс агрессивных реакций**, а обида и подозрительность — **индекс враждебности**.

Враждебность — общая негативная, недоверчивая позиция по отношению к окружающим. **Агрессия** — активные внешние реакции агрессии по отношению к конкретным лицам.

Нормой агрессивности является величина её индекса, равная 21 ± 4 , а **нормой враждебности** — $6,5-7 \pm 3$. При этом обращается внимание на возможность достижения определённой величины, показывающей степень проявления агрессивности.

Опросник «Удовлетворенность жизнью» (УДЖ)

Описание методики. Опросник Удовлетворенность жизнью (УДЖ) разработан лабораторией социально-психологической адаптации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Мельниковой Н.Н. В 2001 г. прошёл полную психометрическую проверку на валидность и надёжность, стандартизирован на выборке 961 человек.

Опросник УДЖ направлен на изучение субъективного чувства удовлетворённости жизнью и может быть использован для диагностики взрослых испытуемых в возрасте от 18 до 55 лет. Удовлетворённость жизнью рассматривается как субъективно переживаемое состояние, являющееся реакцией на качество взаимодействия Я – Жизнь. В рамках субъективного опыта человека признаками удовлетворённости – неудовлетворённости жизнью являются:

- общее эмоциональное состояние в связи с жизненной ситуацией,
- динамический компонент жизнедеятельности (активность – пассивность, наличие стремлений, желаний),
- чувство насыщенности – пустоты жизни,
- удовлетворённость, связанная с реализацией планов, удовлетворением потребностей,
- ощущение стабильности – нестабильности окружающего мира, ожидания от будущего.

Опросник УДЖ включает 46 утверждений, которые испытуемый должен оценить по пятибалльной шкале, в зависимости от того, насколько часто в последнее время для него характерны указанные в тексте мысли, чувства, состояния. (Используется шкала: 1 – почти никогда; 2 – редко; 3 – периодически; 4 – достаточно часто; 5 – постоянно).

В результате факторного анализа в общей структуре опросника УДЖ выделены четыре фактора, *отражающие качество взаимодействия Я – Жизнь*. Первый фактор описывает положительный компонент удовлетворенности, а три остальных – разные составляющие неудовлетворенности жизнью.

Фактор 1 (F1) – жизненная включенность объединяет утверждения, содержание которых отражает три компонента удовлетворённости жизнью: (1) ощущение насыщенности и полноты жизни, проживание текущего момента, вкус жизни; (2) динамический компонент: активность, желание что-то делать; (3) наличие и выраженность таких позитивных состояний, как радость, удовольствие, душевное равновесие. Качество взаимодействия Я – Жизнь в рамках фактора 1 описывается метафорами: *Я в контакте с Жизнью, Я в потоке Жизни, Я Живу!*.

Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни объединяет высказывания, акцентирующие внимание на переживаниях разочарования, досады, обиды, ощущения несправедливости из-за расхождения желаемого с действительным, когда прилагаемые усилия не достигают цели. Типичные высказывания содержат такие элементы, как: *достоин лучшего... , не так, как хотелось... , делаешь, а результатов нет... .* Содержание фактора 2 отражает неудовлетворенность деятельностью и реализацией, ощущение отсутствия результатов, невозможность реализации планов, отсутствие перспектив и описывается метафорой *Жизнь проходит мимо меня*.

Фактор 3 (F3) – усталость от жизни объединяет утверждения, свидетельствующие о выраженности у человека астенических состояний: усталости, истощения, физической слабости, а также сопутствующих им пассивности, апатии, ощущения разбитости и отсутствия желаний. Качество взаимодействия Я – Жизнь в рамках фактора 3 описывается метафорой: *Жизнь изматывает меня*.

Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем включает высказывания, выражающие тревожные ожидания неблагоприятных жизненных событий и неуверенность в завтрашнем дне, связанные с чувством нестабильности окружающего и ощущением небезопасности мира. Качество взаимодействия Я – Жизнь отражено в метафоре: *Жизнь несёт опасности*.

Указанные факторы находят свою интерпретацию как субъективное отражение качества взаимодействия в системе Я – Жизнь. Результаты опросника УДЖ могут рассматриваться как показатель адаптированности по внутреннему критерию в рамках исследования общей адаптации к жизни.

Текст опросника УДЖ

Инструкция: Ниже предлагается ряд утверждений, которые касаются разных аспектов Вашей жизни. Каждый из них может быть более или менее актуальным для Вас. Оцените, насколько часто в последнее время для Вас характерны указанные ниже мысли, чувства, состояния.

Используйте для этого пятибалльную шкалу. 1 2 3 4 5 Почти никогда Редко Периодически Достаточно часто Постоянно

13

Например, оценивая утверждение «Я разрешаю себе делать ошибки» по частоте, вы можете отметить в бланке для ответов «2» балла, если такое бывает редко, или «4» балла, если достаточно часто, или др.

В последнее время...

1. Я испытываю чувство внутреннего спокойствия.
2. Мне нравится то, что со мной происходит.
3. Я переживаю из-за того, что зарабатываю не столько, сколько мог бы.
4. Я чувствую физическую слабость.
5. Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах.
6. Мне бывает обидно, что моя карьера недостаточно успешна.
7. Меня тяготит то, что результаты моей деятельности не соответствуют желаемому.
8. У меня возникает такое ощущение, что делаешь, делаешь, а результатов нет.
9. Я чувствую неуверенность в завтрашнем дне.
10. У меня возникает устойчивое чувство усталости.
11. Я опасаясь наступления неблагоприятных событий.
12. Меня тяготит отсутствие перспектив в моей жизни.
13. Я бываю доволен собой.
14. Я ощущаю «вкус жизни».
15. Я испытываю состояние радости оттого, что все складывается так, как хотелось.
16. У меня бывает состояние, когда ничего не хочется, всё безразлично.
17. Я чувствую истощение сил.
18. Я испытываю страх за своих близких.
19. Меня тяготит невозможность удовлетворить элементарные жизненные потребности.
20. Я чувствую себя здоровым и бодрым.
21. Я нахожусь в согласии с самим собой.
22. Я испытываю удовлетворение от того, что у меня есть время для себя.
23. Я думаю о том, что моя жизнь могла бы быть счастливее, чем она есть.
24. Я нахожусь в некотором состоянии неопределенности.
25. Я испытываю страх перед будущим.
26. Я боюсь, что с моими близкими может случиться неприятность.
27. Забота о материальном достатке не даёт мне покоя.
28. Я испытываю состояние душевного равновесия.
29. У меня возникает ощущение удовольствия от жизни.
30. Я испытываю незабываемое ощущение свободы, полёта.
31. У меня возникают мысли, что я достоин более высокого социального положения, чем то, которое я занимаю.
32. Я устаю от череды повседневных проблем.
33. Меня угнетают переживания, связанные с благополучием моих близких.
34. С самого утра ощущается вялость, разбитость.
35. Меня пугает чувство нестабильности окружающего.

36. Я с беспокойством думаю о будущем.
37. Я ощущаю, что жизнь проходит мимо меня.
38. Я чувствую себя «хозяином своей жизни».
39. Я упиваюсь текущим моментом жизни.
40. У меня бывает ощущение, что все так хорошо, что больше ничего и не надо.
41. Я чувствую внутреннее напряжение.
42. Я думаю о том, что жизнь складывается не так, как хотелось.
43. У меня пропадает желание работать.
44. Я полон энергии.
45. Я ощущаю полноту жизни.
46. Я испытываю чувство осмысленности своего существования.

Обработка результатов производится при помощи ключа. По каждому фактору подсчитывается общая сумма набранных баллов. Отдельно вычисляется общий балл по всему опроснику. Полученные сырые величины переводятся в стандартные при помощи специальных таблиц (табл. 1–4).

Ключ к опроснику УДЖ

Фактор 1 (F1) – жизненная включенность

Включает 16 вопросов: 1, 2, 13, 14, 15, 21, 22, 28, 29, 30, 38, 39, 40, 44, 45, 46.

Фактор 2 (F2) – разочарование в жизни

Включает 10 вопросов: 3, 6, 7, 8, 12, 23, 27, 31, 37, 42.

Фактор 3 (F3) – усталость от жизни

Включает 10 вопросов: 4, 10, 16, 17, 20, 24, 32, 34, 41, 43.

Вопрос 20 является обратным, поэтому для этого вопроса предварительно производится замена тестового балла на обратный (1 на 5; 2 на 4; 4 на 2; 5 на 1).

Фактор 4 (F4) – беспокойство о будущем

Включает 10 вопросов: 5, 9, 11, 18, 19, 25, 26, 33, 35, 36.

Общий балл по всему опроснику вычисляется следующим образом.

Общий балл = $100 + F1 - F2 - F3 - F4$. (К поправочному коэффициенту, равному 100 баллам, прибавляется величина, полученная испытуемым по фактору 1, и вычитаются величины, полученные по факторам 2, 3 и 4).

Например, сырые баллы испытуемого: $F1 = 56$; $F2 = 29$; $F3 = 16$; $F4 = 20$.

Общий балл = $100 + 56 - 29 - 16 - 20 = 91$.

Стандарты к опроснику УДЖ

Стандартные величины представлены в *станайнах*. Стандарты различаются: для студентов и работающих взрослых, для мужчин и женщин.

Текст анкеты СБ

Инструкция

Предлагаемая Вам анкета направлена на исследование условий жизни человека в современной России. Мы просим Вас ответить на вопросы анкеты, касающиеся отдельных сторон Вашей жизни. Исследование проводится исключительно в научных целях, и его ценность во многом зависит от искренности Ваших ответов. Полученные данные при обработке будут обобщаться, поэтому в графе Ф.И.О. Вы можете поставить только инициалы.

В анкете используются вопросы двух типов. Первый – вопросы, на которые надо отвечать, вписывая ответ текстом. Например: «Ваша профессия?» дизайнер интерьеров. Отвечая на вопросы второго типа, Вы выбираете один или несколько подходящих ответов, отмечая свой выбор галочкой в клетке перед вопросом. Например: «Ваше образование: среднее; среднеспециальное; высшее. АНКЕТА

1. Ф.И.О. (или инициалы) _____
2. Ваш пол: м. ж.
3. Возраст (лет) _____
4. Ваша профессия? _____
5. Ваша должность? _____
6. Ваше образование? среднее; среднеспециальное; высшее.
7. Ваш средний ежемесячный заработок? менее 1000 руб. 1000–3000 руб. 3000–5000 руб. более 5000 руб.
8. Были ли периоды отсутствия работы за последние пять лет? нет; 1–2 раза; 3 раза и более.
9. Были ли изменения в должности? нет; да, на более высокую; да, на более низкую.
10. Сколько времени в день (в среднем) Вы проводите на рабочем месте? менее 7 часов; 7–8 часов; 9 и более часов.
11. Сколько у Вас выходных дней в неделю? нет; 1 день; 2 дня; 3 и более дней.
12. Используют ли Вы свое свободное время для завершения работы или подготовки к следующему рабочему дню? нет; иногда получается; да, часто.
13. В каких условиях Вы работаете? Есть ли что-то, что мешает Вашей работе? (Отметьте любое количество вариантов). большое количество людей в одном помещении; плохое освещение; в помещении душно; шум; некомфортная температура воздуха (повышенная, пониженная, перепады температуры); запылённость; неприятные запахи, токсические вещества; вибрации, перепады давления и т.п.; работа в ночную смену.
14. Имели ли Вы возможность за последние пять лет повысить свою квалификацию? нет; да.
15. Есть ли у Вас отдельное жильё? нет; да, однокомнатная квартира; двухкомнатная квартира; квартира из трёх или более комнат, частный дом.
16. Есть ли у Вас автомобиль? нет; да.
17. Продолжительность Вашего отпуска в год составляет: до 14 дней; до 1 месяца; 1–2 месяца и более; не отдыхали более двух лет.
18. Где Вы обычно проводите отпуск? (Отметьте все подходящие варианты)
 остаюсь дома или выезжаю за город; поездки, санатории, курорты внутри страны;
 поездки за рубеж.
19. Может ли Вы позволить себе при желании исходить в ресторан, ночной клуб и т.д.? нет; иногда; довольно часто. Может ли Вы позволить себе билет на дорогой концерт? нет; иногда; довольно часто.
20. Позволяет ли Вы себе дорогие вещи? нет; иногда; довольно часто.

21. Культурно-оздоровительные мероприятия в Вашей жизни (отметить, если указанные виды досуга используются достаточно часто): спортзал; бассейн; баня; клубы аэробики, шейпинга и др.; косметические салоны, солярий и др.; пешие прогулки, пробежки на свежем воздухе (или лыжи, велосипед и др.).
22. Ваш обычный режим питания: 1–2 раза в день; не менее трех раз в день.
23. Позволяете ли Вы себе дорогие деликатесы в питании? нет; иногда; довольно часто.
24. Ваше семейное положение: женат/замужем; гражданский брак; разведен; вдовец/вдова; одинокий.
25. Есть ли у Вас дети? нет; да.
26. Где учатся Ваши дети? (Отметьте несколько вариантов, если у Вас несколько детей):
 дошкольники, находятся дома; посещают детский сад;
 муниципальная общеобразовательная школа; лицей, гимназия; техникум;
 центральный вуз (Москва, Санкт-Петербург); вуз в любом городе России (кроме Москвы и Санкт-Петербурга); учатся за рубежом; уже имеют образование и работают.
27. Есть ли у Вас «полезные» знакомые в какой-либо сфере? нет; да.
28. Возникали ли у Вас затруднения при заполнении анкеты? нет; да, не хотелось отвечать на отдельные вопросы (отметьте №: _____); да, отдельные вопросы были не совсем понятны (отметьте №: _____).

Описание методики Анкета «Социальное благополучие» (СБ) представляет собой адаптацию «Adult Adjustment Scale» (Vaillant G.E., 1974)¹, переведённой на русский язык в лаборатории социально-психологической адаптации личности при кафедре социальной психологии Южно-Уральского государственного университета под руководством Мельниковой Н.Н. (2002 г.).

Вопросы анкеты прошли апробацию на русскоязычной выборке. В соответствии с полученными в процессе апробации результатами были откорректированы формулировки вопросов и изменена система подсчёта итоговых баллов.

Анкета состоит из 28 вопросов, направленных на выявление формальной информации о таких характеристиках испытуемого, как его профессиональный статус, уровень дохода, условия труда, семейное положение, бытовая обустроенность, формы проведения досуга.

Анкета СБ построена на фактологическом материале, что позволяет минимизировать влияние субъективного отношения испытуемого к отдельным аспектам жизни. Система начисления баллов статистически выверена (в результате предварительной проверки анкеты) и отражает частоту встречаемости отдельных фактических признаков социального благополучия в современной России. Анкета стандартизирована на выборке 676 человек в возрасте от 25 до 45 лет.

В анкете СБ используются вопросы двух типов: (1) закрытые, с вариантами ответов и (2) открытые (например, «Ваша профессия: _____»).

Полученным ответам приписываются условные баллы в зависимости от степени соответствия формальным эталонам социального благополучия (выделенным при адаптации анкеты). Текстовые фрагменты, полученные в ответ на вопросы открытого типа, обрабатываются с помощью контент-анализа по стандартизированной схеме, в результате чего им также приписываются условные баллы. (Например, отвечая на вопрос о занимаемой должности, испытуемый может получить условные баллы от «0» до «2»).

Факторный анализ позволил выделить в общей структуре анкеты СБ четыре шкалы.

Шкала 1. «Статус, доход» содержит вопросы, касающиеся таких характеристик, как уровень образования, занимаемая должность, престижность профессии и ежемесячный заработок.

Шкала 2. «Уровень жизни» объединяет вопросы, отражающие возможности человека пользоваться различными социальными благами, которые требуют материальных вложений. Здесь оцениваются особенности проведения отпуска и досуга, возможности затрат на питание, культурные и оздоровительные мероприятия.

Шкала 3. «Условия труда» включает вопросы, позволяющие получить информацию о продолжительности рабочего дня и отпуска, сверхурочных нагрузках, наличии факторов, осложняющих работу (например, таких, как шум, запылённость, химические агенты и др.).

Шкала 4. «Семейная обустроенность» касается таких вопросов, как семейное положение, наличие детей, жилищные условия и др.

Результаты анкеты СБ рассматриваются как показатель адаптированности по внешнему критерию.

Обработка результатов анкеты СБ

Обработка результатов производится при помощи пересчетной таблицы и ключа.

1) Ответам на каждый вопрос анкеты приписываются условные баллы в соответствии с пересчетной таблицей.

2) При помощи ключа подсчитываются результаты по четырем шкалам, для чего суммируются баллы, набранные вопросами, входящими в каждую шкалу.

3) Вычисляется общий балл социального благополучия: сумма баллов по четырем шкалам.

4) Полученные сырые величины переводятся в стандартные при помощи таблиц.

Ключ к анкете СБ

Шкала 1 «Статус, доход» Включает 6 вопросов: 4, 5, 6, 7, 9, 14 (min = -2; max = 10).

Шкала 2 «Уровень жизни» Включает 7 вопросов: 18, 19, 20, 21, 22, 24, 28 (min = 0; max = 9).

Шкала 3 «Условия труда» Включает 7 вопросов: 8, 10, 11, 12, 13, 17, 23 (min = -4; max = 10).

Шкала 4 «Семейная обустроенность» Включает 5 вопросов: 15, 16, 25, 26, 27 (min = -2; max =

7).

Общий балл социального благополучия: сумма баллов по четырем шкалам.

Приложение 8

Коррекционная программа направленная на стабилизацию эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев

Продолжительность курса: 6 часов (2 теория и 4 практика).

Цель курса: оказание психологической поддержки, обучение навыкам психологической саморегуляции, повышение уверенности в своих возможностях.

Задачи:

1. Научиться распознавать стресс, выбирать оптимальное поведение.
2. Научиться эмоциональной саморегуляции.
3. Освоить приемы антистрессовой защиты.
4. Активизация познавательных процессов.

Этапы работы определяются задачами коррекционной программы направленной на стабилизацию эмоциональной сферы личности студентов-иностранцев

Организация. В программе участвуют студенты-иностранцы в количестве 68 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 3 ч. в день в течение двух недель. Количество занятий 2 (1 час теории и 2 часа практики), в конце каждой встречи - ответы на наиболее актуальные вопросы. В ходе проведения занятий используется раздаточный материал, участникам даются задания на дом.

Примерное содержание занятий

Первый день

Знакомство участников друг с другом. Психолог предлагает участникам программы представиться по имени:

«Нам предстоит совместная работа, а потому нужно познакомиться и запомнить имена друг друга. Давайте представимся. Сделаем это так, чтобы сразу запомнить все имена. Наше представление будет организовано так: первый участник называет свое имя, второй - имя предыдущего и свое имя, третий - имена двух предыдущих и свое и т.д. Последний, таким образом, должен назвать имена всех членов группы, сидящих передним. Записывать имена нельзя - только запоминать. Если кто-то забыл имена, можно напомнить, причем напоминает каждый свое имя». На этом этапе можно принять единую форму обращения друг к другу

Информационное сообщение на тему «Стресс и приемы антистрессовой защиты».

Дается определение стресса и рассматривается отличие дистресса и эустресса.

- возможность выбора события.
- степень контроля над ситуацией.
- способность предвидеть или предупредить последствия события.

Рассматриваются основные отличия воздействия стресса на человека и животных:

- однократный стресс животного по поводу настоящей ситуации, многократный человека - по поводу прошлого и будущего.
- склонность рассматривать в качестве стрессовых такие ситуации, в которых опасность угрожает не жизни и здоровью, а чувству гордости.

Четыре составляющие механизма воздействия: восприятие - переживание - действие - последствие взаимосвязаны и представляют собой единый замкнутый цикл, в котором каждый следующий оборот усугубляет положение попавшего в эту «карусель» человека, вплоть до критического момента его полной дезорганизации.

Технология управления стрессом

Первый шаг - своевременно распознать стресс

Итак, первый шаг на пути «приручения» стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие Вам о том, что Ваш организм испытывает стресс. Ведь чем раньше Вы его обнаружите, тем легче будет справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя.

Признаки раннего проявления стресса на физическом уровне:

- Общее напряжение мышц;
- Дрожь, нервные тики;
- Спазмы и связанные с ними боли в груди, животе, спине и др.;
- Головокружение;
- Высокое кровяное давление;
- Усиленное сердцебиение;
- Затрудненное дыхание;
- Сухость во рту или в горле, повышенная потливость.

Признаки раннего проявления стресса на эмоциональном уровне:

Эмоционально большинство людей переживает стресс как чувство беспокойства или повышенной возбудимости, раздражительности, гнева и враждебности, необычной агрессивности, невозможности сосредоточиться. Человеку кажется, что он теряет контроль над собой и ситуацией, и это порождает чувство беспомощности, вины или безнадежности, страха и паники. Отмечается снижение общего фона настроения - депрессия.

Признаки раннего проявления стресса на поведенческом уровне: Под воздействием стресса может измениться и поведение человека. Чтобы уйти от стресса, он начинает злоупотреблять алкоголем, усиленно курить, чрезмерно есть. Он теряет интерес к своему внешнему виду. Он постоянно спешит в стремлении куда-то успеть. Он занимается поиском виновных или, наоборот, впадает в бездействие и апатию. Отмечается дезорганизованность. потеря деловых качеств - трудности с принятием решений и выполнением задуманного. Высокомерно-пренебрежительное поведение по отношению к своим близким.

Второй шаг - выбрать оптимальное поведение.

Обучение технике самовнушения аутотренинга для уменьшения излишней треноги и контроля над ней. Установлено: регулярные занятия аутотренингом вызывают снижение тревожности и связанных с ней симптомов. Когда Вы занимаетесь АТ, Вы чувствуете себя спокойнее и увереннее, тренируете концентрацию на настоящем моменте. А это само по себе ценно, так как тревожность возникает тогда, когда мы задумываемся о нашем будущем. В настоящий момент мы чувствуем себя спокойно, и в следующий настоящий момент мы спокойны, и это позволяет избавиться от негативных предчувствий и тяжелых мыслей. Вспомните, когда Вы шли по дороге и уходили в свои мысли, но не пропускали свою остановку, так как какая-то часть вашего сознания следила за дорогой; вспомните свои ощущения, когда Вы читали интересную книгу или смотрели захватывающий фильм; вспомните, как дети смотрят любимый мультфильм. Это примеры естественно возникшего

транса - измененного состояния сознания. Как раз состояние транса и будет помогать Вам при самогипнозе. Ваше подсознание могущественнее вашего сознания, оно способно находить лучшие решения, чем сознание, у подсознания неизмеримо больше ресурсов.

Проведение релаксационного занятия по психической саморегуляции «Ресурс» (В.И. Тимофеев, Ю.И. Филимоненко).

Раздача материалов с описанием простых приемов саморегуляции, рекомендуемых для самостоятельного освоения.

Второй день

Обсуждение домашнего задания.

Информационное сообщение на тему «Стресс и приемы антистрессовой защиты».

Стресс проявляет себя на трех уровнях: интеллект, мысли, эмоции. Причем сначала идет интеллектуальная обработка информации, потом эмоциональное ощущение, и, только затем, эти процессы закрепляются на физиологическом уровне.

Мы предлагаем Вам начать работу со стрессами в такой последовательности:

- физиологическая саморегуляция;
- эмоциональная саморегуляция;
- интеллектуальная саморегуляция.

Решение любой психологической проблемы начинается с физиологической саморегуляции. Болезни духа неотделимы от болезней тела. Любая негативная информация вызывает сокращение определенной группы мышц. Одни из обязательных спутников стресса - это мышечные зажимы.

Как только Вы начнете избавляться от мышечных зажимов, ваше эмоциональное состояние начнет резко меняться. На некоторое время Ваш эмоциональный фон станет подвержен частым перепадам. Этому стоит порадоваться: Вы заново учитесь переживать эмоции, которые столько времени в себе подавляли.

Стратегия работ с эмоциями. В работе с эмоциями придерживайтесь следующей последовательности.

На первом этапе распознайте негативную эмоцию. Осознайте ее причины. Искорените негативную эмоцию.

Следующий этап. Высвободившаяся в результате избавления от негативной эмоции энергию используйте в созидательных целях. Создайте новую позитивную эмоцию. Это сделает всю вашу жизнь позитивней: положительные эмоции улучшат Ваш эмоциональный фон; старая негативная эмоция уже не сможет снова обосноваться на «занятом» месте.

Следующий этап снятия стресса - интеллектуальная саморегуляция. С помощью слов мы создаем себя и свое будущее. Для борьбы со стрессами займитесь созданием базовых положительных мыслей.

Проведение трансово-медитативной саморегуляции «Встреча с целителем» по методике В.А. Ананьева).

Диагностика эмоционально-волевого состояния учащегося.

Отработка приемов антистрессовой защиты (это материал может послужить раздаточным)

Физиологическая саморегуляция

Тяните голову вверх. Это упражнение займет у Вас 3-5 минут.

Встаньте прямо, руки свободно висят вдоль туловища

Представьте, что к вашему темени прикреплена ниточка, за которую Вас несильно, но уверенно тянут вверх.

Позвольте голове последовать за направлением силы натяжения. Понемногу вытягивайте шею.

Затем начинайте вытягивать позвоночник.

Когда почувствуете, что позвоночник выпрямился, встаньте на цыпочки.

Продельвайте это упражнение один - два раза в день. Уже через два-четыре дня Вы почувствуете улучшение, гармонизируется эмоциональный фон, снизится общая усталость.

Релаксация

Падение. Это наиболее простая техника, которую хорошо применять перед возможной стрессовой ситуацией или после нее. Это упражнение можно выполнять в любой обстановке, но лучше, конечно, если это будет не общественное место. Все упражнение займет 1-2 минуты.

Встаньте прямо, расставьте ноги на ширине плеч. Стойте так, чтобы вес был равномерно распределен между обеими ногами.

Вытяните руки к потолку, расправьте пальцы. Поднимитесь на цыпочки, как будто Вы тянетесь к чему-то приятному, например, небу или банану на пальме.

Постепенно расслабьте ступни, опустите их на пол. Одновременно позвольте рукам расслабиться, но не опускайте их. Только кисти, опустившись, сжимаются в кулаки.

Раздвигая локти в стороны, «уроните» кисти и предплечья так, чтобы тыльные стороны ладоней оказались по обе стороны от лица.

Позвольте рукам свободно «упасть» в стороны. Пусть это сделает сила гравитации, а не ваши мышцы. Опустите плечи, но не сутультесь. Почувствуйте вес расслабленных рук.

Представьте, что Вы перегибаетесь через парапет, и сделайте такое движение: пусть верхняя часть тела «упадет» вниз. Теперь корпус расслаблен. Руки и голова «висят» свободно. Расслабьте шею.

Слегка согните колени. Ваши ноги должны быть расслаблены. Почувствуйте, как растягивается спина. Для этого слегка покачайтесь на полусогнутых ногах.

Сконцентрируйтесь на своей спине. Выпрямляйтесь от позвонка к позвонку в новое расслабленное естественное положение.

В первый день проделайте это упражнение несколько раз, пока оно не станет для Вас простым. Потренировавшись, Вы научитесь применять этот метод без всякого дискомфорта.

Дыхательная техника - восстановление естественного биоритма здорового организма.

Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на вдохе потяните его вверх, словно пытаетесь поднять стул.

Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите. Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание.

Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

Выполните три-пять таких циклов.

Выполняя упражнение, представьте себе персональный счетчик-измеритель вашего напряжения-расслабления. Это счетчик может быть любым измерительным прибором, в котором есть шкала, как у градусника, барометра. Когда Вы напрягаетесь на вдохе «наблюдайте», как увеличивается показатель вашего напряжения, когда Вы расслабляетесь на выдохе - «наблюдайте», как он снижается.

Расслабляющие свойства выдоха используется еще полнее при дыхании с горящей свечой.

Поставьте зажженную свечу на пол и сядьте перед ней таким образом, чтобы пламя находилось на расстоянии 15-20 см от ваших губ. Округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха.

Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выдоха до его полного завершения.

Выполняйте это упражнение в течение пяти минут. Таким способом Вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выдоху, который будет «выносить» из Вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся «мусор», высвободить от всего, что мешает Вам быть свободными и спокойными.

Упражнение «Маятник». Признак хорошего расслабления - регулярное поверхностное дыхание. Признак стресса - задержка дыхания или его прерывистость. Заставляя себя дышать определенным образом. Вы автоматически вызываем требуемую реакцию. Напрягите пресс и мышцы диафрагмы, набрав воздуха в область живота, и несколько раз с силой выдохните воздух порциями сквозь узкую щель напряженных губ. Если Вы сразу же после этого расслабите диафрагму, то почувствуете, как в ней звенит волна напряжения, раскатывающаяся из центра брюшины по грудной клетке. Попробуйте еще раз. Теперь попробуйте представить себе, что внутри вашего солнечного сплетения качается маленький шарик - маятник. Почувствуйте, как он плавно двигается взад-вперед. Теперь уменьшайте амплитуду его покачиваний. Маятник едва-едва движется, слабо покачиваясь и отблескивая.

Эмоциональная саморегуляция

Рефлекс. Человек, попав в стрессовую ситуацию, раз и навсегда связывает какой-нибудь звук, определенное время суток или года со стрессом. Теперь каждый раз в такой момент он испытывает стресс.

Вспомните, что вызвало негативные эмоции, приведшие к стрессу. Это может быть резкий, неприятный звук или вспышка света, внезапное событие, как положительное, так и отрицательное.

Уменьшайте этот образ, удаляйте его от себя. Если это звук, представьте, что он постепенно затихает, вспышка становится менее яркой, внезапное событие становится незначительным и незаметным.

Возвращение негативной энергии. Если Вы оказались жертвой агрессивного поведения и точно знаете, кто источник агрессии, поступайте следующим образом. Расслабьтесь, дышите полным дыханием. Представьте, что между вами и агрессором воздвигнута стена. Представьте, что агрессия - это мячик, который ударяется в нее. Представьте, как он отскакивает, совершенно не изменив вашего психологического состояния. Он возвращается к человеку, пославшему его. Пожалейте обидчика, ему достанется немало проблем. Вместо стены в этой практике можно использовать образ зеркала. Человек, негативно настроенный к вам, увидит в нем только самого себя, собственную агрессию.

Образ позитивной эмоции. Избавление от негативных образов еще не является избавлением от стресса. Удалив из сознания негативный образ, обязательно замените его новым позитивным. В этом случае, попадая в такую же стрессовую ситуацию. Вы уже не будете реагировать на нее стрессом. Напротив, произойдет выплеск позитивной энергии. Много ли у Вас внутри светлого? Если ваше сознание все наполнено темными депрессивными образами, то Вы просто приманка для стрессов. Положительные эмоции от работы мы испытываем в двух случаях:

- когда цель работы достигнута;
- когда работа сама по себе приятна и интересна.

К сожалению, в жизни часто происходит смещение с процесса на результат. Радуйтесь процессу, научитесь спонтанному чувству радости.

Начало упражнения: расслабленная поза, полное, осознанное дыхание, общее физическое расслабление. Вспомните: когда Вы просто радовались какой-либо деятельности? Перенеситесь в эту ситуацию мысленно. Начните вдыхать это ощущение. Представляйте, что с каждым вдохом Вы наполняетесь радостью. Перенеситесь обратно в реальность. Периодически заходите в это воспоминание. Это Ваш щит. Ваш эмоциональный ресурс.

Смехотерапия. Здоровый смех помогает расслабить мышцы лица, шеи, груди, спины и живота, то есть практически все группы мышц. Сокращение диафрагмы, характерное для смеха, - это естественный массаж внутренних органов.

Расслабьтесь, восстановите полное, глубокое дыхание. Вспомните что-нибудь смешное и посмейтесь. Высмеивайте из себя негативные эмоции. Используйте этот метод

даже когда Вы наедине с собой. Многим это покажется несколько неестественным: сидеть одному и смеяться. Попробуйте, это очень полезно, результаты впечатляют.

Диалог со стрессом. Начните расслабляться. Наблюдайте за эмоциями, которые возникают в процессе релаксации. Представьте, что все негативные эмоции собираются перед вашим мысленным взором и складываются в образ совершенно отдельного от Вас человека. Представьте, что Вы с этим человеком сидите за столом друг напротив друга. Дайте ему имя, например: Зло, Усталость или Грусть. Спросите его: «Почему в твоей жизни нет ни отдыха, ни радости?» Попробуйте переубедить его. Пронаблюдайте, как наиболее веский Ваш аргумент уменьшает этого человека в размерах.

Это упражнение займет у Вас 5-10 минут. Не расстраивайтесь, если не все аргументы вашего оппонента Вам удастся опровергнуть. Ваше негативное Я создавалось в подсознании очень долго. Чтобы найти все минусы в его аргументах, нужно больше, чем пять минут. Со временем эта темная личность совсем исчезнет из вашего сознания.

Нет депрессии. Расслабьтесь, представьте, что депрессия - это черная туча, которая надвигается на вас. Не подпускайте ее к себе. Представьте, что каждый выдох, подобно ветру, отодвигает эту тучу от вас, разрывает ее в клочья. Представьте, как сквозь тучу проглядывает солнце. Оно помогает Вам развеять это черное негативное облако. Представьте, что ураганный ветер вытягивает из Вас негативные энергии. Представьте, что напряжение ушло, ветер уже вне вас. Вместе с ним ушла и депрессия. Мысленно удалитесь на безопасное расстояние. Сделайте «управляемый взрыв»: представьте, что Вы взорвали «эмоциональную мину», заложенную в этой депрессии. Теперь наполните светом место, из которого была извлечена депрессия.

Визуализация умиротворения. Воображайте по мере необходимости одни и те же картины, связанные с вашим ощущением спокойствия. Эффективным станет то, что символизирует понятие спокойствия лично для вас. Если Вы будете практиковаться в этом нехитром деле, напряжение будет таять так же быстро, как скоро будет возникать перед вашим мысленным взором образ.

Интеллектуальная саморегуляция

Интеллектуальная саморегуляция - это следующий этап снятия стресса.

Остановка мысли. Современный человек с утра до ночи решает проблемы, звонит по телефону, принимает решения, обсуждает варианты. Находясь наедине с собой, он продолжает диалог; но уже внутри себя.

Дайте отдохнуть своему мыслительному аппарату. Остановите внутренний диалог, возьмите ментальную паузу. Ментальная пауза - это состояние, находясь в котором Вы не отвлекаетесь на повседневные мысли и способны легко сосредоточиться на интересующем Вас предмете. Чтобы достичь внутренней тишины, применяйте следующую последовательность действий.

Понаблюдайте за потоками мыслей, которые текут в вашем сознании.

Обратите внимание своим ясным бодрствующим сознанием на то, как много хаоса и ненужных мыслей у Вас в голове.

Представьте, что эти мысли - громкие голоса, мешающие Вам сосредоточиться.

Мягким усилием волн остановите этот поток, скажите себе: «я останавливаю этот поток мыслей».

Остановив все мысли, слушайте тишину.

Представьте, что Вас окружает океан, и Вы слушаете его безмолвное дыхание. Побудьте в этом пространстве тишины, напитываясь могучей энергией безмолвия.

Если возникают какие-нибудь мысли, мягко убирайте их. Возвращайтесь к активному слушанию тишины. Эта практика незаменима для тех, кого одолевают тяжелые мысли. Работая с ней, Вы заметите, что со временем Вам станет проще сосредоточиться на какой-нибудь конкретной проблеме. Вы перестанете отвлекаться.

Аффирмации. Ни для кого не секрет: вначале было слово, и именно слова создают мир вокруг нас. Можно сказать, что с помощью слов Вы создаете себя и свое будущее.

Аффирмация - это положительное словесное убеждение, некая формула качества, которое Вы хотите приобрести. Работа с аффирмациями - это создание базовых положительных мыслей, на основе которых строится вся логическая цепочка. Для борьбы со стрессами используйте следующие аффирмации:

- Я полон сил. Я здоров. Я спокоен.
- Усталость проходит, меня наполняют бодрость, энергия и радость.
- Я расслаблен.
- Я одобряю себя.
- Каждое препятствие - это драгоценный урок.
- Я полностью контролирую себя.

Чтобы аффирмация «заработала», ее нужно повторить 300-400 раз. Находясь в состоянии внутренней тишины. Вы ни на что не отвлекаетесь. Вдумывайтесь в каждое слово, в его значение в этом предложении, попытайтесь проникнуть в глубинный смысл аффирмации как единого целого, а не как совокупности слов.

После проведения тренингового модуля каждому испытуемому предлагаются следующие рекомендации и упражнения для самостоятельной работы.

Навыки чтения:

Обзор и просмотр. Ознакомьтесь с оглавлением, просмотрите введение. Найдите резюме (если есть) - получите представление о книге.

Анализ. Задумайтесь, для чего вы читаете книгу? Грамотный читатель извлечет из книги необходимую информацию за короткий промежуток времени.

Ориентация. Перед прочтением раздела ознакомьтесь с заголовками подразделов. Ваше чтение тогда будет целенаправленным и осмысленным.

Активное чтение. По мере чтения выделяйте ключевые мысли, точно формулируйте их на бумаге.

Развитие мысли. Опираясь на записи, проверьте, насколько хорошо вы усвоили прочитанное. Попробуйте изложить свою точку зрения.

Навыки запоминания:

Ключевые фразы и идеи заносим на бумагу. Не выписывайте целые предложения или абзацы.

Вводные предложения. Задерживаем на них внимание в каждом абзаце, особенно если абзацы большие.

Авторские выводы. Вдумчиво ознакомьтесь с ними.

Сигнальные фразы типа: подводя итоги, таким образом, суть вопроса состоит... - не пропустите их, они говорят о важном.

Схемы. После прочтения проверьте, что запомнили и отразите свои мысли в виде схемы. Запоминание напрямую зависит от понимания. Что хорошо понятно, то лучше и быстрее запоминается.

Приемы запоминания:

Мнемоника - искусство запоминания, система приемов, которая помогает удержать в памяти запоминаемые объекты путем образования внешних ассоциативных связей.

Пример (литература): часто мы путаем кланы, к которым принадлежали герои Шекспира. Одна фраза: «Мой Ромео», - крикнула Джульетта», - поможет навсегда запомнить, что Ромео Монтеки, а Капулетти - Джульетта.

Пример (русский язык): чтобы правильно написать слово ВИНЕГРЕТ, нужно подумать, что он такой же красный, как вино.

Пример (биология): анаболизм - процесс образования сложных веществ из простейших компонентов, катаболизм - процесс распада сложных органических веществ на более простые: можно придумать подсказку: анаболизм - Аня строит, катаболизм - Катя рушит.

«Мышление заголовками» - по первым буквам заголовков какого-либо плана составляем аббревиатуру.

Например, навыки чтения, которые приводились выше, можно запомнить как ОАОАР, а навыки запоминания - КВАСС (Ключевые фразы, Вводные предложения, Авторские выводы, Сигнальные фразы, Схемы).

Кинезиологические упражнения для активизации познавательных процессов:

Вытянуть вперед руку с раскрытой ладонью. Прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.

Стоя нарисовать правой рукой круг по часовой стрелке, а одновременно левой ногой - круг в противоположную сторону. Повторить, поменяв руку и ногу.

Отдать честь правой рукой, а левую одновременно вытянуть вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом «Во». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же самое, сменив руки.

Упражнения для включения в работу после отдыха:

Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавить фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала с тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Поменять руки.

Большим пальцем правой руки нажать на середину левой ладони. С нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. То же самое с другой рукой.

Написать свое имя головой в воздухе.

Как не надо сдавать экзамен:

Не спешите! Ошибка, сделанная в самом начале выполнения задания, влечет за собой другие, что приводит к неверному итоговому результату.

Четко определите, что от вас требуется! Многие студенты дают прекрасные ответы, но...не на поставленные вопросы.

Планируйте время, возьмите с собой часы! Много времени тратится на подробное написание ответов по первым вопросам, а последний решается наспех, либо остается без ответа вообще.

Будьте внимательны! Экзаменационные работы сдаются без проверки, поэтому в них содержится немало ошибок, которые можно было бы устранить самостоятельно.

Подведем итоги:

Живем по режиму.

Умеем работать с книгой.

Знаем приемы запоминания.

Чувствуем себя уверенно (Это ваш огромный плюс).

Как справиться с экзаменационным стрессом?

Распланируйте свой режим дня (учеба + питание + сон + физическая активность). Не экономьте за счет сна.

Сведите к минимуму кофе и сигареты, заменив их водой, соками и спортом.

Дробное питание - 4-5 раз в день. Больше овощей, фруктов, меда, орехов, растительного масла. Меньше жиров и углеводов.

Научитесь расслабляться. Используйте формулы самовнушения и дыхательные упражнения.

Настройтесь на победу. Кто-то мудро заметил: «Если вы желаете добиться успеха - ведите себя так, словно вы его уже добились».

Упражнение для снятия напряжения

Сожмите пальцы в кулак с загнутыми внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием в кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.

Слегка помассируйте кончик мизинца.

Поместите орех на ладонь ближе к мизинцу, прижмите его ладонью другой руки и делайте орехом круговые движения в течение 3 минут.

Также рекомендуются следующие упражнения: «Волевое дыхание», «Дыхание, придающее энергию», «Приятно вспомнить», «Контраст», «Мышечная релаксация», «Мысленная картина», «Ресурсные образы», «Стряхни».