



<http://LLL21.petrSU.ru>

<http://petrsu.ru>

**Издатель**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования «Петрозаводский государственный университет»,  
Российская Федерация, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33

**Научный электронный ежеквартальный журнал  
НЕПРЕРЫВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ: XXI ВЕК**

Выпуск 4 (28).  
Winter 2019

**Главный редактор**  
Т. А. Бабакова

**Редакционная коллегия**

Э. Ванхемпинг  
О. Грауманн  
С. А. Дочкин  
З. Б. Ефлова  
М. В. Иванова  
А. В. Москвина  
Е. А. Раевская  
Э. Рангелова  
В. В. Сериков  
И. З. Сквородкина  
А. П. Сманцер  
И. И. Сулима  
И. В. Филимоненко  
С. В. Шабаяева

**Редакционный совет**

А. Г. Бермус  
Е. В. Борзова  
А. Виегерова  
Е. В. Игнатович  
А. Клим-Климашевска  
А. И. Назаров  
Е. И. Соколова

**Служба поддержки**

А. Г. Марахтанов  
Т. А. Каракан  
Е. В. Петрова  
Е. И. Соколова

**ISSN 2308-7234**

Свидетельство о регистрации СМИ Эл. № **ФС77-57767** от 18.04.2014

Решением Президиума ВАК журнал включен  
в Перечень рецензируемых научных изданий (с 09.08.2018 г., «Педагогические науки»)

Журнал зарегистрирован в информационных системах РИНЦ (договор 473-08/2013)  
и ERIH PLUS (18.06.15)

**Адрес редакции**

185910 Республика Карелия, г. Петрозаводск, пр. Ленина, 33, каб. 254а  
Электронная почта: [LLL21@petrsu.ru](mailto:LLL21@petrsu.ru)

**РАЕВСКАЯ Елена Александровна**

кандидат психологических наук, доцент кафедры теории и методики общего и профессионального образования Института педагогики и психологии ПетрГУ (г. Петрозаводск, Россия)

*raevskaya\_nazar@mail.ru*

## **ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ В КОНТЕКСТЕ НЕПРЕРЫВНОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация:** в статье рассмотрена проблема адаптации студентов-первокурсников в вузе в контексте непрерывности образования и преемственности уровней среднего полного общего и высшего образования. На примере данных опроса, проведенного на выборке из 1052 респондентов, рассмотрены маркеры эмоциональных состояний как показатели адаптированности (или дезадаптированности) в вузе; представлены выявленные связи между самооценкой адаптированности, форматами промежуточной аттестации и различными эмоциональными состояниями первокурсников. Выявлено, что в период адаптации в университете выпускники общеобразовательных организаций (школ) переживают смешанные полимодальные состояния. Положительные эмоции являются маркерами успешной адаптации, отрицательные – дезадаптации. И адаптированные, и дезадаптированные студенты-первокурсники отмечают усталость – состояние, которое может вызываться чрезмерной нагрузкой (физической или психической) и препятствовать продолжению учебной деятельности на нормальном уровне. От 30 до 60 % вчерашних школьников находятся в стрессовой ситуации, свыше 18 % дезадаптированы. В статье предложены перспективные направления работы по преодолению дезадаптации студентов-первокурсников.

**Ключевые слова:** адаптация, дезадаптация, студент-первокурсник, маркеры эмоциональных состояний.

**Для цитирования:** Раевская Е. А. Особенности эмоциональных состояний студентов-первокурсников в контексте непрерывности образования // Непрерывное образование: XXI век. Выпуск 4 (28), 2019, DOI: 10.15393/j5.art.2019.5148.

**Raevskaya E.**

## **FEATURES OF EMOTIONAL STATE OF FIRST-YEAR STUDENTS IN THE CONTEXT OF EDUCATION CONTINUITY**

**Annotation:** the article considers the problem of adaptation of first-year students at the university in the context of education continuity and the continuity of the levels of secondary full general and higher education. On the example of a survey conducted on a number of 1052 respondents, markers of emotional states are considered as indicators of adaptability (or mal-adaptability) at a university; the identified relationships between self-esteem of adaptation, formats of intermediate certification and various emotional states of freshmen data are presented. It was revealed that during the period of adaptation at the university, graduates of general educational organizations (high schools) experience mixed polymodal states. Positive emotions are markers of successful adaptation, negative emotions stand for maladaptations. Both adapted and non-adapted freshmen note fatigue – a condition that can be caused by excessive workload (physical or mental) and hinder the continuation of educational activities at a normal level. From 30% to 60% of yesterday's high school students are in a stressful situation, over 18% are maladaptive. The article proposes promising areas of work to overcome the maladaptation for first-year students.

**Key words:** adaptation, maladaptation, freshman, markers of emotional states.

Процесс адаптации студентов-первокурсников, по сути, являющийся поиском молодыми людьми после окончания школы нового смысла образования, традиционно вызывает интерес. В научной литературе адаптация, как правило, рассматривается через различные аспекты учебной деятельности и социализации первокурсников. Гораздо меньше внимания уделяется изучению особенностей их психоэмоционального состояния, а ведь именно эмоциональная сфера отражает соотношение между потребностями студентов и возможностью их удовлетворения в процессе обучения (отражательно-оценочная функция эмоций). Анализ эмоциональных состояний помогает выявить периоды повышенного уровня стресса (защитная функция эмоций); показать, как переживание значимости (или, напротив, бессмысленности) для студента ситуации обучения в высшей школе побуждает его к определенным действиям по продолжению или прекращению обучения (побудительная функция).

Изучение эмоциональных состояний, обеспечивающих внутреннюю регуляцию учебной деятельности, важно, потому что эмоциональная вовлеченность оказывает влияние на протекание учебной деятельности. Переживания закрепляются в памяти, способствуют воспроизведению положительного и избеганию отрицательного опыта (регулятивная функция). Внешние невербальные проявления эмоций – жесты, мимика, взгляд, интонация – являются важным компонентом коммуникации и обеспечивают общение (экспрессивная функция). Эмоции способствуют осмыслению учебных мотивов (смыслообразующая функция). И, наконец, нельзя не учитывать, что получение положительных эмоций может являться одной из целей учебной деятельности, которая оценивается молодым человеком по шкале «удовольствие – неудовольствие».

С 5 по 16 декабря 2017 г. в рамках реализации Программы стратегического развития Петрозаводского государственного университета (проект заказной тематики «Разработка организационных решений и методик для системной работы с неуспевающими студентами»), с целью выявления успехов и сложностей адаптации студентов-первокурсников, было проведено анкетирование, включавшее в себя маркеры различных эмоциональных состояний. В опросе приняли участие 1052 студента 11 образовательных институтов Петрозаводского государственного университета. Мониторинг процесса адаптации в ПетрГУ является ежегодным, результаты проведенных исследований опубликованы в журнале «Непрерывное образование: XXI век» [7; 8; 9]. В данной статье особое внимание уделено рассмотрению маркеров эмоциональных состояний студентов-первокурсников в связи с самооценкой адаптированности, которая исследовалась при помощи следующих вопросов: *«Как Вы считаете, удалось ли Вам адаптироваться к студенческой жизни в ПетрГУ?»*, *«Как бы Вы оценили свой первый семестр обучения в ПетрГУ?»*, *«Какие периоды являются наиболее сложными лично для Вас?»*.

Преимственность форм промежуточной аттестации исследовалась при помощи вопроса: *«Какая форма сдачи экзаменов наиболее удобна лично для Вас?»*.

Эмоциональные состояния изучались с помощью вопроса: *«Что лично Вы чаще всего чувствуете в связи со своей учебой в университете?»*. Студентам было предложено отметить из предложенного списка не более пяти разных

эмоциональных состояний, которые они испытывают в связи с обучением в ПетрГУ. Общий список включал в себя восемнадцать наименований: восемь положительных (вдохновение, интерес, радость, энтузиазм, удовольствие, оптимизм, удовлетворение, благодарность), восемь отрицательных (отчаяние, усталость, беспокойство, тревога, страх, пессимизм, злость, безразличие) и два нейтральных (удивление, спокойствие). Выбор данных эмоциональных состояний был определен принципом равной представленности положительных и отрицательных эмоций, наличием в списке основных (базальных), по К. Изарду, эмоций, наличием маркеров тревожных состояний, эмоций ожидания и прогноза, удовлетворения и радости, фрустрационных и интеллектуальных эмоций.

Для интерпретации полученных результатов нами разработаны определения исследуемых эмоциональных состояний. При подготовке определений были проанализированы статьи из психологических и толковых словарей; публикации в профессиональных журналах и монографиях [1; 2; 3; 4; 6].

1. Тревога – отрицательное эмоциональное состояние, вызываемое ожиданием грозящей неопределенной опасности (при отсутствии ее явного объекта). Тревога может быть связана со сложившимися представлениями о себе, актуальными потребностями, межличностными отношениями или социальным статусом. Сопровождается повышенной чувствительностью к ошибкам и неудачам. Выделяют тревогу специфическую (частную, возникающую в контексте конкретной ситуации) и генерализованную (общую, характеризующую личность в целом). Может свидетельствовать о наступлении первой стадии адаптационного синдрома в ситуации стресса.

2. Понятие «беспокойство» в разговорной речи является синонимом термина «тревожность». Некоторое отличие состоит в том, что беспокойство предполагает отсутствие покоя, вызванное невозможностью субъекта достичь намеченных целей, а также наличие хлопот и суеты.

3. Страх – это выраженное отрицательное эмоциональное состояние, возникающее при переживании опасности (реальной или воображаемой) для жизни и благополучия. По классификации К. Изарда, относится к базальным (фундаментальным) эмоциям. Сопровождается неуверенностью в себе. Страх, в зависимости от индивидуальных особенностей, может вызывать остановку деятельности, препятствовать достижению поставленных целей или, напротив, мотивировать мобилизацию энергии.

4. Удовлетворение – положительное эмоциональное состояние, связанное с субъективной положительной оценкой результатов реализации актуальных потребностей и достигнутых целей, сложившихся представлений о себе, качества межличностных отношений, социального статуса.

5. Радость – положительная, наиболее желаемая эмоция, характеризующаяся чувством уверенности, собственной значимости, любви. К. Изард выделил ее как одну из базальных положительных эмоций. Является вероятностным непрямым результатом социально значимых действий, личностных, творческих усилий человека и не сводится к сенсорным (чувственным) удовольствиям. В состоянии радости (как правило, не очень длительном) самооценка, восприятие

окружающих людей, мира могут быть нереалистично позитивными. К. Изард отмечает, что успешное приспособление вызывает радость.

6. Злость является синонимом гнева, негодования. Отрицательное эмоциональное состояние, протекающее в форме аффекта, связано с появлением неожиданного серьезного препятствия на пути удовлетворения важной потребности. Часто подавляется субъектом как социально нежелательное проявление чувств. Скрывает в себе боль, обиду и страх.

7. Удивление – нейтральная эмоция, отнесенная К. Изардом к базальным (фундаментальным). Появляется как реакция на внезапно произошедшее событие (или на новый объект) и способствует сосредоточению на нем всех познавательных процессов человека.

8. Интерес – положительная базальная эмоция, способствующая развитию учебной мотивации, мотивации успеха, а также приобретению знаний, развитию интеллекта и творческих способностей. Поглощенность этой эмоцией побуждает человека длительное время заниматься заинтересовавшей его деятельностью.

9. Благодарность – положительное чувство, возникающее на основе эмоциональной и рациональной (рефлексивной) оценки сделанного кем-то добра. Формируется в процессе социализации как нравственная норма.

10. Оптимизм (от лат. *optimus* – «наилучший») – положительное эмоциональное состояние, порождаемое установкой на успех в достижении целей, верой в возможность удовлетворения актуальных потребностей.

11. Пессимизм (от лат. *pessimus* – «наихудший») – отрицательное эмоциональное состояние, возникающее в связи с установкой на негативный исход в развитии событий (или негативной оценкой уже произошедших событий); сопровождается общим «минорным» мироощущением, тревожностью.

12. Усталость – состояние, которое может вызываться чрезмерной нагрузкой (физической или психической) и препятствующее продолжению деятельности на нормальном уровне. Выражается в снижении активности, чувстве недомогания, сонливости и выраженной потребности в отдыхе.

13. Энтузиазм (от греч. *enthousiasmos* – «вдохновение») – состояние эмоционального воодушевления, связанное с высоким уровнем мотивации и побуждающее к достижению значимой цели.

14. Удовольствие – положительная эмоция, обычно возникающая в связи с положительными сенсорными (чувственными) ощущениями, эмоциональными переживаниями, удовлетворенными потребностями.

15. Спокойствие – желательное нейтральное эмоциональное состояние, связанное с уровнем мотивации, притязаний и самооценки, межличностными отношениями, ценностными ориентациями, а также темпераментом человека. Способствует работе психических познавательных процессов (напр.: мышления, внимания, ощущений, восприятия). Может быть связано со снижением потребности осознания проблемности окружающего мира. Чрезмерное спокойствие бывает проявлением скрытой тревожности.

16. Отчаяние – это отрицательное аффективное состояние, свидетельствующее о неспособности человека увидеть хорошую жизненную перспективу.

Может сопровождаться ощущением бессмысленности собственного существования. В поведении отчаяние проявляется двойственно: существенным снижением активности, апатией или, напротив, паническими реакциями. Часто возникает при разрушении значимых связей или длительном воздействии фрустрирующих событий. Отчаяние свидетельствует о существенном снижении адаптационных ресурсов организма в ситуации стресса. Для преодоления этого состояния человеку может потребоваться внешняя помощь.

17. Безразличие – отрицательная эмоция, в которой проявляется отсутствие интереса, равнодушие, иногда – апатия. Установка личности на устранение важности в оценке происходящих событий, коммуникаций и даже собственного «Я».

18. Вдохновение – желательное положительное состояние, связанное с резким и неожиданным подъемом духовных сил человека. Характеризуется внезапным пониманием способа решения творческой задачи (или проблемы). Его отличают состояние легкости и одновременно глубокая и устойчивая сосредоточенность, активизация способностей, знаний и умений, высокий уровень активности познавательных процессов, высокая производительность. Как правило, вдохновение возникает в процессе активного поиска решения поставленной творческой задачи.

Анализ полученных в ходе опроса данных показал, что наибольшее число выборов пришлось на усталость (60,8 %) и интерес (58,2 %), что свидетельствует о положительной эмоциональной вовлеченности студентов-первокурсников в учебный процесс и одновременно о недостаточной готовности к обучению на уровне получения высшего образования выпускников общеобразовательных организаций (см. табл. 1).

Таблица 1

**Эмоциональные состояния студентов-первокурсников  
в связи с обучением в университете**

<b>Результаты самооценки эмоциональных состояний по группам эмоций, %</b>					
<b>Положительные</b>		<b>Отрицательные</b>		<b>Нейтральные</b>	
Интерес	58,2	Усталость	60,8	Спокойствие	17,9
Радость	29,0	Беспокойство	36,8	Удивление	15,9
Удовлетворение	30,2	Тревога	27,6		
Оптимизм	27,9	Страх	16,4		
Энтузиазм	26,1	Отчаяние	18,1		
Удовольствие	23,6	Безразличие	11,6		
Вдохновение	18,1	Пессимизм	10,7		
Благодарность	10,9	Злость	7,6		

В целом можно отметить приоритет переживания положительных эмоций по отношению к отрицательным (соотношение 3 к 2). В ходе анкетирования было выявлено, что потребность в отдыхе уже к середине декабря актуальна более чем для половины студентов, хотя стереотипно ожидается, что они по-

дойдут к первой сессии на пике продуктивности! Таким образом, полученные результаты указывают на необходимость учитывать в организации учебного процесса тенденцию к снижению учебной активности первокурсников в конце первого учебного семестра.

Интерес, сопутствующий учебной мотивации, субъективно «облегчающий» учебный процесс, способствующий приобретению знаний, развитию интеллекта и творческих способностей, также отличает больше половины студентов-первокурсников. Заинтересованность в учении, являясь ресурсным состоянием, побуждает молодых людей длительное время заниматься выбранной деятельностью, стремиться к достижению успеха, преодолевая усталость. Отсутствие интереса у части студентов, напротив, превращает учебу в тяжелый труд и требует существенного волевого усилия.

Чувство удовлетворения, свидетельствующее о положительной оценке студентами достигнутых результатов, испытывают 30,2 % опрошенных. Радость в результате поступления и начала обучения в университете переживают 29 % первокурсников. Это эмоциональное состояние свидетельствует об успешной адаптации. Также можно отметить, что два последних эмоциональных состояния соотносятся с позитивной самооценкой, удовлетворенностью собой и окружающей действительностью.

Оптимизм, который свидетельствует об установке учащихся на успех в достижении целей, отличает 27,9 % опрошенных. Энтузиазм, связанный с высоким уровнем мотивации и целеустремленностью, характерен для 26,1 %. Удовольствие – положительную эмоцию, обычно возникающую в связи с положительными сенсорными (чувственными) ощущениями, эмоциональными переживаниями, удовлетворенными потребностями, отметили 23,6 % опрошенных. Вдохновение, способствующее активизации способностей, высокой эффективности в обучении, отличает 18,1 % первокурсников.

Эмоции ожидания и прогноза распределились следующим образом: беспокойство – 36,8 %, тревога – 27,6 %, страх – 16,4 %. Тревожные состояния (беспокойство, тревожность) возникают, как уже отмечалось выше, когда человек еще не осознает причин, их вызвавших. По данным мониторинга, очевидно, что, не понимая до конца всех причин имеющихся сложностей в обучении, каждый третий студент переживает негативные ожидания по поводу успешности обучения и своей способности достичь намеченных целей. Этих студентов отличает суетливость вместо ожидаемого умения планировать свою учебную деятельность. Тревожность повышает чувствительность молодых людей к совершенным ошибкам и неудачам, что также негативно влияет на учебный процесс.

Выявленные тревожные состояния могут быть эмоциональными маркерами личностных изменений, происходящих в первые месяцы обучения в университете, поиска смыслов профессионального образования, изменений в системе потребностей (с соответствующих роли «ребенок» на характерные для роли «взрослый»), а также изменений в системе межличностных отношений (в том числе в учебной группе). Существенным фактором, влияющим на уровень тревожности, может оказаться и повышение социального статуса студентов-первокурсников с соответствующего роли «школьник» на полагаемый для роли «студент».

Выявив в ходе опроса значительное число студентов, испытывающих тревожные состояния, важно понимать, что часть из них испытывают так называемую специфическую тревогу, связанную с конкретными ситуациями, у других это проявление общеличностной тревожности. В последнем случае влиять на снижение ее уровня – достаточно сложная задача, потому что такая генерализованная тревожность будет «проецироваться» на различные частные ситуации. На основании данных опроса можно заключить, что к завершению первого семестра каждый третий студент находится в ситуации стресса.

В отличие от «беспредметной» тревожности, страх возникает при переживании опасности (реальной или воображаемой). У части студентов он может вызвать существенное снижение эффективности учебной деятельности и общения и даже блокировать их. Других же обучающихся страх, напротив, может мобилизовать на продуктивную учебу.

Отчаяние свидетельствует о неспособности студентов-первокурсников увидеть хорошую жизненную перспективу, о существенном снижении их адаптационных ресурсов в ситуации стресса. При этом у части опрошенных отчаяние в период приближающейся сессии может вызвать апатию, у других – панические реакции. Эту группу студентов (18,1 %) следует полностью отнести к дезадаптированным учащимся. Для них необходимо проводить дополнительные адаптационные мероприятия, обеспечить психолого-педагогическое сопровождение.

Спокойное состояние в начале обучения характерно для 17,9 % первокурсников. Удивление, связанное со встречей с новым в процессе обучения в университете, отметили 15,9 % юношей и девушек. Эти нейтральные состояния являются благоприятными для учебного процесса, так как поддерживают познавательные и мотивационные процессы на достаточно высоком уровне.

Безразличие, отсутствие интереса к учебному процессу, событиям, происходящим в университете, высказали 11,6 % опрошенных. Благодарность испытывают 10,9 % студентов. Пессимизм как установка на негативный исход в процессе обучения отличает 10,7 % первокурсников.

Злость – негативное аффективное эмоциональное состояние, свидетельствующее о возникновении неожиданных для вчерашних школьников серьезных препятствий в обучении и проявлении защитных реакций в адрес своего «Я», испытывают 7,6 % опрошенных.

Для выявления статистических связей между различными эмоциональными состояниями, самооценкой адаптированности и отношением к формату промежуточной аттестации в вузе были рассчитаны таблицы сопряженности (расчеты выполнил К. Ю. Терентьев [96]). Полученные данные представлены ниже в относительных частотах (процентах). Интерпретация данных таблиц сопряженности, приведенная ниже, сделана по наиболее выраженным связям. Для анализа таблиц сопряженности был применен критерий хи-квадрат Пирсона.

Сравнение данных связи эмоциональных состояний с самооценкой адаптированности (вопрос «Как Вы считаете, удалось ли Вам адаптироваться к студенческой жизни в ПетрГУ?») позволило выявить особенности их проявлений (табл. 2). Студентов, считающих, что им удалось успешно адаптироваться (колонка «да»), отличает усталость. В то же время для них характерны такие по-



ложительные эмоциональные состояния, как радость, интерес, удовлетворение, оптимизм, энтузиазм, удовольствие. Частично адаптированных первокурсников (колонка «скорее да, чем нет») отличает переживаемое состояние усталости, 44,9 % – беспокойства, 34,1 % – тревоги, 28,8 % – удовлетворения. У них выявлена связь с такими состояниями, как радость, интерес, оптимизм, отчаяние, энтузиазм, страх, вдохновение. Частично дезадаптированных студентов (колонка «скорее нет, чем да») также отличают усталость (64,3 %), переживание беспокойства (60,7 %), отчаяния (46,4 %), тревоги (42,9 %), пессимизма (41,1 %) и страха (26,8 %). Для них характерна слабая связь с положительными эмоциональными состояниями. Также следует отметить, что отчаяние является свидетельством дезадаптации – неспособности противостоять фрустрирующим обстоятельствам и видеть положительную перспективу в обучении. Таким образом, половину студентов, считающих себя частично дезадаптированными, следует отнести к полностью дезадаптированным.

Эмоциональное состояние студентов, оценивших себя как дезадаптированных, является более позитивным. Хотя для них характерны усталость и беспокойство (по 53,8 %), отмечаются и положительные эмоциональные состояния: радость (38,5 %) и интерес (32,4 %). Выявлен сравнительно высокий процент безразличия (23,1 %). Связь с отчаянием, пессимизмом и тревогой выражена, но все же существенно ниже, чем у группы частично дезадаптированных студентов.

Таблица 2

### Совместное распределение самооценки адаптированности и маркеров эмоциональных состояний

Вопрос	Эмоциональное состояние	Как Вы считаете, удалось ли Вам адаптироваться к студенческой жизни в ПетрГУ?				
		да	скорее да, чем нет	скорее нет, чем да	нет	затрудняюсь ответить
Что лично Вы чаще всего чувствуете в связи со своей учебой в университете?	радость	37,1 %	22,0 %	17,9 %	38,5 %	9,1 %
	интерес	35,2 %	20,7 %	15,2 %	32,4 %	10,1 %
	безразличие	12,0 %	10,8 %	10,7 %	23,1 %	18,2 %
	беспокойство	27,4 %	44,9 %	60,7 %	53,8 %	40,9 %
	благодарность	14,4 %	8,0 %	7,1 %	7,7 %	,0 %
	удовлетворение	35,7 %	28,8 %	8,9 %	7,7 %	9,1 %
	злость	6,0 %	7,3 %	23,2 %	23,1 %	4,5 %
	оптимизм	36,7 %	21,3 %	12,5 %	15,4 %	9,1 %
	отчаяние	13,2 %	19,5 %	46,4 %	30,8 %	31,8 %
	энтузиазм	32,4 %	23,8 %	1,8 %	15,4 %	4,5 %
	пессимизм	5,8 %	11,4 %	41,1 %	23,1 %	31,8 %
	тревога	20,8 %	34,1 %	42,9 %	23,1 %	27,3 %
	спокойствие	22,5 %	15,6 %	3,6 %	7,7 %	4,5 %
	страх	12,2 %	20,1 %	26,8 %	23,1 %	18,2 %
	удивление	16,5 %	16,7 %	10,7 %	15,4 %	,0 %
удовольствие	30,9 %	18,1 %	10,7 %	15,4 %	9,1 %	
усталость	56,7 %	66,6 %	64,3 %	53,8 %	59,1 %	

	вдохновение	18,6 %	19,5 %	12,5 %	,0 %	9,1 %
	другое	2,3 %	3,0 %	5,4 %	7,7 %	4,5 %
	затрудняюсь ответить	1,2 %	3,9 %	1,8 %	0,0 %	18,2 %
	более 5 выборов	0,6 %	0,7 %	0,0 %	7,7 %	0,0 %

В целом можно сделать вывод, что успешная адаптация связана с положительными эмоциональными состояниями, свидетельствующими о психологическом благополучии личности, дезадаптация – с отрицательными. Признание себя дезадаптированным уменьшает у части первокурсников проявление таких отрицательных состояний, как отчаяние, тревога, страх. Частично адаптированные и частично дезадаптированные студенты переживают более выраженные тревожные состояния, чем считающие себя полностью адаптированными или полностью дезадаптированными. Независимо от степени адаптированности больше половины студентов-первокурсников отмечают наличие усталости. Применение критерия хи-квадрат показало, что связь эмоциональных маркеров и самооценки адаптированности значима на уровне 0,05. Однако следует отметить, что выводы по статистической обработке могут быть невалидными, так как частоты встречаемости в данной таблице меньше единицы, а число ячеек с ожидаемыми значениями, меньшими 5, составляет более 20 %.

Сравнение данных для выявления связей между эмоциональными состояниями и оценкой первого семестра (табл. 3) показало, что усталость, удовольствие, радость, интерес, оптимизм, энтузиазм, удовлетворение соответствуют оценке «отлично». С оценкой «хорошо» связаны те же эмоциональные состояния, но с более низкими значениями. С удовлетворительной и неудовлетворительной оценкой первого семестра связаны тревожные состояния (беспокойство, тревога, страх). Они характерны и для студентов, затруднившихся с ответом на этот вопрос. С неудовлетворительной оценкой результатов адаптации связаны также пессимизм (40,0 %) и отчаяние (45, %).

Таблица 3

**Совместное распределение оценки студентами-первокурсниками  
первого семестра обучения в ПетрГУ  
и маркеров эмоциональных состояний**

Вопрос	Эмоциональное состояние	Как бы Вы оценили свой первый семестр обучения в ПетрГУ?				
		отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно	затрудняюсь ответить
Что лично Вы чаще всего чувствуете в связи со своей учебой в университете?	радость	51,0 %	34,7 %	19,1 %	10,9 %	10,0 %
	интерес	48,2 %	34,7 %	17,2 %	12,4 %	11,1 %
	безразличие	5,9 %	10,4 %	15,2 %	18,2 %	8,0 %
	беспокойство	23,5 %	28,4 %	50,5 %	56,4 %	52,0 %
	благодарность	16,7 %	11,7 %	9,7 %	5,5 %	6,0 %
	удовлетворение	31,4 %	36,2 %	27,2 %	12,7 %	8,0 %

злость	4,9 %	5,9 %	8,4 %	25,5 %	8,0 %
оптимизм	43,1 %	33,1 %	18,4 %	18,2 %	14,0 %
отчаяние	7,8 %	10,8 %	25,6 %	45,5 %	42,0 %
энтузиазм	43,1 %	29,0 %	20,7 %	9,1 %	18,0 %
пессимизм	2,9 %	5,3 %	15,5 %	40,0 %	24,0 %
тревога	19,6 %	23,1 %	34,0 %	43,6 %	38,0 %
спокойствие	22,5 %	21,4 %	15,2 %	3,6 %	6,0 %
страх	9,8 %	13,1 %	20,4 %	34,5 %	24,0 %
удивление	12,7 %	18,2 %	13,9 %	9,1 %	20,0 %
удовольствие	40,2 %	27,8 %	16,5 %	7,3 %	10,0 %
усталость	51,0 %	60,4 %	65,0 %	67,3 %	62,0 %
вдохновение	21,6 %	21,4 %	15,5 %	1,8 %	12,0 %
другое	2,9 %	1,3 %	4,9 %	5,5 %	4,0 %
затрудняюсь ответить	0,0 %	2,8 %	1,9 %	0,0 %	14,0 %
более 5 выбо- ров	0,0 %	0,6 %	1,0 %	1,8 %	0,0 %

Таким образом, можно сделать вывод, что высокие оценки своей адаптированности дали студенты, для которых характерно переживание в процессе обучения в университете положительных стеничных эмоций. Удовлетворительные и неудовлетворительные оценки собственному приспособлению к социокультурной среде университета, а также затруднения в его оценке связаны с тревожными состояниями – беспокойством, тревогой, страхом, а также пессимизмом и отчаянием. Выявлена связь с усталостью для всех категорий студентов, причем она тем сильнее, чем хуже адаптируется студент. Применение критерия хи-квадрат показало значимость связи эмоциональных маркеров и оценки студентами-первокурсниками первого семестра обучения в ПетрГУ на уровне 0,05.

Сравнительный анализ данных, проведенный для выявления связей между эмоциональными состояниями и выбором наиболее сложных для себя периодов адаптации (табл. 4), показал, что положительную стеничную эмоцию радости чаще всего испытывают студенты, для которых самым сложным оказался первый месяц обучения в ПетрГУ (47,2 %). Также их характеризуют интерес, удовлетворение, оптимизм, энтузиазм, удовольствие. Процент дезадаптированных студентов (состояние отчаяния) в этой категории является самым низким и составляет 8,7 %.

Студентов, для которых оказался сложным весь первый семестр обучения в университете, отличает наличие состояний беспокойства, тревоги и страха. Для студентов, отметивших ожидаемую сессию как наиболее сложный для себя период, характерны такие состояния, как беспокойство, тревога, радость, удовлетворение, удовольствие, оптимизм, интерес, энтузиазм. Группа студентов, не испытавших сложностей в адаптации, близка по показателям к группе студентов, столкнувшихся со сложностями в первый месяц обучения. Однако их отличают более низкие значения по переживанию радости, интереса и беспокойства. Респонденты, отнесенные к группе студентов, затруднившихся с оцен-

кой своей адаптированности, отметили беспокойство, тревогу, удовлетворение и энтузиазм.

Общим по всем группам студентов является переживаемое состояние усталости. Наиболее характерно оно для групп студентов, испытывающих сложности на протяжении всего первого семестра обучения и ожидающих их в период первой сессии (табл. 4).

Таблица 4

**Совместное распределение оценки студентами-первокурсниками наиболее сложных периодов в обучении и маркеров эмоциональных состояний**

Вопрос	Эмоциональное состояние	Какие периоды являются наиболее сложными лично для Вас?				
		первый месяц учебы	весь первый семестр	первая сессия	не испытываю особых трудностей	затрудняюсь ответить
Что лично Вы чаще всего чувствуете в связи со своей учебой в университете?	радость	47,2 %	20,3 %	30,9 %	29,8 %	17,9 %
	интерес	35,1 %	22,3 %	25,0 %	27,7 %	15,9 %
	безразличие	13,4 %	12,7 %	8,3 %	18,2 %	12,5 %
	беспокойство	26,8 %	47,3 %	40,8 %	16,5 %	26,8 %
	благодарность	18,9 %	7,3 %	10,1 %	16,5 %	7,1 %
	удовлетворение	36,2 %	25,1 %	32,3 %	33,1 %	26,8 %
	злость	10,2 %	7,3 %	6,9 %	7,4 %	8,9 %
	оптимизм	33,9 %	21,0 %	29,0 %	39,7 %	21,4 %
	отчаяние	7,9 %	27,6 %	17,7 %	8,3 %	16,1 %
	энтузиазм	31,5 %	19,4 %	27,9 %	31,4 %	28,6 %
	пессимизм	3,1 %	14,6 %	10,6 %	10,7 %	8,9 %
	тревога	17,3 %	35,9 %	29,3 %	15,7 %	26,8 %
	спокойствие	22,0 %	11,4 %	17,5 %	33,1 %	12,5 %
	страх	11,0 %	23,2 %	17,3 %	6,6 %	8,9 %
	удивление	18,1 %	18,7 %	16,1 %	9,9 %	5,4 %
	удовольствие	35,4 %	16,2 %	26,3 %	25,6 %	12,5 %
	усталость	50,4 %	65,1 %	66,4 %	50,4 %	51,8 %
	вдохновение	22,0 %	15,9 %	18,2 %	19,8 %	17,9 %
	другое	4,7 %	3,5 %	1,8 %	3,3 %	3,6 %
	затрудняюсь ответить	0,8 %	2,9 %	1,6 %	5,0 %	8,9 %
более 5 выборов	0,8 %	1,6 %	0,7 %	0,0 %	0,0 %	

Сравнительный анализ данных, проведенный для выявления связей между эмоциональными состояниями и выбором предпочитаемых форм сдачи экзаменов (табл. 5), показал, что у студентов, предпочитающих устный экзамен (по билетам), обучение в ПетрГУ вызывает такие положительные эмоции, как радость, энтузиазм, удовлетворение, оптимизм, удовольствие; также их отличают

беспокойство и тревога. Сходные эмоциональные состояния характерны и для студентов, предпочитающих письменный экзамен (по билетам), хотя их отличают более высокие показатели по беспокойству и более низкие по состояниям радости, энтузиазма и удовольствия.

Перспектива письменного тестирования / тестирования на компьютерах (в формате ЕГЭ) не вызывает у молодых людей удовольствия и энтузиазма и характеризуется беспокойством. Применение критерия хи-квадрат показало значимость связи эмоциональных маркеров и сложных периодов в обучении на уровне 0,05.

Таблица 5

**Совместное распределение оценки студентами-первокурсниками различных форматов экзаменов и маркеров эмоциональных состояний**

Вопрос	Эмоциональное состояние	Какая форма сдачи экзаменов наиболее удобна лично для Вас?				
		устный экзамен (по билетам)	письменный экзамен (по билетам)	письменное тестирование / тестирование на компьютерах (в формате ЕГЭ)	другое	затрудняюсь ответить
Что лично Вы чаще всего чувствуете в связи со своей учебой в университете?	радость	33,1 %	32,3 %	26,4 %	5,0 %	14,4 %
	безразличие	10,5 %	9,8 %	13,2 %	25,0 %	14,4 %
	беспокойство	31,1 %	37,8 %	43,9 %	50,0 %	27,8 %
	благодарность	12,1 %	12,5 %	10,0 %	5,0 %	6,7 %
	удовлетворение	31,1 %	31,6 %	29,6 %	15,0 %	32,2 %
	злость	6,2 %	7,5 %	8,9 %	15,0 %	6,7 %
	оптимизм	34,6 %	28,1 %	27,9 %	25,0 %	11,1 %
	отчаяние	16,3 %	16,3 %	22,1 %	20,0 %	20,0 %
	энтузиазм	33,9 %	26,6 %	18,9 %	40,0 %	26,7 %
	пессимизм	9,3 %	9,0 %	15,0 %	15,0 %	10,0 %
	тревога	25,7 %	28,8 %	28,2 %	35,0 %	25,6 %
	спокойствие	19,1 %	17,8 %	18,6 %	25,0 %	11,1 %
	страх	14,0 %	17,5 %	18,6 %	15,0 %	13,3 %
	удивление	12,5 %	16,3 %	20,0 %	15,0 %	12,2 %
	удовольствие	33,5 %	25,6 %	13,9 %	10,0 %	20,0 %
	усталость	59,5 %	62,7 %	65,0 %	60,0 %	53,3 %
	вдохновение	17,1 %	18,3 %	16,8 %	25,0 %	23,3 %
	другое	3,9 %	3,0 %	1,8 %	5,0 %	2,2 %
затрудняюсь ответить	1,6 %	1,8 %	1,4 %	10,0 %	13,3 %	
более 5 выборов	0,8 %	0,8 %	0,7 %	0,0 %	0,0 %	

Таким образом, опрос показал, что устный экзамен вызывает у студентов-первокурсников в основном положительные эмоции, хотя отмечены и проявления тревоги. Самый высокий уровень беспокойства вчерашние школьники переживают в связи с письменным или компьютерным тестированием (в формате ЕГЭ).

Все формы аттестации связаны с состоянием усталости. Наиболее сильно это проявляется для письменного и компьютерного тестирований (в формате ЕГЭ). Применение критерия хи-квадрат показало значимость связи эмоциональных маркеров и оценки студентами-первокурсниками различных форматов экзаменов на уровне 0,05 (табл. 6).

Таблица 6

**Совместное распределение оценки студентами-первокурсниками первого семестра ПетрГУ и маркеров эмоциональных состояний**

Вопрос	Эмоциональное состояние	Критерий хи-квадрат Пирсона				
		Как Вы считаете, удалось ли Вам адаптироваться к студенческой жизни в ПетрГУ?	Как бы Вы оценили свой первый семестр обучения в ПетрГУ?	Какие периоды являются наиболее сложными лично для Вас?	Какая форма сдачи экзаменов наиболее удобна лично для Вас?	Если Ваш экзамен будет проходить в устной форме (по билетам), будете ли Вы испытывать какие-либо трудности?
Что лично Вы чаще всего чувствуете в связи со своей учебой в университете?	хи-квадрат	420,216	514,374	407,703	126,239	253,075
	ст. св.	51	51	68	51	51
	знч.	0,000 <sup>*,a,b</sup>	0,000 <sup>*</sup>	0,000 <sup>*</sup>	0,000 <sup>*</sup>	0,000 <sup>*</sup>

Примечание: \* – статистика хи-квадрат значима на уровне 0,05; a – более 20 % ячеек в данной подтаблице имеют ожидаемые частоты менее 5. Значения статистики хи-квадрат могут быть невалидными; b – минимальная ожидаемая частота в ячейке для данной подтаблицы меньше 1. Значения статистики хи-квадрат могут быть невалидными. Результаты основаны на непустых строках и столбцах в каждой самой дальней по степени вложенности подтаблице.

Проведенное исследование показало, что изучение эмоциональных состояний студентов-первокурсников можно считать перспективным подходом к изучению процесса адаптации. Важно отметить, что эмоции понятны не только на научном, но и на интуитивном уровне.

В ходе опроса было выявлено, что практически все респонденты отметили несколько эмоций разных модальностей, которые они испытывают в связи с обучением в университете, что свидетельствует о переживании смешанных полимодальных состояний. Соотношение положительных и отрицательных эмо-

ций, по данным опроса, можно выразить отношением 3:2, что свидетельствует о преимущественно положительном эмоциональном фоне, способствующем успешному освоению образовательных программ.

В целом можно сделать вывод, что успешная адаптация связана с положительными эмоциональными состояниями, свидетельствующими о психологическом благополучии личности, дезадаптация – с отрицательными.

Так, по данным исследования, студенты, считающие себя адаптированными, в наибольшей степени переживают положительные эмоции. Частично адаптированных первокурсников, наряду с положительными эмоциями, отличают тревожные состояния. Частично дезадаптированных студентов – выраженные тревожные состояния, пессимизм и отчаяние. Для них характерна слабая связь с положительными эмоциональными состояниями. Эмоциональное состояние студентов, оценивших себя как дезадаптированных, хотя и характеризуется беспокойством, все же является более позитивным, чем у частично дезадаптированных.

Опрос показал, что радость чаще всего переживают студенты, которые с наибольшими сложностями столкнулись в первый месяц обучения в ПетрГУ и в процессе обучения успешно их преодолели. Группа студентов, не испытывавших сложностей в адаптации, близка по показателям к группе студентов, столкнувшихся со сложностями в первый месяц обучения, хотя связь с эмоциональными состояниями менее выражена. Для студентов, отметивших ожидаемую сессию как наиболее сложный для себя период, характерно переживание полимодальных состояний. Студентов, для которых оказался сложным весь первый семестр обучения в университете, отличают беспокойство, тревога и страх.

Общим для всех групп студентов-первокурсников является переживаемое состояние усталости. Наиболее характерно оно для студентов, испытывающих сложности на протяжении всего первого семестра обучения и ожидающих их в период первой сессии, причем усталость тем сильнее, чем хуже адаптируется студент.

На основе анализа эмоциональных состояний, характерных для студентов-первокурсников в преддверии первой сессии, можно сделать вывод о том, что выпускники общеобразовательных организаций (школ) не в полной мере готовы к обучению в образовательных организациях высшего образования. От 30 до 50 % вчерашних школьников находятся в стрессовой ситуации, от 18 до 30 % – дезадаптированы. Есть тенденция к снижению учебной активности первокурсников в конце первого учебного семестра. В такой ситуации целесообразно предусмотреть адаптационные мероприятия, направленные на осознание студентами своих эмоциональных состояний и причин, их вызвавших. Перспективна отработка негативных эмоциональных состояний в психологических тренингах и консультациях. В начале обучения в университете успешной адаптации могут также способствовать активные и интерактивные формы проведения аудиторных занятий, обеспечивающих субъектную позицию студента.

Полагая, что непрерывность в образовании определяется личностной готовностью человека учиться всю жизнь, опираясь на данные проведенного исследо-

вания, можно отметить, что уже на этапе перехода от общего (полного) среднего образования к высшему профессиональному у части студентов-первокурсников возникают существенные сложности в адаптации к новому формату образования. Выраженная усталость, тревожные состояния свидетельствуют о том, что многие молодые люди не справляются с учебными задачами, а преемственность обучения при переходе в высшую школу не обеспечивается в полной мере. Отрицательный опыт, закрепляясь в эмоциональных состояниях, может существенно снижать мотивацию к продолжению образования в будущем.

#### Список литературы

1. Гуревич, П. С. Психологический словарь / П. С. Гуревич. – Москва : ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА Пресс Образование, 2007. – 800 с.
2. Изард, К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард. – Санкт-Петербург : Питер, 1999. – 464 с.
3. Ильин, Е. П. Эмоции и чувства / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 752 с.
4. Мещеряков, Б. Г. Большой психологический словарь / Б. Г. Мещеряков, В. П. Зинченко. – СПб. : Прайм-Еврознак, 2003. – 632 с.
5. Симонов, П. В. Эмоциональный мозг / П. В. Симонов – Москва : Наука, 1981. – 150 с.
6. Терентьев, К. Ю. Отчет по статистической обработке результатов опроса по проекту заказной тематики «Разработка организационных решений и методик для системной работы с неуспевающими студентами» / К. Ю. Терентьев. – Петрозаводск, 2019 (рукопись).
7. Раевская, Е. А. Адаптация студентов первого курса в высшем учебном заведении (на примере Петрозаводского государственного университета) [Электронный ресурс] / Е. А. Раевская, А. С. Сухоруков // Непрерывное образование: опыт Петрозаводского государственного университета. – 2013. – Вып. 2.– С. 92–104. – Электрон. дан. – URL: [http://old.petrso.ru/Institutes/ICE/ce\\_271113.pdf](http://old.petrso.ru/Institutes/ICE/ce_271113.pdf) – (дата обращения 10.09.2019).
8. Раевская, Е. А. Адаптация студентов первого курса в высшем учебном заведении: опыт, проблемы, перспективы (на примере Петрозаводского государственного университета) [Электронный ресурс] / Е. А. Раевская // Непрерывное образование: опыт Петрозаводского государственного университета. – 2014. – Вып. 2.– С. 72–91. – Электрон. дан. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=23256352> – (дата обращения 10.09.2019).
9. Раевская, Е. А. Особенности динамики процесса адаптации студентов-первокурсников в университете: первая сессия / Е. А. Раевская // Непрерывное образование: XXI век. – 2016.– Вып. 3 (15). – DOI: 10.15393/j5.art.2016.3205 – (дата обращения 10.09.2019).

#### References

1. Gurevich, P. S. Psihologicheskij slovar' / P. S. Gurevich. – Moskva : OLMA Media Grupp, OLMA Press Obrazovanie, 2007. – 800 s.
2. Izard, K. Je. Psihologija jemocij / K. Je. Izard. – Sankt-Peterburg : Piter, 1999. – 464 s.
3. Il'in, E. P. Jemocii i chuvstva / E. P. Il'in. – Sankt-Peterburg : Piter, 2001. – 752 s.
4. Meshherjakov, B. G. Bol'shoj psihologicheskij slovar' / B. G. Meshherjakov, V. P. Zinchenko. – SPb. : Prajm-Evroznak, 2003. – 632 s.
5. Simonov, P. V. Jemocional'nyj mozg / P. V. Simonov – Moskva : Nauka, 1981. – 150 s.
6. Terent'ev, K. Ju. Otchet po statisticheskoj obrabotke rezul'tatov oprosa po proektu zakaznoj tematiki «Razrabotka organizacionnyh reshenij i metodik dlja sistemnoj raboty s neuspevajushhimi studentami» / K. Ju. Terent'ev. – Petrozavodsk, 2019 (rukopis').
7. Raevskaja, E. A. Adaptacija studentov pervogo kursa v vysshem uchebnom zavedenii (na primere Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta) [Jelektronnyj resurs] / E. A. Raevskaja, A. S. Suhorukov // Nopreryvnoe obrazovanie: opyt Petrozavodskogo gosudarstvennogo



universiteta. – 2013. – Vyp. 2.– S. 92–104. – Jelektron. dan. – URL: [http://old.petrso.ru/Institutes/ICE/ce\\_271113.pdf](http://old.petrso.ru/Institutes/ICE/ce_271113.pdf) – (data obrashhenija 10.09.2019).

8. Raevskaja, E. A. Adaptacija studentov pervogo kursa v vysshem uchebnom zavedenii: opyt, problemy, perspektivy (na primere Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta) [Jelektronnyj resurs] / E. A. Raevskaja // Nepreryvnoe obrazovanie: opyt Petrozavodskogo gosudarstvennogo universiteta. – 2014. – Vyp. 2.– S. 72–91. – Jelektron. dan. – URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=23256352> – (data obrashhenija 10.09.2019).

9. Raevskaja, E. A. Osobennosti dinamiki processa adaptacii studentov-pervokursnikov v universitete: pervaja sessija / E. A. Raevskaja // Nepreryvnoe obrazovanie: XXI vek. – 2016.– Vyp. 3 (15). – DOI: 10.15393/j5.art.2016.3205 – (data obrashhenija 10.09.2019).