

---

---

**ФИЗИОЛОГИЯ**

---

---

УДК 613.86 + 612.821

**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ  
С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**

*Будук-оол Л.К., Сарыг С.К., Ховалыг А.М.  
Тувинский государственный университет, Кызыл*

**PSYCHOSOCIAL ADAPTATION OF STUDENTS WITH DIFFERENT  
LEVELS OF PERSONALITY ANXIETY**

*L.K. Buduk-ool, S.K. Saryg, A.M. Khovalyg  
Tuvan State University, Kyzyl*

В статье представлены результаты исследования социально-психологической адаптации студентов Тувинского государственного университета в зависимости от уровня личностной тревожности. Исследования проводились по стандартным методикам определения реактивной и личностной тревожности Спилбергера-Ханина и социально-психологической адаптации Осницкого. Показано, что уровень личностной тревожности тувинских студентов первого курса соответствует умеренному уровню, при этом он ниже, чем у студентов других вузов. Личностная тревожность у девушек первокурсниц выше, чем у юношей. Показано, что чем выше уровень личностной тревожности, тем выше показатели «дезадаптивности», «внешнего контроля», «ведомости», что свидетельствует о более низкой социально-психологической адаптации этих студентов.

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, личностная тревожность, уровень тревожности, студенты, половые различия.

The article presents results of research on the psychosocial adaptation of students of Tuvan State University with differing degree of personality anxiety. The studies were conducted in accordance with standard methodology developed by Spielberger and Hanin, and by Osnitsky for psychosocial adaptation. The results demonstrate that first-year Tuvan students have a moderate level of personality anxiety, which is lower than students from other universities. First-year female students experience a higher level of personality anxiety than first-year male students. It is shown that the higher the level of personal anxiety, the higher the indicators are for maladaptation and susceptibility to peer pressure, all of which indicate a lesser degree of successful psychosocial adaptation among these students.

**Key words:** psychosocial adaptation, personality anxiety, anxiety, students, sex differences.



Проблема охраны здоровья молодого поколения может рассматриваться с позиции адаптированности к условиям обучения. Известно, что на уровень адаптации студентов влияют не только экологические, климатогеографические и социальные условия региона проживания, но и особенности психофизиологического и психоэмоционального состояния организма [1].

В 50-х годах XX столетия известный психолог Р. Кэттелл сформулировал концепцию о двух видах тревожности: тревоги как состояния и тревожности как личностного свойства. Эта концепция впоследствии была доработана и усовершенствована Ч. Спилбергером и легла в основу созданного им теста для оценки тревожности [2]. Тревога как состояние (реактивная тревожность) включает в себя такие составляющие как субъективные чувства напряжения, беспокойства, волнения, опасения, а также признаки активации вегетативной нервной системы. Очень высокая реактивная тревожность может вызывать нарушения внимания. Как правило, реактивная тревожность у одного и того же человека бывает разной в разные моменты времени. Измерение реактивной тревожности – это своеобразная одномоментная «фотография» эмоционального состояния индивидуума, её уровень меняется с течением времени в зависимости от того, насколько человек расценивает своё окружение как опасное или угрожающее.

Второй вид тревожности – тревожность как личностное свойство (личностная тревожность). Личностная тревожность характеризует относительно устойчивую для человека «склонность тревожиться», т.е. склонность воспринимать стрессогенные ситуации как опасные или угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги [2].

Целью исследования явилось изучение социально-психологической адаптации тувинских студентов в зависимости от уровня личностной тревожности.

Методика исследования.

Нами было обследовано 236 студентов первого курса Тувинского государственного университета, из них 87 юношей и 149 девушек. Исследования проводили в течение 2009-20012 годов в октябре-декабре месяце.

Оценка эмоционального состояния включала определение уровня реактивной и личностной тревожности с помощью теста Ч.Д. Спилбергера в модификации Ю.Л. Ханина [3], состоящего из двух шкал. При интерпретации тревожность оценивали как низкую – до 30 баллов, умеренную – от 31 до 45 баллов, высокую – 46 и более баллов.

Методика диагностики социально-психологической адаптации предложена в 1954 г. К. Роджерсом и Р. Даймондом. Нами использована форма опросника, адаптированная А.К. Осницким [4]. В таблице-ключе переработанного им опросника приведены установленные границы определения адаптации или дезадаптации, приятия или неприятия себя, других, эмоционального комфорта или дискомфорта, внутреннего или внешнего контроля, доминирования или ведомости, ухода от решения проблем.

В опроснике содержатся высказывания о человеке, его образе жизни: переживаниях, мыслях, привычках, стиле поведения. Интегративные показатели социально-психологической адаптации студентов исключают возможность однозначной интерпретации и соотнесение выраженности переменных в виде простейшей дихотомии «адаптация – дезадаптация». Поэтому полученные данные интерпретировались в соответствии с предложенной А.А. Реаном [5] системой показателей и критериев их оценки: 1) уровень социального самочувствия (внутренний критерий); 2) характер активности по отношению к среде (внешний критерий); 3) степень согласованности личности и среды (интеграция внутреннего и внешнего критериев адаптации).

Результаты и их обсуждение.

Изучение уровня тревожности студентов 1 курса (табл.1) показало, что реактивная тревожность как у юношей, так и у девушек – низкая (до 30 баллов). Уровень личностной тревожности у студентов выше и соответствует умеренному уровню (31-45 баллов).

Таблица 1

**Показатели реактивной и личностной тревожности у студентов (балл)**

	№	Реактивная тревожность	Личностная тревожность
Всего, в том числе:	236	26,1±0,2	42,3±0,3
Юноши	87,0	24,9±0,7	39,6±0,7
Девушки	149,0	27,2±0,6	45,0±0,6

Уровень реактивной тревожности преобладает над личностным уровнем тревожности на 11, 7% у юношей и на 17,8% – у девушек.

Гендерный анализ уровня тревожности показал, что девушки имеют более высокие показатели уровня тревожности в сравнении с юношами. Так, оценка индивидуальных показателей уровня тревожности, хотя и свидетельствует о том, что основная доля лиц имеет низкую реактивную тревожность, при этом среди девушек их меньше на 11,5%. Более того, 1,3% девушек имеет высокий уровень реактивной тревожности (табл. 2).

Личностная тревожность у большей части студентов характеризуется как умеренная, однако у девушек значительно больше лиц (на 25,5%), относящихся к высокому уровню тревожности, что также указывает на гендерные особенности воспринимать различные факторы среды как угрожающие.

Таблица 2

**Доля лиц с разным уровнем реактивной и личностной тревожности (%)**

Уровень тревожности	Реактивная тревожность			Личностная тревожность		
	низкий	умеренный	высокий	низкий	умеренный	высокий
Всего, В том числе:	73,6	25,8	0,7	5,5	62,3	32,3
юноши	79,3	20,7	0,0	6,9	73,6	19,5
девушки	67,8	30,9	1,3	4,0	51,0	45,0



По данным исследований С.Н. Скрябиной, А.Е. Никитиной [6], проведенных на контингенте студентов Северо-Восточного федерального университета уровень как реактивной, так и личностной тревожности значительно выше, чем у студентов Тувинского государственного университета. Так, низкий уровень личностной тревожности показан авторами у 9% (5,5% соответственно у студентов Тувинского университета), средний уровень – 33% (62,3%), высокий уровень – 58% (62,3%); реактивная тревожность: низкий уровень – 2% (73,6%), средний уровень – 29% (25,8%), высокий уровень – 69% (0,7%). Более высокий уровень тревожности студентов северо-восточного региона, вероятно, объясняется как климатогеографическими условиями проживания («северный адаптивный стресс» по В.И. Хаснулину) [7], так и различными факторами психолого-педагогического и социального характера. На важную роль в уровне тревожности социально-педагогических факторов указывают Ю.А. Попова, А.А. Никоноров, Е.Г. Ревкова [8], которые показали, что среди студентов, имеющих высокий уровень тревожности, 75% – это студенты инвалиды и сироты, 45% – иногородние, в том числе 36,4% из сельской местности.

Опросник социально-психологической адаптации в качестве оснований для адаптации предполагает ряд факторов: принятие себя и других, эмоциональный комфорт, интернальность, т.е. ответственность, независимость поведения, партнерскую позицию, в которой человек способен строить отношения на равных без доминирования и чрезмерного подчинения. Критерии адаптированности отчасти совпадают с критериями личностной зрелости, в том числе с чувством собственного достоинства и умением уважать других, открытостью реальной практике деятельности и отношений, пониманием своих проблем и стремлением овладеть ими, справиться с ними.

В качестве оснований для дезадаптации предполагается: низкий уровень принятия себя и низкий уровень принятия других, то есть конфронтация с ними; эмоциональный дискомфорт, который может быть весьма различным по природе; сильную зависимость от других, то есть экстернальность; стремление к доминированию.

Результаты исследования социально-психологической адаптации первокурсников университета (табл.3, 4) показали, что у всех студентов значения шкал находятся в пределах нормы, кроме шкалы «принятие себя» у девушек (выше нормы).

Таблица 3

## Показатели социально-психологической адаптации юношей

Шкалы	М	m	норма	Min.	Max.
Адаптивность	127,3	3,5	68-136	32,0	196,0
Деадаптивность	82,6	3,9	68-137	12,0	195,0
Лживость	31,8	0,7	18-36	15,0	49,0
Принятие себя	40,7	1,3	22-42	3,0	63,0
Непринятие себя	16,0	0,9	14-28	0,0	39,0
Принятие других	63,1	0,7	14-24	6,0	36,0
Непринятие других	16,2	0,8	14-28	2,0	41,0
Эмоциональный комфорт	23,9	0,7	14-28	7,0	41,0
Эмоциональный дискомфорт	16,3	0,9	14-28	0,0	40,0
Внутренний контроль	49,5	1,6	26-52	7,0	83,0
Внешний контроль	18,4	1,1	18-36	0,0	46,0
Доминирование	9,0	0,5	6-12	0,0	18,0
Ведомость	13,8	0,6	12-24	0,0	28,0
Эскапизм	13,9	0,7	10-20	1,0	30,0

Таблица 4

## Показатели социально-психологической адаптации девушек

Шкалы	М	m	норма	Min	Max
Адаптивность	132,5	2,1	68-136	15,0	183,0
Деадаптивность	92,3	2,2	68-137	8,0	149,0
Лживость	28,8	0,5	18-36	8,0	47,0
Принятие себя	43,0	0,8	22-42	3,0	62,0
Непринятие себя	16,5	0,5	14-28	0,0	35,0
Принятие других	24,1	0,4	14-24	5,0	36,0
Непринятие других	18,2	0,5	14-28	3,0	33,0
Эмоциональный комфорт	24,4	0,5	14-28	2,0	38,0
Эмоциональный дискомфорт	18,5	0,6	14-28	1,0	35,0
Внутренний контроль	51,9	0,9	26-52	6,0	80,0
Внешний контроль	22,0	0,8	18-36	0,0	45,0
Доминирование	9,8	0,3	6-12	0,0	17,0
Ведомость	15,3	0,4	12-24	1,0	28,0
Эскапизм	14,9	0,4	10-20	2,0	27,0

Сравнительный анализ показал, что у юношей достоверно выше показатели шкал «лживость», «принятие других (интегральный)», «эмоциональная комфортность» и «интернальность». «Принятие других (интегральный)», «эмоциональная комфортность» и «интернальность» – шкалы, указывающие на более высокий уровень адаптивности. У девушек достоверно преобладают показатели дезадаптированности – это шкалы «деадаптивность», «непринятие других», «эмоциональный дискомфорт», «внешний контроль» и «ведомость» (рис. 1).

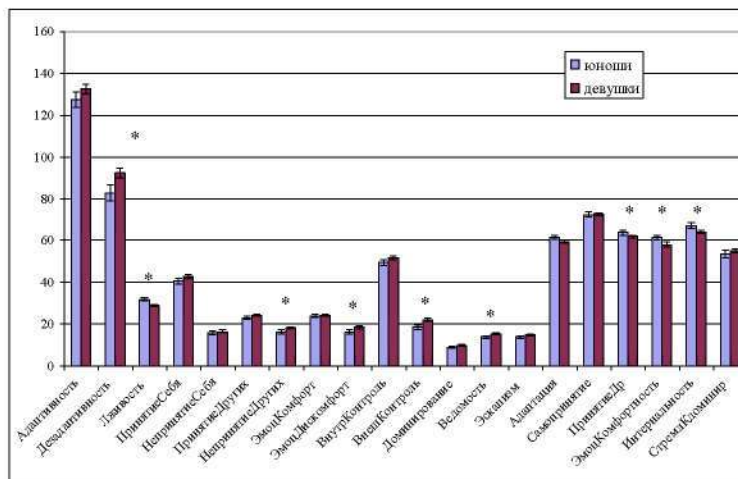


Рис. 1. Показатели социально-психологической адаптации у студентов в зависимости от пола

Примечание: \* достоверные различия между юношами и девушками.

У юношей с высокой личностной тревожностью достоверно выше по сравнению с юношами с умеренной и низкой личностной тревожностью «дезадаптивность», «непринятие себя», «внешний контроль», «ведомость» и ниже «лживость». У юношей с умеренной личностной тревожностью по сравнению с юношами, характеризующимися низкой личностной тревожностью, выше показатели «дезадаптивности», «непринятия себя», «эмоционального дискомфорта», «внешнего контроля», «ведомости», ниже по «эмоциональному комфорту», что указывает на наличие у них выраженных отрицательных эмоциональных состояний.

В группе девушек с высокой личностной тревожностью достоверно выше «дезадаптивность», «непринятие других», «внешний контроль», «ведомость» и ниже «лживость». У девушек с умеренной личностной тревожностью по сравнению с девушками, характеризующимися низкой личностной тревожностью, выше показатели «дезадаптивности», «непринятия себя», «непринятия других», «эмоционального дискомфорта», «внешнего контроля», «ведомости» и ниже по «лживости». Это отличает их критическим отношением к людям, раздражением, презрением по отношению к ним, ожиданием негативного отношения к себе, зависимостью от внешних факторов.

Таблица 4

**Интегральные показатели социально-психологической адаптации  
у студентов с разным уровнем личностной тревожности**

		Адаптация	Само принятие	Принятие других	Эмоцио- нальная комфорт- ность	Интер- нальность	Стрем- ление к доми- ниро- ванию
с высокой ЛТ	юноши n=17	52,7±1,0	62,2±2,5	58,4±1,6	51,8±1,5	57,0±1,3	55,5±1,9
	p≤0.05	1-2, 1-3	1-2,1- 3	1-2, 1-3	1-2, 1-3	1-2, 1-3	1-3
с умеренной ЛТ	юноши n=66	62,6±1,1	74,1±1,2	64,2±1,4	62,0±1,5	68,6±1,4	51,7±2,4
	p≤0.05	2- 3			2-3	2-3	
с низкой ЛТ	Юноши n=6	74,4±3,9	82,0±5,5	72,6±4,2	80,9±5,2	80,0±2,2	68,4±9,0
с высокой ЛТ	девушки n=67	55,0±0,8	69,4±1,2	57,9±1,2	51,8±1,2	59,1±1,1	54,1±1,5
	p≤0.05	1-2, 1-3	1-2, 1-3	1-2, 1-3	1-2, 1-3	1-2, 1-3	-
с умеренной ЛТ	девушки n=80	61,7±0,9	73,5±1,0	63,9±1,0	61,5±1,1	67,0±1,1	53,3±1,6
	p≤0.05	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	
с низкой ЛТ	девушки n=6	77,3±2,8	87,0±3,2	75,4±2,2	76,0±6,4	80,9±4,4	64,5±8,8
	p≤0.05						

*Примечание: достоверные различия в группах 1 – с высокой личностной тревожностью;  
2 – с умеренной; 3 – с низкой.*

Таким образом, у студентов с высокой личностной тревожностью выше показатели «дезадаптивности», «внешнего контроля», «ведомости» и ниже «лживости». Различия в группе девушек и юношей оказались только в «непринятии себя» (юноши - видение в себе по преимуществу недостатков, низкая самооценка, готовность к самообвинению) и «непринятии других» (девушки - критическое отношение к людям, ожидание негативного отношения к себе). У юношей и девушек с умеренной тревожностью по сравнению с низкой личностной тревожностью аналогично более высокие показатели «дезадаптивности», «непринятия себя», «эмоционального дискомфорта», «внешнего контроля» и «ведомости», остальные различия имеют гендерные особенности.

#### **Библиографический список**

1. Агаджанян, Н.А., Батоцыренова, Т.Е., Семенов, Ю.П. Эколого-физиологические особенности адаптации человека к различным условиям среды обитания: монография. – Владимир, Изд-во Владимирского гос.ун-та, 2009.168 с.
2. Спилбергер, Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Стресс и тревога в спорте: Междунар. сб. научн. ст. Сост. Ю.Л. Хантин. М.: ФиС, 1983. С. 12-24.
3. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий. СПб.: Питер, 2004. 701 с.
4. Осницкий, А.К. Определение характеристик социальной адаптации. // Журнал практического психолога. 1998. № 1. С. 54-64.
5. Реан, А.А., Кудашев, А.Р., Баранов, А.А. Психология адаптации личности СПб.: «ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК», 2006. 480 с.



6. Скрыбина, С.Н., Никитина, А.Е. Эмоциональная напряженность первокурсника. [www.rusnauka.com/13\\_EISN\\_2012/Psihologia/8\\_109687.doc.htm](http://www.rusnauka.com/13_EISN_2012/Psihologia/8_109687.doc.htm)

7. Хаснулин, В.И. Психоэмоциональный стресс и метеореакция как системные проявления дизадаптации человека в условиях изменения климата на Севере России. *Экология человека*. 2012. № 8. С. 3-7.

8. Попова, Ю.А., Никоноров, А.А., Ревкова, Е.Г. Нормобарическая гипоксия для коррекции уровня тревожности в процессе адаптации к условиям обучения в вузе. *Вестник ЮУрГУ*. 2006. Вып.7. Т. 1. № 3. С. 40-42.

**Будук-оол Лариса Кара-Саловна** – доктор биологических наук, профессор кафедры анатомии, физиологии и БЖД Тувинского государственного университета, г. Кызыл, E-mail: [buduk-ool@mail.ru](mailto:buduk-ool@mail.ru)

**Larisa Buduk-ool** – Doctor of Biology, Professor in the Department of Anatomy, Physiology, and Health and Safety, Tuvan State University, Kyzyl. E-mail: [buduk-ool@mail.ru](mailto:buduk-ool@mail.ru)

**Сарыг Сайлыкмаа Кызыл-ооловна** – кандидат биологических наук, ст. преподаватель кафедры анатомии, физиологии и БЖД Тувинского государственного университета, г. Кызыл, E-mail: [s.k.sailyk13@mail.ru](mailto:s.k.sailyk13@mail.ru)

**Sailykmaa Saryg** – Candidate of Biology (equivalent to Ph.D.), Senior Lecturer in the Department of Anatomy, Physiology, and Health and Safety, Tuvan State University, Kyzyl. E-mail: [s.k.sailyk13@mail.ru](mailto:s.k.sailyk13@mail.ru)

**Ховалыг Аяна Монгушовна** – аспирант кафедры анатомии, физиологии и БЖД Тувинского государственного университета, г. Кызыл.

**Ayana Khovalyg** – Graduate student, in the Department of Anatomy, Physiology, and Health and Safety, Tuvan State University, Kyzyl.

УДК 572.79

## СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА СОСТОЯНИЯ КАРДИОРЕСПИРАТОНОЙ СИСТЕМЫ ГОРОДСКИХ И СЕЛЬСКИХ СТУДЕНТОВ

*Колесникова В. В.*

*Тувинский государственный университет, Кызыл*

## COMPARISON OF THE CONDITION OF THE CARDIORESPIRATORY SYSTEM OF URBAN AND RURAL STUDENTS

*V.V. Kolesnikova*

*Tuvan State University, Kyzyl*

Работоспособность организма определяет кардиореспираторная система, заболевания которой, по данным ТываСтат, находятся на третьем месте по заболеваемости в Республике Тыва. Обнаружено, что городские студенты имеют нарушения в функции сердечнососудистой системы, что проявляется в достоверном