

УДК 159.9

<https://doi.org/10.33619/2414-2948/131/58>

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ДЕЗАДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ КОЛЛЕДЖА: СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ТРЕВОЖНОСТИ И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

©*Дуйшебаева Н. Ж.*, Международный университет Кыргызстана,
г. Бишкек, Кыргызстан, dnazik80@gmail.com

©*Кожоголдиева К. М.*, SPIN-код: 2701-0440, канд. психол. наук, Кыргызский
государственный университет им. И. Арабаева, Бишкек, Кыргызстан, kanmirza@mail.ru

EMOTIONAL MALADAPTATION OF COLLEGE FRESHMEN: A COMPARATIVE ANALYSIS OF ANXIETY AND MENTAL STATES IN MALE AND FEMALE STUDENTS

©*Duishebaeva N.*, International University of Kyrgyzstan,
Bishkek, Kyrgyzstan, dnazik80@gmail.com

©*Kozhogeldieva K.*, SPIN-code: 2701-0440, Ph.D., Kyrgyz State University
named after I. Arabaev, Bishkek, Kyrgyzstan, kanmirza@mail.ru

Аннотация. Работа посвящена проблеме эмоциональной дезадаптации студентов-первокурсников колледжа. На основе теоретического анализа и эмпирического исследования рассматриваются уровни ситуативной и личностной тревожности, а также особенности психических состояний юношей и девушек на начальном этапе обучения. Проведен сравнительный анализ показателей тревожности и психических состояний с выделением гендерных различий. Обоснована взаимосвязь между высоким уровнем тревожности, негативными психическими состояниями и снижением эффективности адаптационных процессов. Выявлены пробелы в изучении эмоциональной дезадаптации студентов колледжа. Предложены практические рекомендации по психологическому сопровождению первокурсников.

Abstract. This article examines the problem of emotional maladaptation among first-year college students. Drawing on theoretical analysis and empirical findings, the study investigates levels of state and trait anxiety and the characteristics of mental states in male and female students during their initial period of study. A comparative analysis of anxiety and mental state indicators was conducted, with particular attention to gender differences. The findings confirm a significant correlation between elevated anxiety, negative mental states, and reduced adaptation efficacy. The study also identifies research gaps in the field of emotional maladaptation among college students and offers practical recommendations for psychological support programs for freshmen.

Ключевые слова: эмоциональная дезадаптация; тревожность; психические состояния; первокурсники колледжа.

Keywords: emotional maladaptation; anxiety; mental states; college freshmen.

Переход от школьного обучения к системе среднего профессионального образования является критическим этапом в жизни молодого человека. Смена социальной роли, возрастание уровня ответственности, необходимость самостоятельной организации учебной деятельности и встраивание в новый коллектив требуют от первокурсников значительного психоэмоционального напряжения. В этот период, как отмечает А. А. Реан, у значительной

части студентов возникают эмоциональные трудности, проявляющиеся в повышенной тревожности, неуверенности и стрессовых реакциях, что может привести к устойчивой эмоциональной дезадаптации, академическим неудачам и даже отчислению [8].

В условиях модернизации системы образования проблема психологического благополучия студентов колледжей приобретает особую значимость. Согласно данным сравнительных исследований, у студентов системы среднего профессионального образования (СПО) уровень социальной тревожности значительно выше, чем у студентов вузов: лишь у 3% опрошенных учащихся колледжей уровень социального стресса находится в нормальном диапазоне [5].

Несмотря на наличие фундаментальных работ, уровень разработанности именно эмоциональной составляющей дезадаптации первокурсников колледжа остается недостаточным [2; 6].

Большинство исследований фокусируются на академической успеваемости, тогда как вопросы профилактики эмоциональных нарушений требуют углубленного изучения.

Материалы и методы исследования

Исследование проводилось на базе колледжа при Кыргызском Государственном Университете им. И. Арабаева. В исследовании приняли участие 100 студентов-первокурсников (50 юношей и 50 девушек) в возрасте 17–18 лет. Для диагностики использовался комплекс методик, позволяющих оценить различные аспекты эмоциональной сферы первокурсников:

1. Методика исследования реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Ч. Д. Спилбергера и Ю. Л. Ханина — позволяет дифференцировать тревожность как временное состояние и как устойчивую черту характера [4; 10].
2. Методика диагностики самооценки психических состояний (Г. Айзенк) — позволяет определить выраженность тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности [11].
3. Самооценка эмоциональных состояний (Уэссманн А. Е., Рикс Д.Ф.) — оценивает параметры: спокойствие — тревога; энергия — усталость; приподнятость — подавленность; уверенность — беспомощность.

Методы статистической обработки данных включали: расчет средних арифметических значений, стандартных отклонений, t-критерий Стьюдента для сравнения групп, корреляционный анализ Пирсона.

Результаты и обсуждение

Анализ результатов по методике Спилбергера-Ханина показал значительную дифференциацию испытуемых по уровням тревожности (Таблица 1).

Таблица 1

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ ПО УРОВНЯМ СИТУАТИВНОЙ И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (%)

Уровень тревожности	Ситуативная тревожность (СТ)		Личностная тревожность (ЛТ)	
	Юноши	Девушки	Юноши	Девушки
Низкий	20	18	14	10
Умеренный	48	41	58	52
Высокий	32	41	28	38

Примечание: различия между группами юношей и девушек статистически значимы на уровне $p < 0,05$ по критерию t-Стьюдента для высокого уровня тревожности

Высокий уровень ситуативной тревожности зафиксирован у 32% юношей и 41% девушек. Полученные данные согласуются с исследованиями Т. М. Бабаева и Н. В. Каргиной, показывающими, что более половины студентов младших курсов имеют средний и высокий уровень тревожности [1].

Личностная тревожность как устойчивая черта характера оказалась высокой у 28% юношей и 38% девушек. Городецкая И. В. с соавторами отмечают, что более чем половине студентов 1 курса свойствен высокий уровень личностной тревожности [4].

Выявленные гендерные различия (более высокие показатели тревожности у девушек) согласуются с данными других исследователей [1]. Важно отметить, что ситуативная и личностная тревожность у первокурсников находится в обратной взаимосвязи с уровнем социально-психологической адаптации к условиям учебы [12].

Студенты с высоким уровнем личностной тревожности демонстрируют сниженные показатели адаптированности и чаще используют неадекватные способы поведения [9].

Диагностика психических состояний по методике Г. Айзенка позволила выявить следующие тенденции (Таблица 2).

Таблица 2

ПОКАЗАТЕЛИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ ПЕРВОКУРСНИКОВ (СРЕДНИЕ БАЛЛЫ)

Психическое состояние	Юноши (n=50)	Девушки (n=50)	t-критерий	p-уровень	Интерпретация
Тревожность	10,2	12,8	2,41	$p < 0,05$	Различия статистически значимы
Фрустрация	9,5	10,7	1,82	$p > 0,05$	Различия статистически незначимы
Агрессивность	8,9	7,4	2,15	$p < 0,05$	Различия статистически значимы
Ригидность	8,1	7,8	0,54	$p > 0,05$	Различия статистически незначимы

Примечание: интерпретация показателей — 0–7 баллов: низкий уровень; 8–14 баллов: средний уровень; 15–20 баллов: высокий уровень

Полученные данные показывают, что у первокурсников наблюдается склонность к тревожности (средние значения в обеих группах). Как отмечает И. В. Султанова, уровень невротизации у студентов отрицательно связан с адаптированностью к учебной деятельности [11]. При этом у девушек показатели тревожности достоверно выше, чем у юношей ($t=2,41$, $p<0,05$), что согласуется с результатами диагностики по методике Спилбергера-Ханина. Показатели фрустрации находятся на среднем уровне у обеих групп, что свидетельствует о наличии определенных препятствий в достижении целей. Показатели агрессивности у юношей достоверно выше, чем у девушек ($t=2,15$, $p<0,05$). Студенты с симптомами эмоциональной дезадаптации демонстрируют более высокие показатели агрессивности и враждебности по сравнению с нормой [5; 9].

По методике Уэссманн-Рикс были выявлены гендерные различия в восприятии своего эмоционального состояния (Таблица 3). Девушки чаще отмечали высокий уровень тревоги (44% против 30% у юношей), усталости (36% против 22%), подавленности (42% против 26%) и беспомощности (38% против 24%). По данным А. Б. Холмогоровой с соавторами, дефицит социальной поддержки, особенно семейной, является ключевым фактором, усугубляющим данные состояния у студенток [12]. Лишь 25% всех респондентов оценили свое состояние как «спокойное» и «уверенное», что указывает на общий низкий фон эмоционального благополучия в исследуемой группе.

Таблица 3

САМООЦЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ СОСТОЯНИЙ ПЕРВОКУРСНИКОВ
(ПО МЕТОДИКЕ УЭССМАНН-РИКС, %)

<i>Шкала</i>	<i>Полюс состояния</i>	<i>Юноши</i>	<i>Девушки</i>
Спокойствие — Тревога	Преобладает тревога	30	44
Умеренное состояние	52	40	
Преобладает спокойствие	18	16	
Энергия — Усталость	Преобладает усталость	22	36
Умеренное состояние	58	46	
Преобладает энергия	20	18	
Приподнятость — Подавленность	Преобладает подавленность	26	42
Умеренное состояние	54	42	
Преобладает приподнятость	20	16	
Уверенность — Беспомощность	Преобладает беспомощность	24	38
Умеренное состояние	56	44	
Преобладает уверенность	20	18	

Корреляционный анализ выявил значимые взаимосвязи между показателями тревожности и психических состояний (Таблица 4).

Таблица 4

ЗНАЧИМЫЕ КОРРЕЛЯЦИИ МЕЖДУ ПОКАЗАТЕЛЯМИ ТРЕВОЖНОСТИ
И ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ (n=100)

<i>Показатели</i>	<i>Личностная тревожность</i>	<i>Ситуативная тревожность</i>
Тревожность (Айзенк)	0,68	0,52
Фрустрация	0,45	0,38
Агрессивность	0,31	0,22
Ригидность	0,29	0,18

Примечание: $p < 0,01$; $p < 0,05$

Анализ показывает прямую зависимость между высоким уровнем личностной тревожности и негативными психическими состояниями. Как отмечает И. В. Сильченко, студенты с эмоциональной дезадаптацией чаще используют неадаптивные копинг-стратегии (избегание, агрессивные действия), тогда как адаптированные студенты чаще применяют стратегии поиска социальной поддержки [9].

На основе анализа можно выделить следующие группы факторов, влияющих на эмоциональную дезадаптацию первокурсников:

1. *Факторы личностного характера*: проблемы в семье и с друзьями, финансовое положение, низкая стрессоустойчивость, высокий уровень невротизации [11; 12].

2. *Факторы, связанные с обучением*: большой объем учебного материала, недостаточный уровень практической подготовки, проблемы в общении с преподавателями и одногруппниками [3].

3. *Социальные факторы*: дефицит социальной поддержки (особенно семейной), социальная тревожность, трудности социальной интеграции [5].

Анализ литературы и результатов исследования позволяет выделить следующие нерешенные аспекты проблемы эмоциональной дезадаптации первокурсников колледжа:

Недостаточная разработанность психологических моделей профилактики эмоциональной дезадаптации именно для студентов колледжей. Большинство программ

ориентированы на студентов вузов, тогда как специфика СПО требует дифференцированного подхода [3].

Отсутствие комплексных сравнительных исследований эмоциональной дезадаптации студентов колледжей и вузов в странах Центральной Азии, включая Кыргызстан. Имеющиеся работы носят фрагментарный характер.

Недостаточно изучена роль гендерного фактора в развитии эмоциональной дезадаптации студентов колледжей в контексте национально-культурных особенностей региона.

Слабо изучена взаимосвязь между цифровизацией образовательной среды и эмоциональной дезадаптацией студентов-первокурсников, хотя этот фактор становится все более значимым.

Полученные результаты подтверждают основные теоретические положения о структуре и детерминантах эмоциональной дезадаптации. Высокий уровень тревожности (особенно личностной) выступает предиктором дезадаптивных форм поведения, что согласуется с исследованиями Ч. Д. Спилбергера и А. М. Прихожан. Важно отметить, что у студентов колледжа выявлен более высокий уровень социальной тревожности по сравнению со студентами вузов: только у 3% опрошенных учащихся колледжей уровень социального стресса находится в нормальном диапазоне. Это может быть связано с особенностями социальной ситуации развития студентов СПО (неблагополучные семьи, низкий уровень материального благополучия) [5].

Выявленные гендерные различия согласуются с данными литературы. Как отмечает И. В. Султанова, у девушек в период адаптации к обучению в колледже эмоциональная сфера характеризуется большей лабильностью и подверженностью стрессу по сравнению с юношами [11].

Сравнительный анализ показывает, что полученные результаты в целом согласуются с данными других исследователей. Султанова И. В. выявила, что у первокурсников уровень невротизации отрицательно связан с адаптированностью к учебной деятельности [11]. В нашем исследовании также обнаружена обратная связь между личностной тревожностью и показателями адаптации. Горчакова В. А. с соавторами установили, что уровень социальной тревожности студентов СПО значительно выше, чем у студентов ВПО. Это подтверждает необходимость разработки дифференцированных программ помощи для студентов колледжей. Сильченко И. В. показала, что студенты с эмоциональной дезадаптацией чаще используют неадаптивные копинг-стратегии (избегание, агрессивные действия) [5, 9].

На основе проведенного анализа можно предложить следующие рекомендации:

Для службы психологического сопровождения колледжа: проведение скрининговой диагностики всех первокурсников в первые недели обучения для раннего выявления групп риска [3]; разработка и реализация адаптационной программы, включающей тренинги по развитию эмоциональной устойчивости и обучению навыкам саморегуляции [9]; создание системы консультативной поддержки с акцентом на развитие социальной поддержки (особенно семейной) [12].

Для преподавателей и кураторов: учет индивидуальных особенностей студентов при организации учебного процесса, создание благоприятного эмоционального фона обучения [8]; использование фасилитативных техник общения, способствующих формированию позитивной самооценки.

Для администрации колледжа: создание условий для развития системы наставничества и тьюторства; организация мероприятий, способствующих сплочению учебных групп.

Проведенное исследование подтвердило гипотезу о том, что уровень тревожности и особенности психических состояний являются значимыми индикаторами эмоциональной дезадаптации студентов-первокурсников колледжа.

Получены следующие основные выводы:

1. Выявлен высокий процент студентов с высоким уровнем ситуативной тревожности (32% юношей и 41% девушек) и личностной тревожности (28% юношей и 38% девушек), что свидетельствует о выраженном эмоциональном дискомфорте [1; 4].

2. Установлены значимые гендерные различия: девушки демонстрируют более высокие показатели тревожности и негативных эмоциональных состояний по сравнению с юношами [11].

3. Подтверждена взаимосвязь между высоким уровнем тревожности и негативными психическими состояниями, что усугубляет процесс адаптации [9].

4. Выявлены основные факторы эмоциональной дезадаптации: личностные (проблемы в семье, финансовое положение, невротизация); учебные (большой объем материала, проблемы в общении с преподавателями); социальные (дефицит социальной поддержки, социальная тревожность) [5; 12].

5. Определены пробелы в изучении проблемы: недостаточная разработанность моделей профилактики для студентов колледжей, отсутствие сравнительных исследований в странах Центральной Азии, слабая изученность влияния цифровизации образовательной среды.

Полученные данные могут быть использованы психологами и педагогами колледжей для разработки программ психологического сопровождения адаптации первокурсников, направленных на профилактику эмоциональной дезадаптации.

Список литературы:

1. Бабаев Т. М., Каргина Н. В. Психологические особенности тревожности студентов в период обучения на первом курсе университета // Вестник Российского университета дружбы народов. 2010. №2. С. 46–51.
2. Божович Л. И. Личность и ее формирование в детском возрасте. М., 2008. 400 с.
3. Глинская И. А., Степанова Л. Н. Программа психолого-педагогического сопровождения адаптации первокурсников // Конструктивные педагогические заметки. 2024. №4(24). С. 68–76.
4. Городецкая И. В., Коневалова Н. Ю., Захаревич В. Г. Исследование ситуативной и личностной тревожности студентов // Вестник Витебского государственного медицинского университета. 2019. Т. 18. №5. С. 120–127.
5. Горчакова В. А., Ланда Л. А., Матыцына В. А., Краснова-Гольева В. В., Клименкова Е. Н., Холмогорова А. Б. Психологическая дезадаптация у студентов системы среднего и высшего профессионального образования: сравнительный анализ // Психологическая наука и образование. 2013. Т. 18. №4. С. 5–14.
6. Зимняя И. А. Педагогическая психология. М.: Логос, 2009. 384 с.
7. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. СПб.: Питер, 2011. 752 с.
8. Реан А. А. Психология адаптации личности. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2018. 352 с.
9. Сильченко И. В. Эмоциональная дезадаптация студентов и ее профилактика // Психологическое здоровье личности: теория и практика. Гомель, 2015. С. 36–43.
10. Спилбергер Ч. Д., Ханин Ю. Л. Шкала реактивной и личностной тревожности. М., 2001. 28 с.
11. Султанова И. В. Результаты диагностики свойств личности как фактор эмоциональной устойчивости // Актуальные проблемы психологического знания. 2015. №4. С. 45–54.

12. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г., Евдокимова Я. Г., Москова М. В. Социальная тревожность и студенческая дезадаптация // Психологическая наука и образование. 2011. №1. С. 72–80.

References:

1. Babaev, T. M., & Kargina, N. V. (2010). Psikhologicheskie osobennosti trevozhnosti studentov v period obucheniya na pervom kurse universiteta. *Vestnik Rossijskogo universiteta družby narodov*, (2), 46–51. (in Russian).
2. Bozhovich, L. I. (2008). Lichnost' i ee formirovanie v detskom vozraste. M., (in Russian).
3. Glinskaya, I. A., & Stepanova, L. N. (2024). Programma psikhologo-pedagogicheskogo soprovozhdeniya adaptatsii pervokursnikov. *Konstruktivnye pedagogicheskie zametki*, (4(24)), 68–76. (in Russian).
4. Gorodetskaya, I. V., Konevalova, N. Yu., & Zakharevich, V. G. (2019). Issledovanie situativnoj i lichnostnoj trevozhnosti studentov. *Vestnik Vitebskogo gosudarstvennogo meditsinskogo universiteta*, 18(5), 120–127. (in Russian).
5. Gorchakova, V. A., Landa, L. A., Matytsyna, V. A., Krasnova-Gol'eva, V. V., Klimenkova, E. N., & Kholmogorova, A. B. (2013). Psikhologicheskaya dezadaptatsiya u studentov sistemy srednego i vysshego professional'nogo obrazovaniya: sravnitel'nyj analiz. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, 18(4), 5–14. (in Russian).
6. Zimnyaya, I. A. (2009). Pedagogicheskaya psikhologiya. Moscow. (in Russian).
7. Il'in, E. P. (2011). Emotsii i chuvstva. St.Petersburg. (in Russian).
8. Rean, A. A. (2018). Psikhologiya adaptatsii lichnosti. St.Petersburg. (in Russian).
9. Sil'chenko, I. V. (2015). Emotsional'naya dezadaptatsiya studentov i ee profilaktika. In *Psikhologicheskoe zdorov'e lichnosti: teoriya i praktika, Gomel'*, 36–43. (in Russian).
10. Spilberger, Ch. D., & Khanin, Yu. L. (2001). Shkala reaktivnoj i lichnostnoj trevozhnosti. Moscow. (in Russian).
11. Sultanova, I. V. (2015). Rezul'taty diagnostiki svojstv lichnosti kak faktor emotsional'noj ustojchivosti. *Aktual'nye problemy psikhologicheskogo znaniya*, (4), 45–54. (in Russian).
12. Kholmogorova, A. B., Garanyan, N. G., Evdokimova, Ya. G., & Moskova, M. V. (2011). Sotsial'naya trevozhnost' i studencheskaya dezadaptatsiya. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie*, (1), 72–80. (in Russian).

Поступила в редакцию
09.08.2026 г.

Принята к публикации
16.08.2026 г.

Ссылка для цитирования:

Дуйшебаева Н. Ж., Кожогелдиева К. М. Эмоциональная дезадаптация первокурсников колледжа: сравнительный анализ тревожности и психических состояний юношей и девушек // Бюллетень науки и практики. 2026. Т. 12. №10. С. 524-530. <https://doi.org/10.33619/2414-2948/131/58>

Cite as (APA):

Duishebaeva, N., & Kozhogeldieva, K. (2026). Emotional Maladaptation of College Freshmen: A Comparative Analysis of Anxiety and Mental States in Male and Female Students. *Bulletin of Science and Practice*, 12(10), 524-530. (in Russian). <https://doi.org/10.33619/2414-2948/131/58>