

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО КОМФОРТА
И АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ К ВУЗУ. МЕЖПОЛОВЫЕ РАЗЛИЧИЯ**
RELATIONSHIP OF EMOTIONAL COMFORT AND ADAPTATION
OF STUDENTS TO THE UNIVERSITY. INTER-GENDER DIFFERENCES

Соловьева Е.В., Смирнов А.А.
Solovieva E.V., Smirnov A.A.

Аннотация. Статья посвящена исследованию взаимосвязи эмоционального комфорта (ЭК) как психического состояния и вузовской адаптации у мужчин и женщин. Эмпирическое исследование показало, что ЭК обладает взаимосвязью с вузовской адаптированностью. Изучение межполовых различий установило, что мужчины обладают более высоким эмоциональным комфортом. Были выявлены различия корреляций у мужчин и женщин между вузовской адаптированностью и эмоциональным комфортом. Рассмотрено влияние ЭК на компоненты вузовской адаптированности.

Ключевые слова: эмоциональный комфорт, вузовская адаптация, компоненты вузовской адаптации, дидактический компонент вузовской адаптации, социальный компонент вузовской адаптации, профессиональный компонент вузовской адаптации, межполовые различия.

Abstract. The article is devoted to the study of the relationship between emotional comfort (EC) as a mental state and University adaptation in men and women. Empirical research has shown that EC has a relationship with University adaptation. The study of inter-gender differences found that men have higher emotional comfort. Differences in correlations between University adaptedness and emotional comfort were found in men and women. The influence of EC on the components of University adaptedness is considered.

Keywords: emotional comfort, University adaptation, components of University adaptation, didactic component of University adaptation, social component of University adaptation, professional component of University adaptation, inter-gender differences.

Психическое состояние формируется с целью адаптации к изменениям внешних (окружающая среда, социум, деятельность) и внутренних (мотивы, отношения и др.) условий ситуации [2].

Одним из таких условий является адаптация к новому виду деятельности – обучению студентов в ВУЗе. Общее явление вузовской адаптации принято дифференцировать на три составляющих: дидактический, социальный и профессиональный компоненты [3].

Рассмотрим, имеет ли эмоциональный комфорт как психическое состояние взаимосвязь с вузовской адаптированностью как результатом адаптации.

Известно, что комфортное состояние отражает оптимальность протекания психических процессов. В комфортном состоянии выделяют следующие компоненты: устойчивое настроение, положительные эмоции и чувства, позитивное переживание событий и др. Устойчивость настроения как основного элемента состояния характеризуется успешной адаптацией личности к условиям социальной среды [1].

Эмоциональный комфорт отражает степень определенности (уверенность) в своем эмоциональном отношении к происходящей действительности (К. Роджерс, Р. Даймонд).

В данной работе было проведено исследование по выявлению взаимосвязи между вузовской адаптированностью (ВА) и эмоциональным комфортом (ЭК) у мужчин и женщин.

Для определения взаимосвязи были использованы опросниковые методики: М.С. Юркиной «Адаптация студентов к ВУЗу» и К. Роджерса, Р. Даймонда «Диагностика социально-психологической адаптации», а именно шкала – эмоциональный комфорт. Выборку составили студенты первого курса Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова факультетов: экономического, юридического и психологического. Общее число испытуемых – 176 человек. Из них, 55 – мужчин, 121 – женщины. Возраст испытуемых от 17 до 21 года. В результате статистической обработки результатов (с помощью программы Psychometric Expert 8) были установлены значимые различия эмоционального комфорта у мужчин и женщин при адаптации к ВУЗу (табл. 1)

Таблица 1
Межполовые различия эмоционального комфорта по средним значениям

	Мужчины	Женщины	P-знач. для T
ЭК-среднее	11,76	7,488	0,02947

Примечание: ЭК – эмоциональный комфорт, Р-значение для Т – уровень значимости для критерия Стьюдента.

Заметно, что среднее значение шкалы ЭК выше у мужчин, чем у женщин. Данные различия можно объяснить с нескольких позиций.

С позиции биологической, прежде всего, физиологической. Мужчины отличаются от женщин физическими, гормональными состояниями, которые могут влиять на эмоциональные состояния. Ведь эмоциональное состояние отчасти зависит от субъективного ощущения физического состояния – изменения ритма сердцебиения, кровяного давления и других проявлений в организме [2], которые различны у мужчин и женщин.

С позиции психофизиологической. Для состояния комфорта характерны более низкий уровень возбуждения, степень интенсивности положительных эмоций [2]. Мужчины отличаются более низкой сензитивностью, чем женщины, в связи с этим они более спокойны и их состояния более уравновешены. Мужчины в среднем менее эмоциональны, не склонны проявлять свои эмоции, в отличие от женщин.

В психологическом плане, мужчины характеризуются меньшей дифференциацией потребностей и их минимизацией, по сравнению с женщинами. Под дифференциацией потребностей, мы понимаем меньший спектр нужд, необходимых для достижения состояния комфорта. Это приводит к минимизации потребностей у мужчин. Мужчинам необходимо меньшее количество приоритетных потребностей для того, чтобы находиться в равновесном состоянии. Оба этих явления могут быть связаны с перечисленными выше биологическими и другими особенностями организма, психики.

Сравним различия взаимосвязей вузовской адаптированности и ЭК у мужчин и женщин (табл. 2).

Таблица 2
Взаимосвязи ВА и ЭК у мужчин и женщин

	ДА	СА	ПА

ЭК у мужчин	0,31*	0,73***	0,60***
ЭК у женщин	0,09	0,57***	0,46***

Примечание: ВА – вузовская адаптированность, ЭК – эмоциональный комфорт, ДА – дидактическая адаптированность, СА – социальная адаптированность, ПА – профессиональная адаптированность.

Можно наблюдать, что эмоциональный комфорт (ЭК) взаимосвязан со всеми тремя компонентами вузовской адаптированности (ВА), кроме отсутствия у женщин взаимосвязи ЭК и дидактической адаптации (ДА).

Наибольшая сила у такой связи как ЭК и социальная адаптация (СА) в ВУЗе. Можно предположить, что эмоциональный комфорт как состояние склонно проявляться в хорошем настроении. А люди, находящиеся в хорошем настроении, расположены более положительно оценивать свое окружение [2]. Подобная оценка окружения ведет к более легкому принятию норм и ценностей общества, что упрощает процесс адаптации. Видно, что ЭК позволяет мужчинам эффективнее адаптироваться в формирующемся коллективе. Эти различия можно объяснить с учетом вышесказанного про особенности достижения и ощущения протекания состояния ЭК у полов. Женщины более восприимчивы к различным рода стрессорам, которые выбывают из состояния гомеостатического равновесия при адаптации.

Обратим внимание, что и дидактическая и профессиональная адаптация у мужчин протекает успешнее при высоком эмоциональном комфорте, что менее свойственно женщинам. В равновесном состоянии мужчины достаточно спокойны и сконцентрированы, что оптимизирует их деятельность.

Результаты корреляционных отношений (табл. 3) показывают, что найдено прямое влияние эмоционального комфорта (ЭК) на компоненты вузовской адаптированности (ВА) у мужчин. Значимые показатели выделены жирным шрифтом. Установлено обратное влияние, но только социального компонента ВА на ЭК (СА на ЭК – 0,81). У женщин значимых влияний обнаружено не было.

Таблица 3

Корреляционные отношения – прямое влияние ЭК на ВА у мужчин

Мужчины	ПА	ДА	СА
ЭК	0,63	0,56	0,82

Примечание: ВА – вузовская адаптированность, ЭК – эмоциональный комфорт, ДА – дидактическая адаптированность, СА – социальная адаптированность, ПА – профессиональная адаптированность.

Следовательно, эмоциональный комфорт у мужчин способствует развитию ВА, а именно профессиональной и социальной адаптированности. ЭК создает уверенность в окружающей действительности, снижает вялость и подавленность. Мужчины более спокойны, уверены в себе, чувствуют себя эмоционально комфортно, что помогает им адаптироваться в социуме и выбранной профессии. Принятие ценностей и норм общества и даль-

нейшей профессиональной деятельности проходит более успешно из-за равновесного эмоционального состояния.

Проведенное исследование позволяет сделать **выводы**:

1. Выявлена взаимосвязь эмоционального комфорта (ЭК) как психического состояния и вузовской адаптированности (ВА).

2. Найдено значимое межполовое различие по средним показателям – у мужчин ЭК выше чем у женщин.

3. Установлено прямое влияние ЭК на ВА – ЭК у мужчин способствует развитию социальной и профессиональной адаптации.

Полученные данные говорят о необходимости формирования эмоционально-комфортного состояния у студентов для более успешного протекания адаптации в ВУЗе.

Литература

1. Ниязбаева Н.Н. Психологическое обоснование обеспечения комфорта младших школьников в образовательной деятельности // Психологическая наука и образование. – 2009. – Т. 1. – № 3. – URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2009/n3/Niyazbaeva.shtml (дата обращения: 22.12.2019).

2. Психические состояния / сост. и общая редакция Л.В. Куликова. – СПб.: Питер, 2001. – 512 с.

3. Смирнов А.А. Психотехнологии социальной адаптации в образовательном учреждении. – Ярославль: Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова, 2012. – 52 с.

Авторы: **Соловьева Елизавета Валерьевна**, г. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, студент 2 курса, liza.kisa.miu@gmail.com; **Смирнов Александр Александрович**, г. Ярославль, Ярославский государственный университет им. П.Г. Демидова, доцент кафедры педагогики и педагогической психологии, кандидат психологических наук, asmirnov1970@bk.ru.