

methodology of physical culture and sports, No. 1, pp. 97–110.

6. World Weather (2023), *Information about the weather in Oymyakon for February 2023 is formed on the basis of statistical data*, available at: <https://worldweather.ru/pogoda/russia/oymyakon/february-2023/> (accessed 27 April 2023).

7. Babushkin, G.D. (2012), *Psychodiagnostics of personality in physical culture and sports*, study guide, Publishing House of SibGUFK, Omsk.

Контактная информация: ogs-92@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.09.2023

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ПРЕДПОСЫЛКА АДАПТАЦИИ ИНОСТРАННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ К УСЛОВИЯМ СПОРТИВНОГО ВУЗА

Елена Александровна Пархоменко, кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой, Александра Анатольевна Дубовова, кандидат психологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар; Инга Сергеевна Матвеева, кандидат педагогических наук, доцент, Кубанский государственный аграрный университет имени И.Т. Трубилина, Краснодар

Аннотация

В данной статье разбираются особенности психологической адаптации иностранных обучающихся 1 курса к обучению в ВУЗе. Было выявлено, что показатели социально-психологической адаптации и показатели адаптации к учебной группе и учебному процессу находятся на уровне выше среднего, показатели психологического благополучия также сформированы на уровне выше среднего, это свидетельствует, что юноши и девушки не испытывают больших трудностей в другой стране, Вузе. Между изучаемыми показателями выявлены корреляционные связи. Было установлено, что чем выше показатели психологического благополучия, тем лучше проходит процесс адаптации к новым социальным условиям, а также к учебной группе, учебному процессу. С другой стороны, можно также отметить, что повышение уровня адаптации, как в социуме, так и к условиям учебной деятельности, учебной группе способствует личностному росту иностранных обучающихся, постановке новых целей в профессиональной сфере.

Ключевые слова: психологическое благополучие, социально-психологическая адаптация, адаптация к учебной группе, адаптация к учебной деятельности, обучение в Вузе, иностранные студенты.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p560-564

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A PREREQUISITE FOR ADAPTATION OF FOREIGN STUDENTS TO THE CONDITIONS OF A SPORTS UNIVERSITY

Elena Alexandrovna Parkhomenko, candidate of pedagogical sciences, docent, department chair, Alexandra Anatolyevna Dubovova, candidate of psychological sciences, docent, Kuban state university of physical culture of sports and tourism, Krasnodar; Inga Sergeevna Matveeva, candidate of pedagogical sciences, docent, Kuban state agrarian university named after I.T. Trubilin, Krasnodar

Abstract

This article examines the features of psychological adaptation of first-year foreign students to study at a university. It was found that indicators of socio-psychological adaptation and indicators of adaptation to the educational group and the educational process are at a level above average, indicators of psychological well-being are also formed at a level above average, this indicates that boys and girls do not experience great difficulties in another country, university. Correlations were identified between the studied indicators. It was found that the higher the indicators of psychological well-being, the better the process of adaptation to new social conditions, as well as to the study group and the educational process. On the other hand, it can also

be noted that increasing the level of adaptation, both in society and to the conditions of educational activities, the educational group contributes to the personal growth of foreign students and the setting of new goals in the professional field.

Keywords: psychological well-being, socio-psychological adaptation, adaptation to the study group, adaptation to educational activities, studying at a university, foreign students.

Большое значение в настоящее время имеет получение образования. Для многих людей привлекательным является получение образования в других регионах, странах. Но несмотря на привлекательность для многих юношей и девушек это также связано со многими проблемами [1, 3, 5]. К таким проблемам можно отнести в первую очередь языковые барьеры, понимание смысловой части речи, а также в целом социализацию к новым условиям, традициям той страны, проживающего населения в которой предстоит жить, учиться [2, 4].

В последнее время для России характерно значительное увеличение количества иностранных обучающихся, поступающих в высшие учебные заведения страны. К позитивным факторам этого процесса можно отнести: обмен историческими и культурными ценностями народов, формирование уважительного отношения к людям других рас и национальностей, развитие экономической толерантности.

Под социализацией обучающихся из других стран понимается их приспособление к культуре той местности, в которой они теперь проживают, традициям и обычаям, общеповеденческим нормам и формированию межличностных отношений. К одному из наиболее важных этапов адаптации иностранных обучающихся в вузах является их способность к самостоятельному приспособлению к микросреде, в которой им предстоит жить, от этого зависит эффективность учебного процесса [1, 4].

Цель исследования: изучить особенности сформированности адаптированности к обучению в спортивном Вузе иностранных студентов.

Методы исследования: опросник социально психологической адаптивности А.К. Осницкого, «Шкала психологического благополучия» Кэрола Риффа, методика Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крыловой «Адаптированность студентов в вузе».

Контингент: обучающиеся 1 курса иностранного факультета ФГБОУ ВО КГУФКСТ приняли участие в данном исследовании.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Анализ полученных результатов по показателю социально-психологическая адаптация выявил, что иностранные обучающиеся Вуза имеют хорошую адаптацию (таблица 1). Для них характерно адекватное оценивание других, себя. Они не испытывают сложностей в поликультурной среде. Возможно, это связано с тем, что иностранные обучающиеся – это спортсмены, которые имеют большой опыт участия в соревнованиях международного уровня, это позволяет познакомиться с определенными традициями, установками той страны, в которой принимали участие, а также они имеют некоторый опыт общения с соперниками других наций, культур. Согласно результатам, иностранные студенты чувствовать себя уверенно и фундаментально оценивать свои способности, принимать мнение одноклассников и относиться к ним доброжелательно, эмоциональный фон в норме. Спортсмены склонны брать ответственность за свои поступки, но при этом учитывают интересы других людей. Также можно отметить, что для иностранных обучающихся характерно умеренное доминирование, они могут в зависимости от ситуации и принять ответственность на себя, и быть ведомыми, что является одним из факторов адаптации, поскольку многие учебные организационные моменты могут быть для них новыми, неизвестными.

Анализируя полученные результаты по показателю адаптации к условиям Вуза, было установлено, что адаптация к учебной группе и к условиям учебного процесса имеет высокие значения (таблица 2). Это свидетельствует о том, что иностранные студенты не испытывают дискомфорта к обучающимся, они легко находят общий язык, понимают

смысловую часть разговорной речи, а также придерживаются норм и правил данного учебного коллектива.

По шкале «Адаптированности к учебной деятельности» показатель равен 11,11, что является выше средним. Это говорит о том, что иностранные обучающиеся осваивают учебные предметы, исполняют все необходимые учебные задания, поручения, но тем менее при исследовании дисциплин выбранной специализации нуждаются в дополнительных консультациях, содействии как от одноклассников, так и от педагогов и наставников.

Таблица 1 – Средние значения показателей социально-психологической адаптации у иностранных обучающихся

Показатели	Среднее значение	Уровень
Адаптация	62,1±17,5	Высокий
Самопринятие	73,8±16,4	Высокий
Принятие других	61,4±20,3	Высокий
Эмоциональная комфортность	61,8±20,4	Высокий
Интернальность	67,3±17,6	Высокий
Стремление к доминированию	56,9±14,53	Средний
Эскапизм	12,0±4,6	Средний

Таблица 2 – Средние значения показателей адаптированности иностранных обучающихся в вузе

Показатели	Средние значения	Уровень
Адаптированность к учебной группе	12,4±3,75	Высокий
Адаптированность к учебной деятельности	11,11±3,81	Выше среднего

Результаты исследования, по показателям психологического благополучия выявил, что все изучаемые показатели находятся в пределах средних и высоких значений (рисунок).

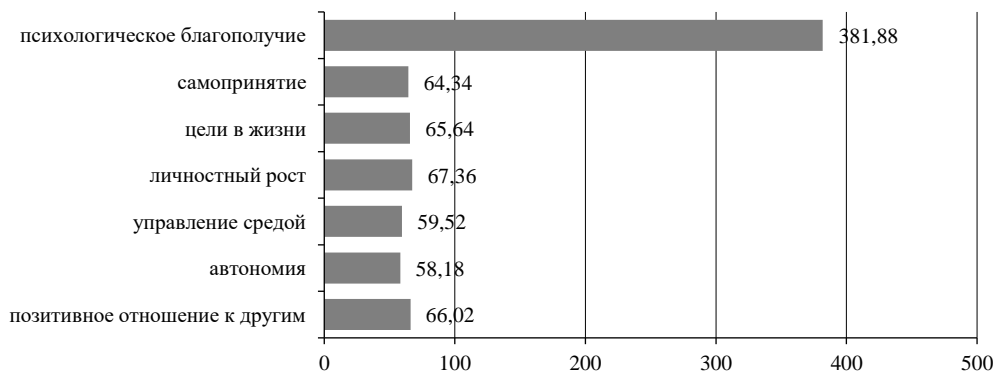


Рисунок – Средние показатели компонентов психологического благополучия у иностранных обучающихся

Это свидетельствует о том, что студенты имеют доверительные и хорошие взаимоотношения с коллективом, в котором учатся, склонны самостоятельно принимать решения и имеют четко сформированное мнение по жизни.

Результаты по показателю «Управление окружающими» свидетельствует о развитии контроля деятельности, способны создавать условия, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей. Исходя из рисунка можно также отметить, что для данной группы респондентов характерно склонность к саморазвитию, самореализации, также они имеют высокие цели и стремятся к достижению (показатель «Личностный рост», «Цель в жизни»). Общий уровень психологического благополучия является значительным показателем и указывает на то, что иностранные обучающиеся чувствуют себя комфортно и уверенно в студенческой среде. На сформированность данных показателей играет большую роль тот факт, что данная группа респондентов – это спортсмены, которые имеют большой соревновательный опыт, а соответственно и широкую социализацию в своей деятельности, поэтому для многих иностранных граждан не является относительно

чужим обычаям, язык.

Проведен корреляционный анализ между изучаемыми показателями, в результате которого установлены статистически значимые связи между показателями социально-психологической адаптации и показателями психического благополучия. Полученные связи свидетельствуют о том, что чем лучше студенты адаптированы, тем лучше юноши и девушки способны понимать других людей, склонны к взаимодействию с учебной группой. Также установлено, что чем выше показатели «Самопринятие», «Принятие других», «Стремление к доминированию», тем легче быстрее происходит адаптация к новым учебным условиям, учебному коллективу. Были установлены статистически достоверные корреляционные связи между показателями социально-психологической адаптации и показателями психологического благополучия. Выявлено, что чем выше сформированы показатели такие как «Позитивные отношения», «Автономия», «Управление средой», «Цели в жизни», «Самопринятие», тем выше показатели адаптации. Это свидетельствует о том, что тем позитивнее, более открыты иностранные студенты к получению нового, настроены на обучение, общение с одноклассниками, преподавателями, тем легче им приспособиться к новым условиям, обрести новые знакомства. Чем выше показатель самопринятие, тем выше уровень по показателю личностный рост, адекватнее цели в жизни, в профессиональной деятельности.

Таким образом, чем выше сформированы показатели психологического благополучия у иностранных обучающихся, тем легче им адаптироваться к условиям Вуза, а также к учебной группе, учебному процессу, выстраивать конструктивно взаимоотношения с социумом.

ЛИТЕРАТУРА

1. Амбарцумян Н.А. Модель повышения уровня профессионально важных способностей у обучающихся-бакалавров сферы физической культуры и спорта / Н.А. Амбарцумян // Университет как фактор Модернизации России: история и перспективы (к 55-Летию ЧГУ Им. И.Н. Ульянова). – Чебоксары, 2022. – С. 220–224.
2. Дубовицкая Т.Д. Методика исследования адаптированности студентов в вузе / Т.Д. Дубовицкая // Психологическая наука и образование. – 2010. – № 2. – С. 3–15.
3. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии / А.А. Налчаджян. – Москва : Эксмо, 2020. – 368 с.
4. Пархоменко Е.А. Особенности социально-психологической адаптивности иностранного обучающегося в поликультурной среде вуза / Е.А. Пархоменко, Э.И. Чуйкова // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – Краснодар, 2022. – С. 230–231.
5. Распопова А.С. Факторы тревожности и социально-психологической адаптации современных подростков в условиях образовательной среды / А.С. Распопова, Е.И. Берилова, Ю.М. Босенко // Научное обозрение. Серия 2: гуманитарные науки. – № 2. – С. 85–95.

REFERENCES

1. Ambarcumyan, N.A. (2022), "Model for increasing the level of professionally important abilities among bachelor students in the field of physical education and sports", *University as a factor in the Modernization of Russia: history and prospects (to the 55th Anniversary of I.N. Ulyanov ChSU)*, Cheboksary, pp. 220–224.
2. Dubovickaya, T. D. (2010), "Methodology for studying student adaptability at a university", *Psychological Science and Education*, pp 3–15.
3. Nalchadzhyan, A. A. (2020), *Psychological adaptation: mechanisms and strategies*, Exmo, Moscow.
4. Parhomenko, E.A. and Chujkova, E.I. (2022), "Features of socio-psychological adaptability of a foreign student in a multicultural university environment", *Athletes' Competitiveness Resources: Theory and Practice of Implementation*, pp. 230–231.
5. Raspopova, A.S., Berilova, E.I. and Bosenko Yu. M. (2021), "Factors of anxiety and socio-psychological adaptation of modern adolescents in an educational environment", *Scientific review. Episode 2: Humanities*, No. 2, pp. 85–95.

Контактная информация: nastyg@bk.ru

Статья поступила в редакцию 11.09.2023

УДК 159.9.072

ВЛИЯНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ НА ПРОДУКТИВНОСТЬ СТУДЕНТА

Виктор Александрович Питкин, старший преподаватель, Кубанский государственный технологический университет, Краснодар

Аннотация

Данная статья исследует влияние тревожности на продуктивность человека. Проблема тревожности актуальна в современном обществе, где люди сталкиваются с различными стрессовыми ситуациями, которые могут негативно повлиять на их работоспособность. Фактором, оказывающим отрицательное влияние на формирование позитивной мотивации к обучению, является тревожность. Проблема тревожности становится все более актуальной и фундаментальной в психологии. В период переходного возраста у подростков возникает острая и не всегда адекватная реакция на изменения в окружающем мире, так как они ищут способы проявления «взрослого» поведения. Если не предоставить условий для развития и позитивного использования новых возможностей, самоутверждение подростков может принимать неправильные формы, что может вызывать негативные реакции. В студенческом возрасте тревожность может проявляться разнообразно: сниженная активность на занятиях, растерянность при ответах, избегание общения. Вследствие больших эмоциональных нагрузок, с которыми студенты сталкиваются в таких ситуациях, могут возникать психосоматические заболевания. Все вышеперечисленное не может не повлиять на мотивацию к обучению. Автор статьи проводит обзор научных исследований, посвященных связи между тревожностью и производительностью, а также исследуют механизмы, через которые тревожность влияет на когнитивные функции человека. Автор проводит исследование, которое подтверждает деструктивное влияние тревожности на продуктивность студентов. Опрос проводился среди 100 студентов города Краснодара, в возрастной категории 18–25 лет. Результаты исследования позволяют разработать рекомендации по управлению тревожностью с целью повышения продуктивности и эффективности работы. Эта статья будет полезна для специалистов в области психологии, управления, а также для всех, кто заинтересован в оптимизации своей работоспособности и достижении лучших результатов в своей деятельности.

Ключевые слова: тревога, тревожность, стресс, эмоциональная нагрузка, работоспособность, продуктивность, студенты.

DOI: [10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p564-568](https://doi.org/10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p564-568)

INFLUENCE OF ANXIETY ON STUDENT PRODUCTIVITY

Pitkin Viktor Alexandrovich, senior teacher, Kuban State Technological University, Krasnodar

Abstract

This article explores the impact of anxiety on human productivity. The problem of anxiety is relevant in modern society, where people are faced with various stressful situations that can negatively affect their performance. Anxiety is a factor that has a negative impact on the formation of positive motivation for learning. The problem of anxiety is becoming more and more relevant and fundamental in psychology. During adolescence, adolescents have an acute and not always adequate reaction to changes in the world around them, as they are looking for ways to display "adult" behavior. If conditions are not provided for the development and positive use of new opportunities, adolescents' self-assertion can take the wrong form, which can cause negative reactions. At student age, anxiety can manifest itself in a variety of ways: reduced activity in the classroom, confusion in the answers, avoidance of communication. Due to the great emotional stress that students face in such situations, psychosomatic illnesses may occur. All of the above cannot but affect the motivation for learning. The author of the article reviews scientific research on the relationship between anxiety and performance, and also explores the mechanisms through which anxiety affects human cognitive functions. The author is conducting a study that confirms the destructive effect of anxiety on the productivity