(cc) BY

Токахо Екатерина Гисовна
преподаватель
ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет»
г. Краснодар, Краснодарский край

DOI 10.31483/r-154385

РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ИХ АДАПТАЦИИ В ВУЗЕ

Аннотация: *в статье рассматривается адаптация как сложный динамический процесс, включающий в себя внутренние изменения и активное приспособление студента к новым социальным и учебным условиям. Особое внимание уделяется факторам, таким как уровень тревожности, стрессоустойчивость, состояние здоровья и внутренняя готовность к обучению, которые оказывают существенное влияние на успешность адаптационного процесса. Сделан вывод о важности создания благоприятных условий обучения и воспитания для повышения адаптивности студентов и их социальной и профессиональной успешности.*

Ключевые слова: *адаптация студентов, адаптивность, тревожность, стрессоустойчивость, здоровье, готовность к обучению в вузе.*

Полноценная интеграция студентов в университетскую среду невозможна без их адаптации к новым условиям обучения и социализации. В современном образовательном пространстве особое значение приобретает изучение и понимание предикторов, влияющих на успешность адаптационных процессов, поскольку именно от них зависит не только академическая успеваемость, но и дальнейшее личностное и профессиональное развитие.

Адаптация является комплексным процессом, который включает в себя взаимодействие различных психологических, физиологических и социальных механизмов. Сущность понятия «адаптация» можно определить как формирование приспособительных реакций и соответствующего новым условиям поведения [3].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

В данной статье термин «адаптация» определяется как процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [12].

Период первоначальной адаптации, протекающей во время первого и второго года обучения является наиболее сложным периодом для студентов. Успешность и скорость прохождения первоначального этапа адаптации во многом зависит от комплекса психологических особенностей личности. Такие авторы как Н.М. Голубева, Лычагина, В.Т. Вербицкий, И.Н, Лисовский, Д.А. Маргиева, А.В. Петровский, Е.Н. Пьянкова, В.М. Рогинский, Н.В. Соловье и Т.П. Браун, подчеркивают, что приспособление студентов к условиям обучения в вузе осуществляется на различных уровнях адаптации. Так на первых курсах обучения актуализируется социальный уровень адаптации, на старших курсах – профессиональный [2].

В исследованиях О.А. Дурандиной и Л.И. Забара прослеживается взаимосвязь между социальной и профессиональной адаптацией [7;8]. Таким образом, успешная адаптация служит фактором, положительно влияющим на академическую успеваемость, общее благополучие студентов, определяя ход их дальнейшего личностного и профессионального развития. Дезадаптация, напротив, приводит к ряду негативных явлений, таких как возникновение отрицательных психических состояний, напряженности отношений внутри коллектива и др. [5].

Успешность прохождения адаптации закладывает фундамент адаптивности как личностного свойства. Адаптивность – это способность человека приспосабливаться к меняющимся условиям окружающей среды [4]. Личностная адаптивность обеспечивает приспосабливаемость, гибкость, формирование стрессоустойчивости и навыков преодоления препятствий.

На показатели адаптивности личности влияют врожденные и приобретенные способности человека, поэтому она может быть высокой, средней и низкой. Повлиять на врожденную адаптивность невозможно, но повысить или понизить её показатели, возможно, изменяя условия проживания, обучения и воспита-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ния [13]. Существует ряд психологических особенностей, оказывающих негативное влияние на процесс адаптации личности к изменениям.

Тревожность является одним из ключевых индикаторов, препятствующих эффективной адаптации личности. Высокий и низкий уровни тревожности свидетельствуют о недостаточной эмоциональной приспособленности, сниженной гибкости и приспособляемости к изменяющимся жизненным обстоятельствам [6]. Корреляцию между уровнем тревожности и успешностью адаптации демонстрирует исследование В.В. Зашихиной, в котором говорится, что согласно полученным данным 92% студентов с повышенными показателями тревожности испытывали трудности с адаптацией к условиям высшего учебного заведения [9]. Повышенный уровень тревожности у студентов первого курса, возрастает, вероятно, вследствие трудностей, связанных с адаптацией к новым образовательным требованиям, а также из-за склонности сосредотачиваться на собственных ошибках, при этом пренебрегая возможностью сосредоточиться на решении практических задач.

Поскольку показатели тревожности вносят существенный вклад в формирование и проявление стрессоустойчивости, их изучение имеет большое значение. Повышенные показатели тревожности являются предпосылками снижения стрессоустойчивости личности. Таким образом, чем менее выражена тревожность, тем выше проявляется стрессоустойчивость [1].

Влияние стрессоустойчивости на адаптацию студентов к условиям высшего учебного заведения описывает в своей работе А.Э. Агаева [1]. Исследование показало, что стрессоустойчивость влияет на социальную адаптацию. Студенты с низкими показателями стрессоустойчивости демонстрировали трудности в адаптации к учебной и коммуникативной среде вуза [2].

На связь показателей здоровья и процесса адаптации указывает С.А. Филиппова [11]. Состояние здоровья позволяет оценить степень психологической и физической готовности личности к изменениям и ее способность эффективно справляться с ними. Эти показатели помогают определить, насколько успешно студент преодолевает трудности и приспосабливается к но-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вым образовательным условиям. Таким образом, проявлениями дезадаптации являются снижение показателей физического функционирования и психологического благополучия, которые, в свою очередь, влияют на академическую и социальную успешность.

Отдельным элементом, связанным с процессом адаптации к условиям вуза выделяют внутреннюю готовность к обучению. В зависимости от конкретной сферы учебно-профессиональной деятельности целесообразно разделять готовность к обучению в вузе вообще, к обучению в конкретном вузе, к обучению по определенному направлению подготовки, по определенному профилю и т. д.

Однако на данный момент в современной психологии нет единого и четкого определения понятия «готовность». В отечественной психологии понятие «готовность» рассматривается и как внутренняя позиция личности (Л.И. Божович), и как установка (Д.Н. Узнадзе), как система диспозиций (В.А. Ядов), как личностный смысл (А.Н. Леонтьев, А.Г. Асмолов), как отрефлексированная направленность (И.А. Зимняя), как особое психическое состояние (М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович) и др. При этом вопросы готовности человека к конкретным видам деятельности, способам взаимодействия многократно становились объектами теоретических и экспериментальных исследований (готовность к школьному обучению – Л.И. Божович, Л.А. Венгер, Н.И. Гуткина, А.В. Запорожец, Н.В. Нижегородцева; готовность к профессиональному самореализации – М.И. Дьяченко) [10].

Оценивая уровень готовности к обучению в вузе необходимо использовать не только внешние (уровень академической успеваемости, адаптированности к ситуации обучения), но и внутренние критерии (удовлетворенность процессом и результатами деятельности, соответствие смысловой окраски деятельности ее сущности и т. д.).

Таким образом, адаптация в вузовской среде играет ключевую роль в становлении личности студента, развитии его профессиональных качеств и успешной социальной интеграции. Ее эффективность определяется многими параметрами, среди которых выделяются психологические особенности, склонность к

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тревожности, способность противостоять стрессу, общее состояние здоровья и внутренняя готовность к обучению. Дезадаптация, проявляющаяся в виде тревожности и ухудшении психологического состояния, может серьезно усложнить процесс адаптации студентов к новым условиям, ухудшить их успеваемость и ограничить социальную активность.

Важно учитывать, что успешность адаптационного процесса связана не только с психологическими особенностями личности студента, но и с наличием соответствующих условий и поддержки со стороны образовательной среды. Поэтому образовательная среда вуза должна создавать условия для формирования психологической устойчивости, развитие коммуникативных навыков и оказание индивидуальной психолого-педагогической поддержки являются ключевыми факторами формирования адаптивности студентов.

Список литературы

1. Авилова И.А. Проблематика стресса и адаптации студентов при обучении в вузе / И.А. Авилова // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2023. – №2. – С. 125–128. DOI 10.57145/27128474_2023_12_02_26. EDN SEBXEE

2. Агаева А.Э. Особенности адаптации студентов I курса к обучению в вузе / А.Э. Агаева // Концепт. – 2016. – №11. – С. 1221–1225.

3. Адаптация личности в современном мире: межвузовский сборник научных трудов. – – №3. – Саратов: Наука, 2011. – 110 с.

4. Антипина У.Д. Влияние межличностных отношений студентов на формирование адаптивности / У.Д. Антипина, С.Н. Алексеева, О.Н. Дмитривева // Мир науки, культуры, образования. – 2024. – №4. – С. 227–230. DOI 10.24412/1991-5497-2024-4107-227-230. EDN EHKSPP

5. Архипова В.А. Социальная зрелость и ценностные ориентации студенчества как факторы успешности учебной деятельности / В.А. Архипова // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2022. – №7. – С. 15–19. DOI 10.23672/k3805-8984-4288-p. EDN JODORZ

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Долгушина Н.А. Изучение взаимосвязи уровня тревожности и социальной адаптации у студентов к обучению в высшем учебном заведении / Н.А. Долгушина, Г.В. Ильина, Е.А. Овсянникова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2024. – №12. – С. 1–12.

7. Дурандина О.А. Личностное развитие и профессиональное становление студентов вуза / О.А. Дурандина // Философия образования в отечественной культурноисторической традиции: история и современность: сборник статей VI Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: Пензенский государственный аграрный университет, 2020. – С. 94–97. EDN PWCDEG

8. Забара Л.И. Социально-психологическая адаптация к вузу студентов-психологов / Л. И. Забара, Ю. В. Лебедева, Н. А. Шабанова// Педагогическое образование в России. – 2021. – №6. – С. 185–194. DOI 10.26170/2079-8717_2021_06_22. EDN MYWOXW

9. Зашихина В.В. Физиологические аспекты адаптации к стрессогенным ситуациям при обучении в вузе / В.В. Зашихина, Т.В. Цыганок // Фундаментальные исследования. – 2014. – №4–3. – С. 629–633. EDN SBECKJ

10. Редькина Е.Б. Эмоциональная направленность как показатель мотивационной готовности студентов к обучению / Е.Б. Редькина // Научные труды Московского гуманитарного университета. – 2022. – №4. – С. 15–21.

11. Филиппова С.А. Оценка психологической адаптации первокурсников через самооценку показателей здоровья / С.А. Филиппова // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. – 2024. – №6. – С. 125–133. DOI 10.23951/2307-6127-2024-6-125-133. EDN HZGPSL

12. Хусаинова Р.Р. Адаптация студентов к условиям образования в педагогическом вузе посредством группообразующей деятельности: 13.00.08 «Теория и методика профессионального образования»: автореф. дис. … канд. пед. наук / Роза Рафиковна Хусаинова. – Киров, 2005. – 18 с. EDN NINVEP

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

13. Чиркова И.А. Трудности адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе / И.А. Чиркова // Проблемы современного педагогического образования. – 2025. – №2. – С. 404–407. EDN OZYMGA

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)