

**Никитина Виктория Викторовна**

магистрант

ФГБОУ ВО «Московский государственный  
психолого-педагогический университет»

г. Москва

DOI 10.31483/r-74871

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ- ПЕРВОКУРСНИКОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЕ ВУЗА**

*Аннотация:* в статье представлены результаты констатирующего эмпирического исследования психологических факторов адаптации студентов-первокурсников в образовательной среде вуза. Были получены данные по таким психологическим особенностям в период их адаптации, как адаптивные способности (включающие нервно-психическую устойчивость, коммуникативные особенности, моральную нормативность), уровень личностной тревожности, социально-психологическая адаптированность (по Роджерсу – Даймонду), уровень стрессоустойчивости.

*Ключевые слова:* психологические факторы адаптации, образовательная среда вуза, студенты-первокурсники.

В настоящее время в системе образования достаточно актуальной является проблема адаптации и дезадаптации студентов, оказавшихся при поступлении в вуз в новой для себя среде жизнедеятельности [1].

По мнению А.В. Макарова [3], социально-психологическая адаптация – это процедура интеграции человека в новую социальную среду, в результате которой достигается формирование самосознания и ролевого поведения – самообеспечение, самоконтроль, появляются адекватные и продуктивные связи с окружающими. От того, насколько успешно пройдет адаптация к образовательной среде, во многом будет зависеть профессиональная карьера студента и личностное развитие индивидуума.

Успешность процесса адаптации первокурсника определяет взаимодействие новых условий жизнедеятельности с личностными характеристиками студентов [2]. При этом каждый студент уникальным образом реагирует на те или иные процессы, события, факты, информацию. Позиция субъекта в процессе адаптации в значительной степени зависит не только от его личностных и психологических особенностей, но и от таких показателей, как уровень тревожности и стрессоустойчивости, свойства нервной системы. В частности, в одном из исследований при оценке адаптации студентов к учебному процессу были «получены приоритетные данные о достоверных различиях психологического профиля... лиц долихоморфного и мезоморфного соматотипов» (4, с. 125).

#### *Метод.*

Предметом нашего исследования стали психологические особенности адаптации студентов-первокурсников Московского государственного психолого-педагогического университета в период вхождения их в образовательную среду вуза. Объем выборки составил 40 человек в возрасте от 17 до 20 лет.

Цель исследования заключалась в выявлении психологических факторов готовности студентов к адаптации в образовательной среде вуза.

В качестве психодиагностических методик мы использовали:

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина, оценивающий следующие параметры личности: нервно-психическую устойчивость, коммуникативные особенности, моральную нормативность, адаптивные способности (интегральный показатель, включающий в себя все вышеперечисленные параметры).

2. Опросник Спилбергера – Ханина, шкала личностной тревожности.

3. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда, адаптированный Т.В. Снегиревой.

4. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности (Н.В. Киршева, Н.В. Рябчикова).

#### *Результаты.*

#### *Обсуждение результатов.*

Согласно результатам выполнения личностного опросника А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина (рис. 1) 57% студентов-первокурсников показали высокий уровень адаптивных способностей, связанных с адекватными нормативными паттернами поведения, нервно-психической устойчивостью и достаточной коммуникабельностью. Показатель коммуникативных особенностей, входящий в интегральный показатель «адаптивные способности», у 95% студентов группы находится на среднем уровне и выше среднего, что свидетельствует о том, что испытуемые данной группы неконфликтны и легко находят общий язык с окружением. Показатель «моральная нормативность», также входящий в интегральный показатель адаптивных способностей, составил 97,5% по группе, что говорит о способности студентов адекватно оценить свою роль в коллективе, пользоваться социальными нормами поведения. Таким образом, 95% первокурсников исследуемой выборки способны быстро влиться в новый коллектив, выработать эффективные поведенческие стратегии, сориентироваться в ситуации, ставить достижимые цели и добиваться их. Эти студенты неконфликтны и обладают достаточным уровнем эмоциональной устойчивости.

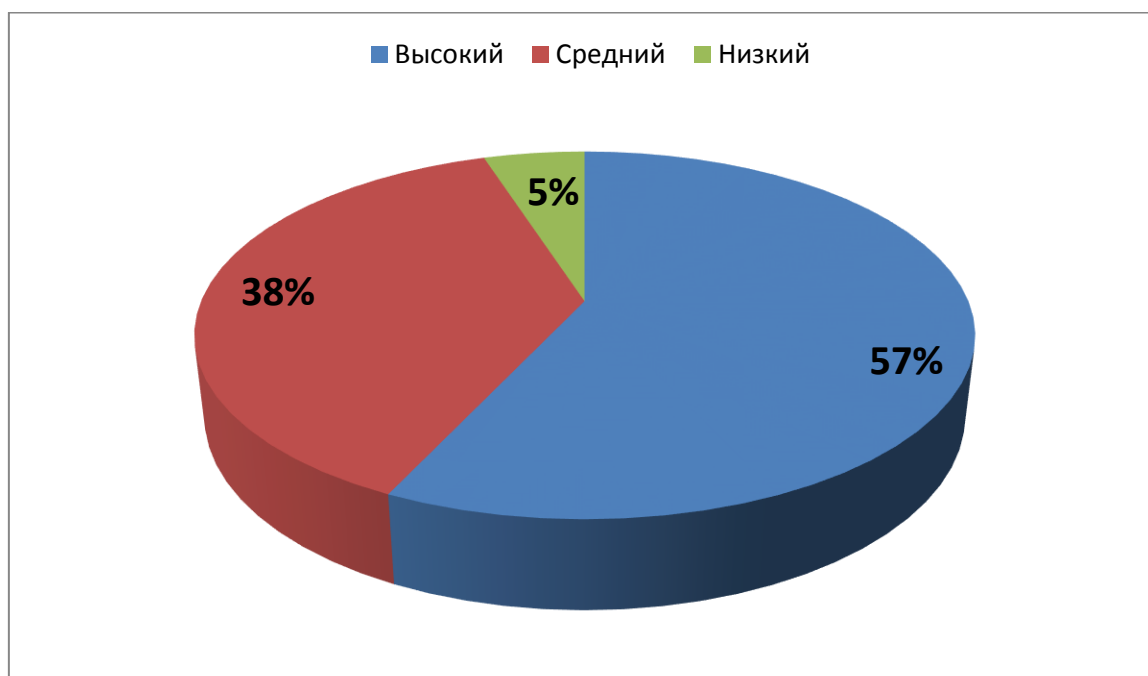


Рис. 1. Уровень адаптивных способностей респондентов по опроснику А.Г. Маклакова и С.В. Чермянина

У 5% первокурсников были выявлены низкие показатели нервно-психической устойчивости. Эти студенты обладают низким уровнем регуляции поведения, излишней эмоциональностью, склонностью к нервным срывам, неадекватной самооценкой. Адаптивные способности данных первокурсников низки, их психическое состояние можно описать как пограничное с нервными срывами.

При исследовании уровня личностной тревожности (рис. 2) было выявлено, что 10% первокурсников продемонстрировали высокий уровень тревожности, средний уровень выявлен у 56% изучаемой выборки и низкий уровень – у 34% респондентов. Данное процентное распределение уровня личностной тревожности по изучаемой выборке свидетельствует о том, что при адаптации к образовательной среде вуза большинство первокурсников демонстрируют достаточно высокую эмоциональную устойчивость, активность и уверенность в своих силах.

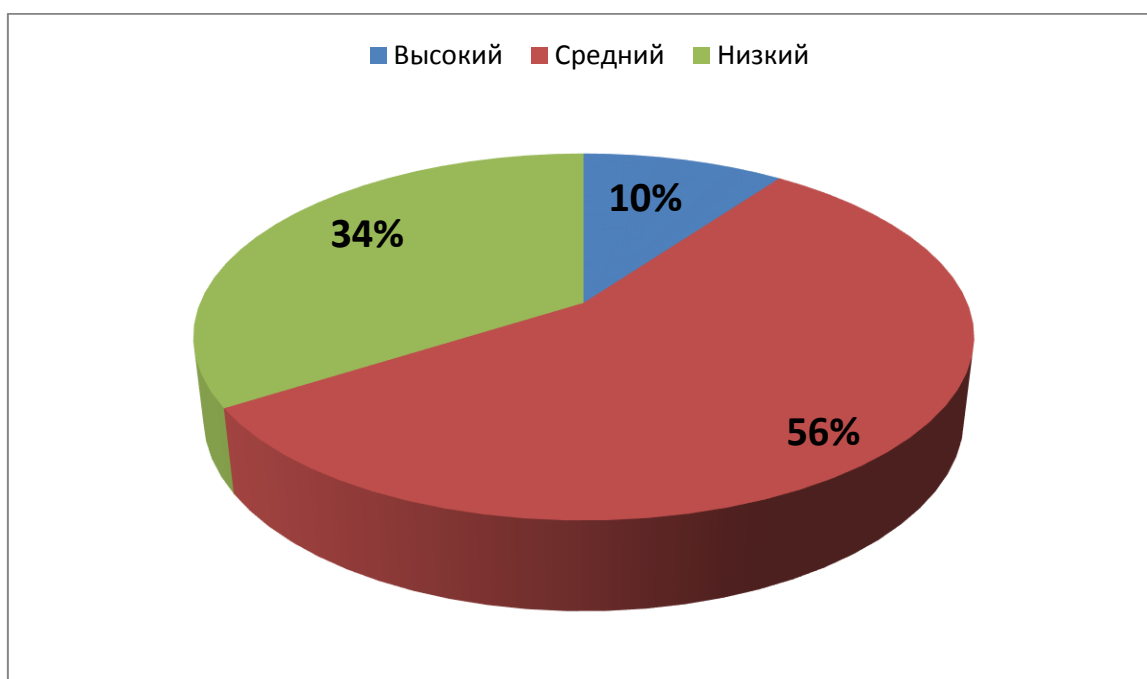


Рис. 2. Уровень личностной тревожности респондентов по опроснику Спилбергера – Ханина

Результаты, полученные по методике «Диагностика социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда», представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты диагностики по методике социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда

Шкалы	Среднее значение по группе
Адаптивность	138,5
Приятие других	25,3
Внутренний контроль	44,9
Приятие себя	26,2
Эмоциональный комфорт	27,1
Доминирование	9,2

Показатели средних значений по группе говорят о высоком уровне адаптивности и внутреннего контроля, среднем уровне приятия себя, эмоционального комфорта и приятия окружающих. Охарактеризовать данный коллектив в целом можно как позитивно настроенный, с адекватной оценкой себя и своих возможностей. Самые низкие показатели получены по шкале «доминирование».

Тест на самооценку стрессоустойчивости (Н.В. Рябчикова, Н.В. Киршева) демонстрирует следующие результаты (таблица 2).

Таблица 2

#### Уровни стрессоустойчивости студентов

Уровень	Количество испытуемых (%)
1 – очень низкий	0
2 – низкий	2% (1 человек)
3 – ниже среднего	2% (1 человек)
4 – чуть ниже среднего	0
5 – средний	40% (15 человек)
6 – чуть выше среднего	4% (2 человека)
7 – выше среднего	25% (10 человек)
8 – высокий	25% (10 человек)
9 – очень высокий	2% (1 человек)

Низкий уровень стрессоустойчивости у двух испытуемых (4%) является свидетельством того, что данные студенты, вероятно, испытывают трудности в адаптации к новой для них образовательной среде вуза. Повышенная чувствительность к стрессовым ситуациям указывает на наличие повышенной фоновой тревожности, излишней эмоциональной ранимости, восприимчивости.

Средний уровень стрессоустойчивости оказался свойственен 43% респондентов. Данный показатель отображает способность к активному противодействию различным проблемам в процессе адаптации.

Высокий уровень стрессоустойчивости (53% по группе) дает возможность студентам быть уверенными в себе в самых разных ситуациях при адаптации к образовательной среде вуза.

**Выводы.**

Таким образом, на основании результатов проведенного констатирующего эмпирического исследования можно сделать следующие выводы:

1. Лишь 5% студентов изучаемой выборки показали низкую адаптивность к образовательной среде вуза. Для них характерны высокий уровень тревожности, низкий уровень стрессоустойчивости, низкая самооценка.

2. 95% студентов-первокурсников показали результаты достаточно высокой адаптивности, что позволяет говорить о готовности к успешному адаптационному процессу в новой для них образовательной среде вуза.

3. 90% респондентов данной выборки отличаются низким или средним уровнем личностной тревожности, что указывает на достаточно высокую эмоциональную устойчивость при адаптационном процессе.

4. Уровень стрессоустойчивости при адаптации к новой среде составил 53% по группе.

### ***Список литературы***

1. Исмагилов Р.М. Адаптация студента к образовательному процессу в условиях формирования компетенций / Р.М. Исмагилов, Л.С. Рыкунова // Инновационная экономика и общество. – 2014. – №3 (5). – С. 100–106 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22709774>

2. Кузьмина В. М. Особенности социально-психологической адаптации студентов в вузе: автореф. дис. ... канд. психол. наук. – Курск, 2006. – 24 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.dissercat.com/content/osobennosti-sotsialno-psikhologicheskoi-adaptatsii-studentov-v-vuze/read>

3. Макаров А.В. Основные факторы, влияющие на процесс адаптации первокурсников к роли студента вуза / А.В. Макаров // Актуальные вопросы модернизации российского образования. – 2014. – С. 137–141 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22729006>

4. Паттерны конституциональных особенностей как основа для оценки адаптации к учебному процессу [Текст] / Р.М. Хайруллин, О.В. Рагозина, О.Б. Астахов [и др.] // Биоуправление в медицине и спорте: материалы I-й Всероссийской конференции. – М., 1999. – С. 125–126.