

**УДК 159.9**

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА**

**Садовникова Надежда Олеговна**

Кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой кафедры профессиональной педагогики и психологии ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, e-mail: [nosadovnikova@gmail.com](mailto:nosadovnikova@gmail.com)

**Чернуха Наталья Сергеевна**, студентка 2 курса направления «Психология профессионального образования» ФГАОУ ВО «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, e-mail: [9502014388min@mail.ru](mailto:9502014388min@mail.ru)

В статье раскрываются результаты исследования особенностей адаптации студентов первого курса. Сформулировано определение понятия адаптация, под которым понимается способность личности адаптироваться в новой социальной среде; социально-психологический процесс, при благоприятном течении приводящий личность к состоянию адаптированности. Исследование проводилось среди студентов первого курса. Для диагностики уровня адаптации был выбран опросник социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд. В результате опроса были выявлены в целом высокие и средние показатели. Группа испытуемых успешно адаптировалась к новой социальной среде, хотя некоторые участники группы имеют проблемы с адаптацией к новому социуму. Установлено, что у испытуемых преобладает средний уровень адаптивности, потребности личности в общении и взаимодействии, эмоционального комфорта, стремления к лидерству; высокий уровень самооценки и внутреннего контроля. В целом, средние значения по группе соответствуют норме. Для группы в целом рекомендовано совместное участие в мероприятиях, походах, конкурсах для сплочения коллектива и развития взаимодействия в нем. Это поможет приспособиться как в среде в целом, так и в группе, узнать об особенностях поведения людей в этом социуме.

**Ключевые слова:** социально-психологическая адаптация, дезадаптация, личность, новый социум, ВУЗ, первокурсники.

## **THE PSYCHOLOGICAL FEATURES OF ADAPTATION STUDENTS OF FIRST COURSE**

**Sadovnikova Nadezhda Olegovna**

Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor of the Department of Professional Pedagogy and Psychology Russian State Vocational and Pedagogical University, Ekaterinburg, e-mail: [nosadovnikova@gmail.com](mailto:nosadovnikova@gmail.com)

**Chernukha Natalya Sergeevna**,

student of the 2th year of the direction "Psychology of Education", Russian State Vocational and Pedagogical University, Ekaterinburg, e-mail: [9502014388min@mail.ru](mailto:9502014388min@mail.ru)

The article reveals the results of the study of the peculiarities of adaptation of first-year students. The definition of the concept of adaptation is formulated, which means the ability of the individual to adapt in a new social environment; socio-psychological process, with a favorable flow leading personality to the state of adaptation. The study was conducted among first-year students. To diagnose the level of adaptation was chosen questionnaire of social and psychological adaptation of Rogers - Diamond. As a result of the survey, high and average indicators were identified as a whole. The group of subjects successfully adapted to the new social environment, although some members of the group have problems with adaptation to the new society. It is established that the subjects are dominated by the average level of adaptability, the needs of the individual in communication and interaction, emotional comfort, aspiration for leadership; a high level of self-esteem and internal control. In general, the average values for the group correspond to the norm. For the group as a whole, joint participation in events, campaigns, competitions for team building and development of interaction in it is recommended. This will help to adapt both in the environment in general and in the group, to learn about the peculiarities of people's behavior in this society.

**Key words:** social-psychological adaptation, disadaptation, personality, new socium, university, first-year students.

Изучение психологических особенностей адаптации студентов остается актуальной и значимой. Это обусловлено, прежде всего тем, что содержание обучения в

общеобразовательной школе отличается от содержания обучения в вузе: изменения в графике обучения, в педагогических требованиях, технологиях обучения – все это актуализирует проблему приспособления к образовательной среде вуза, к которой первокурснику необходимо как можно быстрее адаптироваться.

К трудностям процесса адаптации может приводить следующее: не готовность студента перестроиться к новой социальной среде ВУЗа по сравнению со средой в школе; не осознание значимости своей социальной роли как студента; многоплановость студенческой жизни; не контролируемое свободное время; не готовность к самостоятельной жизни.

Именно от прохождения этого адаптационного этапа, во многом будет зависеть намерение учиться, успешность учебной деятельности студента.

Особо остро стоит проблема социально-психологической адаптации.

Понятие адаптация широкое, его можно рассматривать по-разному, оно используется в различных областях наук: медицине, психологии, биологии, социологии, педагогике и других науках.

Многообразие видов адаптаций, свойственных определенной сфере и уровню деятельности человека, отражается в многочисленных работах зарубежных и отечественных психологов. Развитие современной естественнонаучной теории адаптации в биологии, физиологии и медицине отражено в трудах Ф.З. Меерсона, В.П. Казначеева, В.Г. Асеева. Вопросы социально-психологической адаптации личности рассмотрены в трудах отечественных психологов: Ф.Б. Березина, Г.А. Балла, О. И. Зотовой и И. К. Кряжевой, Н.А. Свиридова, А. А. Реана, А.А. Налчаджяна. Более современное понятие адаптации представлено у А. В. Сиомичева, Л.В. Ключниковой, А. К. Гришанова и В. Д. Цуркана.

В зарубежной психологии изучением занимались адаптации: З. Фрейд (психоаналитическое направление), Г. Айзенк, Р. Хэнки (необихевиоризм), К. Роджерс (гуманистическое направление), Ж. Пиаже (когнитивный подход).

Каждый автор по-своему рассматривает этот феномен.

Так, по мнению К. Роджерса адаптацию можно рассматривать, как способность личности адаптироваться к социальной среде, зависящая от степени ее конгруэнтности (от адекватности самооценки, креативности, открытости новому и других личностных особенностей) [5].

З. Фрейд определяет адаптацию как процесс установления гомеостатического равновесия между личностью и требованиями внешнего окружения (среды) [6].

А.А. Налчаджян считает, что адаптация – это социально-психологический процесс, который приводит к такому состоянию взаимоотношений личности и группы, когда личность без длительных внешних и внутренних конфликтов продуктивно выполняет свою ведущую деятельность, удовлетворяет свои социальные потребности [2].

А.А. Реан утверждает, что адаптация – активное самоизменение личности в соответствии с требованиями ситуации [4].

По мнению А.В. Петровского адаптацию можно представить как процесс ее вхождения в новую социальную среду и интеграции в ней [5].

Проанализировав всех представленных авторов, мы выяснили, что для нашего исследования интерес представляют определения К. Роджерса и А.А. Налчаджяна.

Рассматривая проблему адаптации, нельзя не остановиться на рассмотрении видов адаптации. Виды и уровни адаптации описаны в работах Ф.Б. Березина, И.Д. Калайкова, В. В. Лагерев, И.Ю. Мильковской, А.А. Налчаджяна и др. Так В. В. Лагерев выделяет такие виды адаптации как: деятельностная, психологическая, социально-психологическая. Мы выделили для нашего исследования социально-психологическую составляющую. Она предполагает принятие новой социальной роли студента, усвоение норм, ценностей и традиций новой среды [1].

А.А. Налчаджян выделил ряд уровней социально-психологической адаптированности личности в новой социальной среде. В зависимости от глубины психической переориентации имеются [2]:

1) Начальный уровень - когда человек понимает, как он должен вести себя в новой среде, но сознательно не признает ценностей новой среды и, где может, отвергает их, придерживаясь прежней системы ценностей;

2) Уровень терпимости - человек и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга;

3) Аккомодация - признание и принятие человеком важных систем ценностей новой социальной среды при одновременном признании некоторых ценностей человека его новой средой;

4) Ассимиляция - полное совпадение систем ценностей человека и среды, (это происходит, когда успешно приспособившийся в стране эмигрант полностью усваивает язык, обычаи, образ жизни, устройство жилища, одежду и другие элементы новой культуры, новой социальной среды)

Для проведения исследования психологических особенностей социально-психологической адаптации студентов первого курса нами была выбрана методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонда, которая

предназначена для диагностики комплекса психологических проявлений, сопровождающих процесс социально-психологической адаптации.

Исследование проводилось в высшем учебном заведении города Екатеринбурга среди студентов первого курса.

Выборка нашего исследования состояла из 24 респондентов, среди которых 87% женщин и 13% мужчин. Средний возраст респондентов 18,54 лет. Минимум 18 лет (70,8% выборки), максимум 20 лет (25% выборки).

Отметим, что участники исследования – студенты первого курса, которые на момент диагностики находились в процессе обучения все два месяца.

Обратимся к результатам исследования.

По данным, полученным по опроснику социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд видно, что средние значения по группе по шкалам «Адаптация», «Принятие других», «Эмоциональная комфортность», «Стремление к доминированию» соответствуют средним уровням выраженности показателя.

По шкале «Адаптация» ( $x_{cp} = 64,6$ ) среднее значение по группе соответствует среднему уровню адаптированности, что показывает достаточную приспособленность испытуемых в целом к существованию в обществе. По шкале «Принятие других» ( $x_{cp} = 64,1$ ) среднее значение по группе соответствует среднему уровню дружелюбности к окружающим людям, миру. По шкале «Эмоциональная комфортность» ( $x_{cp} = 61,9$ ) среднее значение по группе соответствует среднему уровню эмоционального комфорта, что свидетельствует о преобладании в одних ситуациях положительных эмоциональных состояний, в других – отрицательных. По шкале «Стремление к доминированию» ( $x_{cp} = 55,45$ ) среднее значение по группе соответствует среднему уровню стремления быть лидером во взаимоотношениях, что говорит об умеренном стремлении влиять на других, убеждать их в своем мнении, отстаивать свои позиции.

Средние значения по группе по шкалам «Самовосприятие», «Интернальность» соответствуют высоким уровням выраженности показателя.

По шкале «Самовосприятие» ( $x_{cp} = 68,75$ ) среднее значение по группе соответствует высокому уровню самооценки, что свидетельствует о положительной самооценке своих личностных качеств, удовлетворенности собой и уверенности в себе. По шкале «Интернальность» ( $x_{cp} = 66$ ) среднее значение по группе соответствует высокому уровню ответственности за события, что свидетельствует о требовательности к себе, умении управлять собой и собственными поступками, также о самокритичности, склонности искать причины своих неудач в самом себе.

Шкалы: «Адаптация», «Самовосприятие», «Принятие других» лучше всего характеризуют выборку, лучше всего отражают результаты исследования.

Шкала «Адаптация» отражает способность испытуемого приспосабливаться к новой социальной среде. Низкий уровень адаптивности не выявлен у испытуемых, средний уровень показали 62,5% группы и высокий уровень – 37,5% группы. Большая часть группы имеет средний уровень адаптивности. Это свидетельствует об умеренной способности испытуемых приспосабливаться к изменяющимся условиям внешней среды. Однако, значительная часть группы (37,5%) имеет высокий уровень адаптированности в социуме, что может говорить о высоком уровне личностной зрелости, умении уважать других, понимании своих проблем и стремлении справиться с ними.

Шкала «Самовосприятие» отражает степень дружелюбности-враждебности по отношению к собственному Я, уровень самооценки. Низкий уровень самооценки выявился у 4,2% испытуемых, средний уровень – у 29,2% испытуемых и высокий уровень самооценки показали 66,6% группы. Исходя из полученных данных, можно говорить о том, что большинство испытуемых имеет высокий уровень самооценки. Это может свидетельствовать о позитивной самооценке и доверии к себе. У испытуемых есть уверенность, что они могут понравиться окружающим. Также значительная часть группы (29,2%) имеет средний уровень самооценки. Это, говорит о неоднозначной определенности личности своей самооценки. В одних ситуациях приобретает уверенность в себе и позитивная самооценка, в других проявляется низкая самооценка и видение необоснованных недостатков в себе.

Шкала «Принятие других» отражает уровень потребности личности в общении, взаимодействии. Низкий уровень показателя не выявлен у испытуемых, средний уровень был выявлен у 58,3% испытуемых и высокий уровень показали 41,7% группы. Данные результаты указывают на то, что чуть больше половины группы имеет средний уровень потребности в общении и взаимодействии. Это говорит об умеренной терпимости к другим людям, к их слабостям и недостаткам, критичности к окружающим, стремлении к сохранению некоторой дистанции в общении с ними. Также многие испытуемые (41,7%) имеют высокий уровень потребности в общении и взаимодействии. Это означает принятие людей, одобрение их жизни и ожидание позитивного отношения к себе окружающих.

В целом 37,5% студентов после двух месяцев обучения являются успешно адаптированными. Хорошо адаптированы 62,5% первокурсников. Неадаптированных не выявлено, что является хорошей тенденцией для данной группы и ВУЗа и повышает вероятности успешности обучения.

Таким образом, на основе данных, полученных в результате опроса можно сделать следующие выводы: большая часть группы студентов-первокурсников успешно адаптировалась к новому социуму. Подавляющее большинство выборки хорошо адаптировалось, хотя испытывают некоторые сложности. Больше половины студентов стремятся общаться и взаимодействовать с людьми, хотя и имеют некоторые психологические барьеры и сохраняют дистанцию при этом. Значительная часть группы хорошо взаимодействует и общается с людьми, что говорит о принятии людей в целом, полном раскрытии личности в общении. Подавляющее большинство выборки имеют высокую самооценку, что говорит о наличии уверенности в общении с людьми, доверии к себе. Это все говорит о хорошем уровне адаптированности студентов первого курса данной группы, большинство успешно прошли данный адаптационный период.

Результаты нашего исследования могут быть использованы тьютором, куратором или преподавателем для мотивационной и коррекционной деятельности, а так же для дальнейшей работы со студентами в следующем году. Кроме того, результаты исследования могут быть полезны для индивидуальной психокоррекции респондентов с низкими показателями адаптивности, самооценки, потребности в общении.

#### **Библиографический список**

1. Лагерев В.В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками – М.: НИИВО, 1991. – 48 с.
2. Налчаджян А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. – М.: Эксмо, 2010. — 368 с.
3. Петровский, В. А. Психология неадаптивной активности. – М. : Горбунок, 1992. – 224 с.
4. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008. – 479 с.
5. Фрейд З. Я и ОНО. Труды разных лет. Кн. 2. Тбилиси, 1991.
6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. – СПб.: Питер-пресс, 1997. – 608 с.