

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №3, Том 9 / 2021, No 3, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-3-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/13PSMN321.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Тарасова Т.В., Ионова М.С., Ганюхина Я.Г., Тарасов Р.С., Хайдар Далила Али, Щанкина Н.С. Динамика психологических показателей адаптации студентов в вузе // Мир науки. Педагогика и психология, 2021 №3, <https://mir-nauki.com/PDF/13PSMN321.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

For citation:

Tarasova T.V., Ionova M.S., Ganyukhina Ya.G., Tarasov R.S., Khaidar Dalila Ali, Shankina N.S. (2021). Dynamics of psychological indicators of adaptation of students at a university. *World of Science. Pedagogy and psychology*, [online] 3(9). Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/13PSMN321.pdf> (in Russian)

УДК 159.9:378-057.875

Тарасова Татьяна Викторовна

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»,
Саранск, Россия
Профессор
Доктор биологических наук, профессор
E-mail: 9023060@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9745-9739>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=96588

Ионова Мария Сергеевна

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»,
Саранск, Россия
Доцент кафедры «Психологии»
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: ionovams@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4982-9691>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=702977

Ганюхина Яна Геннадьевна

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»,
Саранск, Россия
Магистрант
E-mail: yana06001@bk.ru

Тарасов Роман Сергеевич

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»,
Саранск, Россия
Доцент
Кандидат исторических наук, доцент
E-mail: 9023060@mail.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=618170

Хайдар Далила Али

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Москва, Россия
Ассистент
E-mail: dalila96-96@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5490-1037>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1056773

Щанкина Наталья Семеновна

ФГБОУ ВО «Национальный исследовательский Мордовский государственный университет им. Н.П. Огарёва»,
Саранск, Россия
Доцент
Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: superdent13@mail.ru

Динамика психологических показателей адаптации студентов в вузе

Аннотация. Статья посвящена проблеме адаптации студентов к условиям обучения в вузе. Это направление исследований является относительно новым и недостаточно разработанным. Необходимость дальнейшего изучения данной проблемы не вызывает сомнения, поскольку от успешности прохождения студентами адаптационного периода во многом зависит эффективность их учебной, а в будущем и профессиональной деятельности.

В ходе исследования авторами использовались следующие методы исследования: анализ научной литературы, тестирование («Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд), «Тест исследования тревожности» (опросник Ч.Д. Спилбергера), «Методика изучения мотивов учебной деятельности» (А.А. Реан, В.А. Якунин), «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» (Т. Холмса и Р. Page)).

В статье описываются результаты эмпирического исследования динамики психологических показателей адаптации студентов 1–3 курсов. Установлено, что в качестве основных показателей благоприятной адаптации к особенностям учебно-воспитательного процесса в вузе и системе внутри групповых отношений следует рассматривать: высокий уровень адаптивности; низкую дезадаптивность; низкий уровень тревожности; высокий уровень стрессоустойчивости.

В исследовании выявлено, что первокурсники отличаются более высоким уровнем тревожности, по сравнению со студентами 2 и 3 курсов. Также для студентов 1 курса характерен более высокий уровень дезадаптации. Первокурсников в большей степени волнует внешняя сторона обучения. Переживание по поводу высоких отметок отражается на уровне тревожности. Повышение уровня тревожности, в свою очередь, негативно сказывается на адаптации.

У студентов 2 курса уровень тревожности ниже, чем у студентов 1 курса, но показатели все еще довольно высокие. Уровень дезадаптации также ниже. Для второкурсников более значимо интеллектуальное удовлетворение от получаемых знаний и самой будущей профессии. Внешние показатели уже не так важны.

Авторами установлено, что в период обучения с 1 по 3 курс у студентов снижается тревожность. Показатели дезадаптивности плавно снижаются с 1 по 2 курс и резко — со 2 по 3 курс. У студентов повышается адаптивность, возможность сопротивляться стрессу.

Для того чтобы период адаптации протекал менее болезненно администрации вузов, психологам, педагогам-кураторам необходимо грамотно подойти к организации психолого-педагогического сопровождения студентов. Особое внимание специалистов должно быть направлено на уменьшения негативного влияния стрессовых факторов; развитие у студентов навыков преодоления трудностей и принятия решений; формирование умения устанавливать эффективные межличностные отношения, предотвращать и разрешать конфликты; сплочение членов студенческих коллективов; развитие учебной мотивации, учебных умений студентов и др.

Ключевые слова: адаптация; адаптивность; дезадаптивность; тревожность; личностная тревожность; реактивная тревожность; стрессоустойчивость; студенты; психолого-педагогическое сопровождение

Введение

Проблема адаптации индивида к различным условиям жизнедеятельности давно является предметом научного исследования. В психологии к изучению адаптации обращались Л.С. Выготский, Ж. Пиаже, Б.Г. Ананьев, В.В. Антипов, Ж. Годфруа и др. [1–5]. В настоящее время активно разрабатывается проблема адаптации к учебно-воспитательным учреждениям. Относительно новым и недостаточно разработанным направлением исследований в этой области является проблема адаптации студентов к условиям обучения в вузе [6; 7].

С поступлением в высшее учебное заведение проблема адаптации часто выходит на первый план. Происходят существенные изменения в жизни вчерашних школьников, связанные с необходимостью приспособления к актуальной социальной ситуации развития, принятием социальной роли студента, с соответствующими ей правами и обязанностями. Меняется и содержание ведущей деятельности — оно приобретает профессиональный характер [8]. Успешность прохождения адаптационного периода во многом определяет эффективность учебной, а затем и профессиональной деятельности, оказывает значительное влияние на развитие личности будущего молодого специалиста [9].

В.А. Гордашников и А.Я. Осин, обращаясь к проблеме адаптации студентов, выделяют профессиональную и социально-психологическую адаптацию. Первая заключается в приспособлении к характеру, содержанию, условиям и особенностям организации учебно-воспитательного процесса, а вторая — адаптацию студента к группе, системе внутри групповых взаимоотношений [6].

По мнению Т.И. Ронгинской, адаптация студентов — это сложный процесс, заключающийся в перестройке психики. В процессе адаптации изменяются уровневые значения, как отдельных характеристик личности, так и взаимосвязей между ними¹.

Большинство ученых сходятся во мнении о том, что данный период является очень сложным, переломным в жизни человека [7]. Начало обучения, как правило, характеризуется существенными стрессовыми нагрузками, с которыми под силу справиться далеко не каждому. А.Б. Холмагорова, Н.Г. Гаранян, Я.Г. Евдокимова и М.В. Москова полагают, что первокурсников следует рассматривать в качестве группы риска по эмоциональной дезадаптации [7].

В этой связи особенно актуальной становится проблема разработки адекватных методов и средств психопрофилактики, а также организации психотерапевтической помощи студентам на разных этапах адаптации [10].

В рамках данного исследования мы обратились к изучению динамики показателей адаптации студентов к вузу. В исследовании приняли участие 105 студентов Мордовского государственного университета им. Н.П. Огарёва 1, 2 и 3 курсов разных направлений подготовки (55 девушек и 50 юношей). Возрастной диапазон участников исследования — от лет до 21 года. Студенты, участвовавшие в исследовании, были поделены на три группы:

- группа 1 — студенты первого курса (35 человек);

¹ Ронгинская Т.И. Изменение системы личностных характеристик в процессе адаптации студентов: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Т.И. Ронгинская. — Л., 1987. — 16 с.

- группа 2 — студенты второго курса (35 человек);
- группа 3— студенты третьего курса (35 человек).

В исследовании участвовали именно студенты 1–3 курсов, поскольку на старших курсах (4 и 5), если имеет место низкий уровень успеваемости, активности в общественно-полезной деятельности и жизни вуза, речь идет уже не о сложностях адаптации к обучению, а о нежелании учиться, поиске себя в другой сфере деятельности и т. д.

Методы и материалы

В рамках данного исследования были применены следующие методики: «Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд), «Тест исследования тревожности» (опросник Ч.Д. Спилбергера), «Методика изучения мотивов учебной деятельности» (А.А. Реан, В.А. Якунин), «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» (Т. Холмса и Р. Раге).

Рассмотрим данные методики более подробно.

1. «Методика диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд) представляет собой опросник, в котором содержатся высказывания о человеке, его образе жизни. Прочитав высказывания опросника, респондент должен «примерить» их к себе — своим привычкам, образу жизни. Затем необходимо оценить, в какой мере каждое высказывание может быть отнесено к нему. Применение данной методики позволяет выявить уровень социально-психологической адаптации — от чрезвычайно низких до высоких².

2. «Тест исследования тревожности» (опросник Ч.Д. Спилбергера) включает список утверждений, после прочтения которых, респондент оценивает их верность по шкале, в зависимости от собственных ощущений в момент исследования. В соответствии с полученными данными выявляется уровень реактивной и личностной тревожности. Личностная тревожность проявляется в склонности воспринимать многие события как угрожающие и реагировать на них состоянием тревоги. Реактивная тревожность возникает как реакция на конкретную ситуацию и проявляется в беспокойстве, нервозности, напряжении [11].

3. «Методика изучения мотивов учебной деятельности» (А.А. Реан, В.А. Якунин) была разработана на кафедре педагогической психологии Ленинградского университета.

Респондентам предлагается список мотивов. Из него выбрать пять, наиболее значимых. По результатам применения методики для каждого респондента проводится качественный анализ ведущих мотивов учебной деятельности, а также выявляется частота называния мотивов по всей обследуемой выборке, определяется ранговое место мотива в данной выборочной совокупности³.

4. «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» (Т. Холмса и Р. Раге). Доктора Т. Холмса и Р. Раге исследовали зависимость различных заболеваний от различных стрессогенных жизненных событий. В результате они сделали вывод о том, что заболеваниям (как психическим, так и физическим) часто предшествуют значительные изменения в жизни человека. На основании проведенного исследования ученые составили

² Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп: учеб. пособие. — М.: Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. — 490 с.

³ Лебедева, Ю.В. Педагогическая психология: практикум / Ю.В. Лебедева, И.О. Куваева; М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2019. — 159 с.

шкалу, в которую включили жизненно важные события, каждому из которых присвоили определенное число баллов — по принципу большей или меньшей стрессогенности [12].

При проведении методики респондент выбирает из списка те события, которые произошли с ним за последний год и получает соответствующее число баллов. По итоговой сумме определяется степень стрессовой нагрузки и сопротивляемости стрессу, т. е. воссоздается общая картина стресса.

Перейдем к рассмотрению результатов проведенного эмпирического исследования.

Результаты и их обсуждение

Применение в исследовании «Методики диагностики социально-психологической адаптации» (К. Роджерс и Р. Даймонд) позволило получить данные, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Результаты исследования уровня адаптации студентов

Показатель	Курс обучения		
	1	2	3
Адаптивность	79,4±9,4	103,1±18,1	135,0±1
Деадаптивность	111,0±6,1	97,6±2,6	47,8±3,1
Адаптация	41,7±9,8	51,37±7,5	72,26±3,2

* *Примечание: достоверность отличий при $p < 0,05$. Составлено авторами*

Согласно полученным эмпирическим данным, у студентов, обучающихся на 1 курсе, уровень адаптивности ниже (79,4), чем у студентов 2 курса (103,1) и 3 курса (135,0).

Таблица 2

Процентный показатель адаптивности и деадаптивности в исследуемых группах

Группа исследования	Адаптивность, %			Деадаптивность, %		
	низкая	средняя	высокая	низкая	средняя	высокая
Группа 1	30	37,5	32,5	6,3	68,8	25,0
Группа 2	0	24,1	75,9	13,8	79,3	6,9
Группа 3	0	38	62	60	40	0

Составлено авторами

Результаты применения «Теста исследования тревожности» (опросник Ч.Д. Спилбергера) представлены в таблицах 3 и 4.

Таблица 3

Результаты исследования уровня тревожности студентов

Тревожность	1 курс	2 курс	3 курс
Ситуативная тревожность по тесту Ч.Д. Спилбергера	35±1,5	30±2,5	27,5±3,2
Личностная тревожность по тесту Ч.Д. Спилбергера	49,57±3,41	40,2±10,5	37,3±7,5

Составлено авторами

Таблица 4

Процентное соотношение уровней тревожности в группах исследования

Уровни тревожности	1 группа, %	2 группа, %	3 группа, %
Низкий	15,6	13,8	68,6
Умеренный	53,1	65,4	21,4
Высокий	31,3	20,8	10,0

Составлено авторами

По данным «Теста исследования тревожности» (опросник Ч.Д. Спилбергера) у студентов 1 курса чаще отмечается высокий уровень тревожности в сравнении со студентами 2 и 3 курса, что, в свою очередь, сочетается с высоким уровнем дезадаптации в группе первокурсников. По моему мнению, это может быть связано с более высокими требованиями, предъявляемыми к студентам в вузе (по сравнению со школой); сменой учебного заведения, коллектива. Иногородные студенты уезжают из дома и меняют место жительства. Сложности адаптации, безусловно, связаны и с увеличением учебной нагрузки, что обусловлено большей самостоятельностью студента в процессе обучения, сложностью изучаемого материала и др. Можно предположить, что высокая тревожность студентов способствует снижению уровня их адаптации.

Таблица 5

Уровень стресса в группах исследования

Уровень стресса, баллы	Группы сравнения*		
	группа 1	группа 2	группа 3
	196,9±11,7	153,8±7,2	136,4±5,1

Примечание: * достоверность отличия в группах $p < 0,05$. Составлено авторами

Согласно полученным результатам, у студентов 1 курса отмечается высокий уровень стресса (196,9), в то время как у обучающихся 2 и 3 курса данный показатель ниже (153,8 и 136,4 соответственно).

Полученные данные наглядно представлены на рисунке 1.

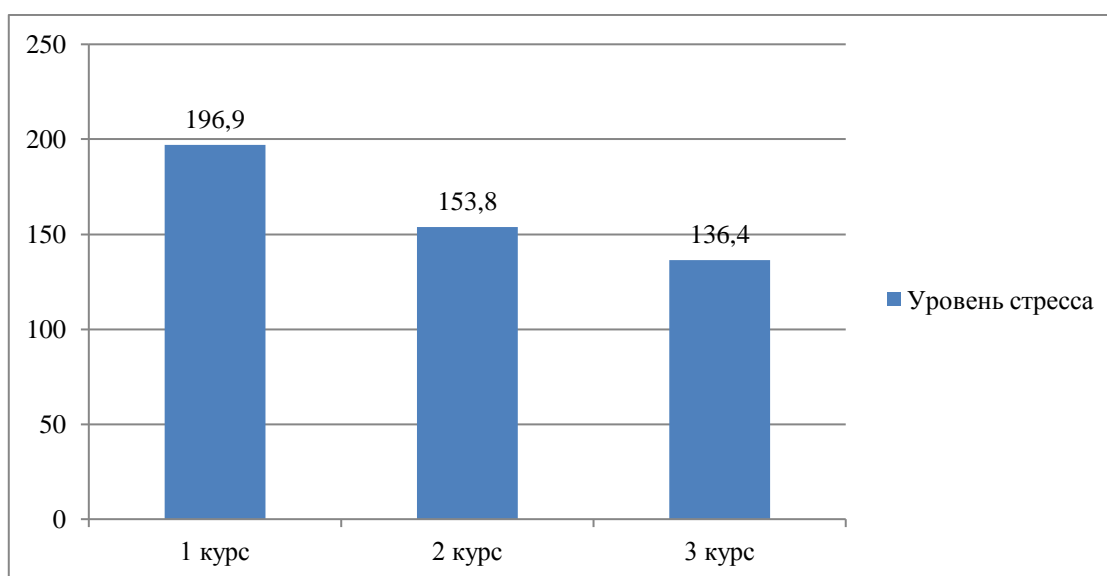


Рисунок 1. Динамика уровня стресса студентов

(по результатам «Методики определения стрессоустойчивости и социальной адаптации» (Т. Холмса и Р. Раге)) (составлено авторами)

Высокий уровень стресса у студентов младших курсов можно объяснить сложностью обучения в новых для них условиях, значительными эмоциональными нагрузками, отсутствием навыков преодоления житейских трудностей.

На основе проведенного исследования была выявлена определенная динамика показателей адаптации к вузу у студентов в процессе обучения с 1 по 3 курс. Данные представлены на рисунке 2.

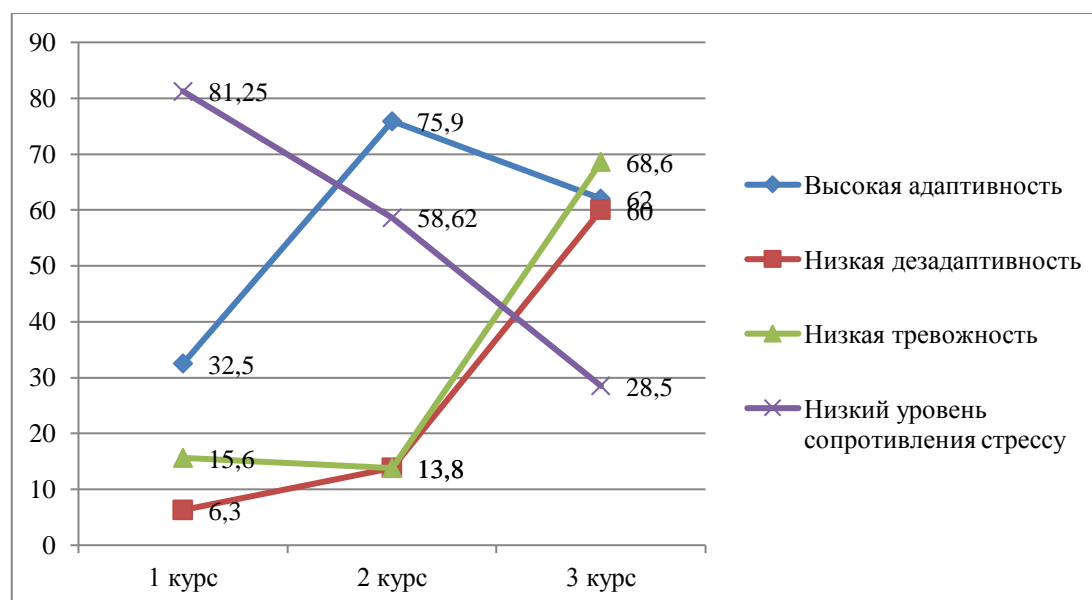


Рисунок 2. Динамика психологических показателей адаптации студентов к вузу в процессе обучения с 1 по 3 курс (составлено авторами)

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что на протяжении обучения в вузе с 1 по 3 курс у студентов наблюдается снижение тревожности, дезадаптивности (плавное — с 1 по 2 курс и довольно резкое — со 2 по 3 курс), рост адаптивности, возможности сопротивляться стрессу.

Заключение

Проведя эмпирическое исследование динамики психологических показателей адаптации студентов 1–3 курсов в вузе, можно сделать следующие выводы.

В качестве основных показателей благоприятной адаптации студентов к специфике, содержанию, условиям и особенностям учебно-воспитательного процесса в вузе, а также к коллективу, системе внутри групповых отношений следует рассматривать:

- высокий уровень адаптивности;
- низкую дезадаптивность;
- низкий уровень тревожности;
- высокий уровень стрессоустойчивости.

Для первокурсников характерен более высокий уровень тревожности, по сравнению с остальными группами студентов. Кроме того, студенты 1 курса отличаются более высоким уровнем дезадаптации. Первокурсники переживают из-за успеваемости, стремятся к высоким отметкам. Соответственно, в большей степени их волнует внешняя сторона обучения, что, в свою очередь, свидетельствует о наличии тревожности. Повышение уровня тревожности негативно отражается на адаптации, как профессиональной, так и социально-психологической.

У студентов 2 курса уровень тревожности ниже, чем у студентов первого, однако показатели все же довольно высокие. Уровень дезадаптации также ниже, что свидетельствует о довольно эффективной адаптации большинства студентов данной группы к непривычной в начале системе обучения, условиям и требованиям вуза. Для второкурсников значимым является вопрос интеллектуального удовлетворения от получаемых знаний и самой будущей

профессии. Соответственно, оценки, полученные за экзамены, и мнение родителей для них уже не являются ведущими мотивами обучения.

Таким образом, в период обучения с 1 по 3 курс у студентов снижается тревожность. Показатели дезадаптивности плавно снижаются с 1 по 2 курс и резко — со 2 по 3 курс. У студентов повышается адаптивность, возможность сопротивляться стрессу.

Для того чтобы период адаптации протекал менее болезненно администрации вузов, психологам, педагогам-кураторам необходимо грамотно подойти к организации психолого-педагогического сопровождения студентов.

Специалистами психологических служб вузов должно осуществляться индивидуальное и групповое консультирование. Психологам следует проводить социально-психологические тренинги различной направленности [10; 13; 14]. Например, тренинги командообразования и сплочения, тренинги развития коммуникативных навыков, тренинги эффективного общения и разрешения конфликтов, тренинги сензитивности, тренинги личностного роста и т. п. [15–17].

Для уменьшения негативного влияния стрессовых факторов необходимо регулярно проводить тренинги по снятию тревожности и повышению стрессоустойчивости студентов. Примерные темы тренингов: «Психологическая подготовка к экзаменам», «Снятие предэкзаменационной тревожности», «Повышение стрессоустойчивости», «Основы психической саморегуляции», «Учись учиться» (для студентов-первокурсников).

В ходе индивидуальных и групповых консультаций следует развивать у студентов навыки преодоления трудностей; умение принимать решения в меняющихся условиях. Как консультации, так и тренинговые занятия целесообразно направить на развитие умения завязывать и поддерживать межличностные отношения с окружающими, предотвращать и разрешать конфликты, находить выход из сложных жизненных ситуаций.

Задача педагогов-кураторов в работе с первокурсниками заключается в управлении адаптационным процессом. Педагогическое управление (наиболее эффективной формой которого является кураторство) включает: сообщение студентам 1-го курса информации о трудностях периода адаптации и возможных способах их преодоления; развитие у студентов стремления перестроить свое поведение, стремиться к личностному самосовершенствованию в соответствии с новыми для них, вузовскими требованиями. Педагоги-кураторы организуют для первокурсников мероприятия по установлению новых социальных связей (экскурсии; встречи с сотрудниками различных подразделений вуза, знакомство с деятельностью различных клубов, кружков, секций, общественных организаций).

Психологам — сотрудникам психологических служб вузов и педагогам-кураторам студенческих групп следует уделить особое внимание диагностике и развитию учебной мотивации. Необходимо содействовать студентам в развитии учебных умений, проводить специальные консультации для «неуспевающих» студентов (т. е. тех, кто испытывает трудности при овладении программой вуза), организовывать тренинги, направленные на развитие познавательных процессов (внимания, памяти, мышления, воображения).

От кураторов студенческих групп и психологов во многом зависит эффективность адаптации студентов не только к самой системе обучения в вузе, изменившемуся содержанию учебной деятельности, но и к новой социальной среде. Специалисты могут способствовать налаживанию деловых и личных контактов между студентами в учебных группах. Содействие психологам и педагогам могут оказать студенты старших курсов. Во многих вузах имеется опыт привлечения старшекурсников в качестве «младших кураторов» для организации работы с первокурсниками в адаптационный период (участие в проведении различных мероприятий — экскурсий, походов, смотров самодеятельности, конкурсов, встреч с интересными людьми, игр и тренингов и др.).

Таким образом, результаты проведенного нами исследования свидетельствуют о необходимости совершенствования системы психолого-педагогического сопровождения студентов в вузе в адаптационный период. Особое внимание специалистов должно быть направлено:

- на уменьшения негативного влияния стрессовых факторов;
- развитие у студентов навыков преодоления трудностей и принятия решений;
- формирование умения устанавливать эффективные межличностные отношения, предотвращать и разрешать конфликты;
- сплочение членов студенческих коллективов;
- развитие учебной мотивации, учебных умений студентов и др.

Выполнение представленных рекомендаций будет способствовать повышению эффективности адаптации студентов к учебно-профессиональной деятельности в вузе и новой для них социальной среде. Необходимым условием их реализации является слаженная, скоординированная совместная работа администрации вузов, психологов психологических служб высших учебных заведений и педагогов-кураторов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Выготский Л.С. Собрание основных работ: Собрание сочинений в 6-ти тт. [Электронный ресурс] // Библиотека Гумер — Психология. — Режим доступа: http://www.gumer.info/bibliotek_Buks/Psihol/vug_all/index.php.
2. Пиаже Ж. Психология интеллекта // Избранные психологические труды. — М.: Просвещение, 1969. — С. 55–231.
3. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. — М.: Наука, 1977. — 380 с.
4. Антипов В.В. Психологическая адаптация к экстремальным ситуациям. — М.: Владос, 2004. — 174 с.
5. Годфруа Ж. Что такое психология: в 2 т. Т. 1. — М.: Мир, 1996. — Т. 1. — 496 с.
6. Гордашников В.А., Осин А.Я. Образование и здоровье студентов медицинского колледжа [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://www.rae.ru/monographs/77-2825>.
7. Холмагорова А.Б., Гаранян Н.Г., Евдокимова Я.Г., Москова М.В. Психологические факторы эмоциональной дезадаптации у студентов // Вопросы психологии. — 2009. — № 3. — С. 16–26.
8. Тарасова Т.В., Ганюхина Я.Г., Тарасов Р.С., Хайдар Д.А., Тюрина О.А., Вешкина Л.В. Психологические особенности адаптации к обучению в вузе у студентов младших курсов // Образовательный вестник «Сознание». — 2019. — Т. 21. — № 11. — С. 16–21.
9. Гаранина Ж.Г., Баляев С.И., Ионова М.С. Роль самоотношения в личностно-профессиональном саморазвитии студентов высшей школы // Образование и наука. — 2019. — Т. 21. — № 1. — С. 82–96.
10. Ионова М.С., Шукшина Л.В., Никишов С.Н., Баляев С.И. К проблеме развития навыков общения и конструктивного разрешения конфликтов у студентов в условиях полинационального вуза // Мир науки. — 2017. — Т. 5. — № 2. — С. 58.
11. Диагностика эмоционально-нравственного развития / сост. и ред. И.Б. Дерманова. — СПб.: Речь, 2002. — 171.
12. Водопьянова Н.Е. Психодиагностика стресса. — СПб.: Питер, 2009. — 336 с.
13. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. — М.: Ось-89, 2003. — 224 с.
14. Макшанов С.И. Психология тренинга: Теория. Методология. Практика. — СПб.: Образование, 1997. — 238 с.
15. Ионова М.С. Прогнозирование в речи // Актуальные проблемы устной и письменной коммуникации: теоретические и прикладные аспекты: межвуз. сб. науч. работ. — Саранск, 2007. — С. 167–170.
16. Биркенбиль Ф.В. Коммуникативный тренинг. Наука общения для всех. — М.: ФАИР-Пресс, 2002. — 352 с.
17. Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. — СПб.: Речь, 2008. — 174 с.

Tarasova Tatyana Viktorovna

National Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia
E-mail: 9023060@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9745-9739>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=96588

Ionova Mariia Sergeevna

National Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia
E-mail: ionovams@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4982-9691>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=702977

Ganyukhina Yana Gennadievna

National Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia
E-mail: yana06001@bk.ru

Tarasov Roman Sergeevich

National Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia
E-mail: 9023060@mail.ru
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=618170

Khaidar Dalila Ali

Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia
E-mail: dalila96-96@mail.ru
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5490-1037>
РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1056773

Shankina Natalya Semenovna

National Research Ogarev Mordovia State University, Saransk, Russia
E-mail: superdent13@mail.ru

Dynamics of psychological indicators of adaptation of students at a university

Abstract. The article is devoted to the problem of students' adaptation to the conditions of education at the university. This line of research is relatively new and underdeveloped. The need for further study of this problem does not raise doubts, since the effectiveness of their educational and future professional activities largely depends on the success of students' passage of the adaptation period.

In the course of the study, the authors used the following research methods: analysis of scientific literature, testing ("Methodology for the diagnosis of social and psychological adaptation" (K. Rogers and R. Diamond), "Test for the study of anxiety" (questionnaire Ch.D. Spielberger), "Methodology for studying motives of educational activity" (A.A. Rean, V.A. Yakunin), "Methodology for determining stress resistance and social adaptation" (T. Holmes and R. Rage)).

The article describes the results of an empirical study of the dynamics of psychological indicators of adaptation of 1–3 year students. It has been established that the following should be considered as the main indicators of favorable adaptation to the peculiarities of the educational process in the university and the system within group relations: a high level of adaptability; low maladjustment; low level of anxiety; high level of stress resistance.

The study revealed that freshmen are characterized by a higher level of anxiety, compared with students of the 2nd and 3rd courses. Also, 1st year students are characterized by a higher level of

maladjustment. Freshmen are more concerned with the external side of learning. The worry about high grades is reflected in the level of anxiety. An increase in the level of anxiety, in turn, negatively affects adaptation.

2nd year students have a lower level of anxiety than 1st year students, but the indicators are still quite high. The level of maladjustment is also lower. For sophomores, intellectual satisfaction from the knowledge they acquire and the future profession itself is more significant. External indicators are no longer so important.

The authors found that during the period of study from 1 to 3 years of students anxiety decreases. Indicators of maladjustment gradually decrease from 1 to 2 courses and sharply — from 2 to 3rd course. Students have increased adaptability, the ability to resist stress.

In order for the period of adaptation to proceed less painfully, the administration of universities, psychologists, pedagogues-curators need to competently approach the organization of psychological and pedagogical support of students. Special attention of specialists should be directed to reducing the negative influence of stress factors; developing students' skills to overcome difficulties and make decisions; formation of the ability to establish effective interpersonal relationships, prevent and resolve conflicts; rallying the members of student groups; development of educational motivation, educational skills of students, etc.

Keywords: adaptation; adaptability; maladjustment; anxiety; personal anxiety; reactive anxiety; stress tolerance; students; psychological and pedagogical support