

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

2025, Том 13, № 6 / 2025, Vol. 13, Iss. 6 <https://mir-nauki.com/issue-6-2025.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/94PSMN625.pdf>

5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

Ссылка для цитирования этой статьи:

Максименкова, Л. И. Адаптация и психологическое благополучие студентов-первокурсников / Л. И. Максименкова, Т. Н. Гучкова // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т. 13. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/94PSMN625.pdf>.

For citation:

Maksimenkova L.I., Guchkova T.N. Adaptation and psychological well-being of first-year students. *World of Science. Pedagogy and psychology*. 2025;13(6): 94PSMN625. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/94PSMN625.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

УДК 159.9

Максименкова Лариса Игоревна

ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», Псков, Россия
Доцент кафедры «Психологии и сопровождения развития ребёнка»

Кандидат психологических наук

E-mail: lora_maks1986@mail.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=374838

Гучкова Татьяна Николаевна

ФГБОУ ВО «Псковский государственный университет», Псков, Россия
Старший преподаватель кафедры «Психологии и сопровождения развития ребёнка»

E-mail: Tat-nik15@yandex.ru

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1052551

Адаптация и психологическое благополучие студентов-первокурсников

Аннотация. Адаптация студентов-первокурсников — одна из составляющих образовательного процесса, в рамках которого обеспечивается не только освоение норм и правил образовательного процесса в высшей школе, но и интеграция в студенчество, как в отдельную социальную группу.

В нашем исследовании мы исходим из того, что феномен адаптации следует рассматривать, как неотъемлемую часть процесса социализации личности, в результате которого происходит не только обретение личностью новых социальных ролей и статусов, но и усвоение социальных норм, традиций, ценностей; повышается активность личности, формируется устойчивая адаптированность личности к типичным проблемным ситуациям без патологических изменений в ее структуре и нарушения социальных норм.

Под адаптацией студентов-первокурсников мы понимаем формирование оптимального режима целенаправленного функционирования личности студента в условиях учебной и внеучебной деятельности высшего учебного заведения.

По нашему мнению, успешность адаптации студентов-первокурсников является залогом обретения ими психологического благополучия, под которым понимается базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования, субъективно переживаемое ощущение счастья или состояние общей удовлетворенности жизнью. Психологическое благополучие невозможно без адаптированности субъекта к социальной среде, и выступает условием для личностного роста и обретения активной жизненной позиции.

В связи с этим, целью нашего исследования явилось изучение и анализ показателей адаптации и психологического благополучия студентов- первокурсников в их взаимосвязи.

В ходе исследования были выделены ключевые показатели адаптации студентов первого курса: саморегуляция; адаптированность; самоотношение, адаптация к обучению; конформность. Ведущими показателями, определяющими психологическое благополучие, является наличие жизненных целей, самопринятие, позитивное отношение к себе.

Ключевые слова: адаптация; социально-психологическая адаптация; адаптированность; психологическое благополучие; студенты-первокурсники

Введение (актуальность)

Адаптация студентов представляет собой процесс вхождения личности первокурсника в совокупность ролей и форм деятельности в вузе, процесс содержательного и творческого приспособления студента к особенностям избранной им профессии и специальности в рамках учебного процесса [1, с. 15]. При этом речь идет не только о приспособлении к условиям вуза как временной специфичной среде, к новым методам обучения и нормам студенческого коллектива, но и овладение нормами и функциями будущей профессиональной деятельности (А.В. Карпов, В.Е. Орел, В.Я. Тернопол).

Этапы вузовской адаптации описаны в работах Б.А. Бенедиктова, А.А. Деркача, М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович, А.Г. Смирнова [1]. Исследования начала обучения в вузе — вхождения в новую учебную среду и изменения, сопутствующие этому, активно рассматриваются и в иностранной литературе, где принято выделять специальное направление NLEs — new learning environment (P.G. Taylor, H. Pillay, J.A. Clarke) [1].

Начальный этап адаптации студентов в вузе связан с освоением обучающимися новой информации об учебном заведении и образовательной среде в целом. В дальнейшем это приводит к трансформации самооценки студента и формированию уровня его притязаний в учебной деятельности.

Классическим разделением этапов адаптации является рассмотрение первичной и вторичной адаптации. Первичная адаптация охватывает период первоначального включения студента в учебный процесс, в среду университета и в коллектив; вторичная — последующий период профессионального становления [2; 3].

Как отмечается в исследовании Тарасовой Т.В. с соавторами [4], на начальном этапе обучения в ВУЗе у подавляющего числа первокурсников регистрируются высокие показатели тревожности, что неблагоприятным образом сказывается на их адаптации, как профессиональной, так и социально-психологической. Напротив, при наличии низких показателей дезадаптивности, тревожности и высоких показателей адаптивности и стрессоустойчивости можно говорить о благоприятной адаптации студентов-первокурсников.

Если обобщить подходы исследователей к выделению этапов адаптации в вузе (Г.А. Балл, О.И. Зотова, О. Кольвах, Т.О. Кончанин, И.К. Кряжева и другие), то чаще всего говорят о четырех ее стадиях:

1. Начальная стадия, когда индивид или группа осознают, как они должны вести себя в новой для них социальной среде, но еще не готовы признать и принять систему ценностей новой среды и стремятся придерживаться прежней системы ценностей.
2. Стадия терпимости, когда индивид, группа и новая среда проявляют взаимную терпимость к системам ценностей и образцам поведения друг друга.

3. Аккомодация, т. е. признание и принятие индивидом основных элементов системы ценностей новой среды при одновременном признании некоторых ценностей индивида новой социокультурной средой.
4. Ассимиляция, как полное слияние систем ценностей индивида, группы и среды.

Выделяя этапы вузовской адаптации стоит учитывать, что и сама вузовская адаптация рассматривается как начальный этап производственной адаптации, преадаптация к профессиональной деятельности. Это касается, прежде всего, профессионального компонента вузовской адаптации. При этом данный этап производственной адаптации представляет собой вхождение в роль профессионала, ознакомление с традициями профессии.

Адаптация студента в вузе — процесс динамический и гетерохронный — детерминируемый рядом факторов, обуславливающих как протекание процесса адаптации, так и его результаты — эффективность и степень адаптированности.

В.И. Медведев выделяет три группы факторов-детерминанторов адаптационного процесса: природные, социальные и состояние процессов, обеспечивающих адаптацию [5]. Ф.Б. Березин, П.Д. Рабинович, М.П. Нуждина, В.Г. Леонтьев в качестве факторов адаптации студента в вузе выделяют характерологические особенности.

К настоящему времени система факторов адаптации разработана в достаточной мере полно и представлена в общем виде двумя группами — объективными и субъективными.

Объективные факторы характеризуют среду, в которой происходит адаптация первокурсника, специфичные условия конкретного вуза и факультета: социально-бытовые условия, тип предшествующего образования и довузовской подготовки, условия проживания (иногородние или местные студенты), общественная активность, пол (В.А. Геодакян, М.В. Семенихина, В.К. Шабельников), возраст [6]. В частности, по мнению А.В. Маслова, характеристикой, обеспечивающей высокую адаптированность индивида к условиям среды, является его общественная активность. Автор описывает ее и как показатель, и как детерминанту [7].

К субъективным факторам адаптации относятся те, которые «персонифицированы в личности»: темперамент, мотивация, уровень взаимоотношений, социальная позиция, взаимоотношения и другие. Выделяются первичные и вторичные субъективные факторы. Вторичные субъективные факторы — факторы, выступающие продуктами взаимодействия первичных факторов (особенностей личности субъекта) с внешними объективными условиями (удовлетворенность, групповой статус) [8]. Н.Д. Кибик и В.М. Кушнарев, например, рассматривали в качестве факторов личностные особенности студентов (соответствие эмоционального и интеллектуального компонентов личности профилю учебного заведения, предъявляемым требованиям, объему и содержанию учебного процесса), психогенные и соматогенные факторы [8].

Как отмечается в статье Е.Р. Никешинной [9], при наличии высокого уровня тревожности у студентов-первокурсников усиливается психоэмоциональный дискомфорт, сопровождаемый ощущениями неопределенности, подавленности, неуверенности, что, в свою очередь, затрудняет принятие решений, постановку целей и свидетельствует о несформированной адаптации на начальном этапе обучения в ВУЗе.

В исследовании И.Н. Улыбышевой и З.И. Березиной [10] подчеркивается связь показателей экстравертированности, потребности в привязанности с показателями адаптации.

По мнению И.В. Казаковой [11], наличие позитивного отношения к себе, уверенности в собственных силах при выраженной потребности в получении знаний, развитии собственного интеллектуального и творческого потенциала становится основой для формирования осознанного

отношения к деятельности, склонности к осмыслению поставленных задач и возникающих трудностей, что определяет степень успешности адаптации студентов-первокурсников.

Таким образом адаптация студентов-первокурсников — сложный, многофакторный процесс включения их в новую образовательно-воспитательную систему, в новую систему требований и контроля, в новый коллектив, а для многих и в новые условия жизнедеятельности.

Определение психологического благополучия, содержащееся в работах различных авторов, можно сгруппировать в три категории:

1. Нормативное благополучие, определяемое по внешним критериям, таким как добродетельная «правильная» жизнь. Условием благополучия является степень соответствия той системе ценностей, которая принята в данной культуре. Человек ощущает благополучие, если он обладает некоторыми социально желательными качествами.
2. Определение психологического благополучия сводится к понятию удовлетворенности жизнью и связывается со стандартами субъекта в отношении того, что является хорошей жизнью. Благополучие является глобальной оценкой качества жизни человека в соответствии с его собственными критериями. Это определение подразумевает, что благополучие — это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений личности.
3. Третье значение понятия психологического благополучия тесно связано с обыденным пониманием счастья, как превосходства положительных эмоций над отрицательными. Это определение подчеркивает наличие позитивных эмоциональных переживаний, которые либо объективно преобладают в жизни человека, либо человек субъективно склонен к ним [6].

К. Рифф предлагает рассматривать феномен психологического благополучия как базовый субъективный конструкт [12], структурная модель которого включает следующие параметры:

- самопринятие, как осмысление и принятие всех сторон своей личности, положительная оценка себя и всей своей жизни в целом;
- личностный рост, как готовность развиваться, учиться новому, ощущение собственного развития и изменения;
- автономия, как умение противостоять социальному давлению, самостоятельность в оценках себя и своего поведения, способность к саморегуляции;
- компетентность в управлении средой, как способность достигать желаемого, умение преодолевать сложности на пути осуществления своих целей;
- позитивные отношения с окружающими, как способность устанавливать долговременные и доверительные отношения, эмпатийность, гибкость во взаимоотношениях с окружающими;
- наличие жизненных целей, как осознанность целеполагания своей жизни, ценности прошлого, настоящего и будущего.

Выделение основных конструктов психологического благополучия позволило К. Рифф разработать также инструмент их измерения и внести, тем самым, определенность в отношении критериев психологического благополучия личности.

О.А. Идобаева [6] отмечает, что специфика психологического благополучия, присущая каждому возрасту, определяется, во-первых, достаточно или недостаточно развитыми

психологическими новообразованиями, соответствующими возрасту и характерной для данного возраста ведущей деятельностью; во-вторых, специфичной для каждого возраста социальной ситуацией развития, индивидуально-психологическими особенностями, эмоциональным состоянием и механизмами психологической защиты. Так психологическое благополучие в старшем юношеском возрасте, к которому относятся студенты-первокурсники определяется автором уровнем сформированности главных новообразований возраста, а именно ориентировкой в особенностях собственной индивидуальности и умением строить жизненные планы.

По мнению Ю.С. Бузыкиной и А.Д. Тхак [13] имеется связь показателей психологического благополучия с такими личностными характеристиками студентов, как жизнестойкость, перфекционизм и ментальность.

В исследовании Л.И. Габдулиной и Н.А. Москалёвой [14] указывается на связь высокого уровня психологического благополучия у студентов на завершающем этапе обучения в ВУЗе с такими показателями, как высокий уровень осмысленности жизни, умение устанавливать доверительные отношения с окружающими, выраженное стремление к личностному росту и саморазвитию, высокий уровень самопринятия.

Т.О. Бородовицына в своем исследовании указывает, что отмеченные у студентов-первокурсников, обучающиеся по направлению подготовки «Психология», низкие показатели психологического благополучия сочетаются с неустойчивой самооценкой, повышенной критичностью по отношению к себе и результатам собственной деятельности, а также трудностями в организации учебной и общей деятельности [15].

Цель и методы исследования

Для реализации цели нашего исследования (изучение и анализ показателей адаптации и психологического благополучия студентов-первокурсников в их взаимосвязи) и проверки выдвинутой гипотезы о том, что существует взаимосвязь между показателями адаптации и психологического благополучия студентов-первокурсников (а именно: чем выше показатели адаптации студентов-первокурсников, тем выше показатели их психологического благополучия) были обозначены следующие задачи:

- выявить показатели адаптации и ее психологическую структуру у студентов-первокурсников;
- определить параметры психологического благополучия студентов;
- выявить и проанализировать наличие взаимосвязей между показателями адаптации и параметрами психологического благополучия студентов-первокурсников.

Для решения поставленных задач были использованы следующий пакет методик:

- методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса — Даймонда (позволяет выявить такие показатели социально-психологической адаптации, как адаптация, самопринятие, принятие других, эмоциональная комфортность, внутренний контроль, доминирование, эскапизм);
- методика «Адаптированность студентов в вузе» Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крылова (выявляет адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности);
- социально-психологический опросник комфортности среды А.А. Реана (направлена на выявление таких показателей, как идентичность со средой учебного заведения, мотивация к обучению в учебном заведении, самооценка, уровень развития профессиональной направленности, степень удовлетворения потребности в безопасности);

- методика «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко (позволяет определить интегральный показатель психологического благополучия, а также его структурные элементы: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие).

Математико-статистическая обработка полученных эмпирических данных осуществлялась с помощью таких методов, как описательная статистика, корреляционный анализ с использованием коэффициента ранговой корреляции Спирмена и факторный анализ. Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS 21.0.

Выборку испытуемых составили студенты-первокурсники Псковского государственного университета следующих направлений подготовки: Психология — $n = 15$, Психология служебной деятельности — $n = 23$, Специальное дефектологическое образование — $n = 24$. Общее количество выборки — 62 человека, возраст испытуемых от 17 до 20 лет.

Результаты

Исследование показателей социально-психологической адаптации с помощью методики диагностики социально-психологической адаптации Роджерса — Даймонда выявило следующие тенденции:

- высокий показатель адаптации был отмечен только у 25 % первокурсников;
- аналогично, самопринятие и принятие других на высоком уровне выражено 26,5 % и 30 % обучающихся соответственно;
- высокий уровень эмоциональной комфортности демонстрируют 32,5 % первокурсников;
- высокие значения по показателям внутреннего контроля обнаружены у 32,5 %;
- выраженность показателей эскапизма и доминирования на низком уровне обнаружено соответственно у 35 % и 37,5 % обучающихся.

В целом, полученные данные позволяют констатировать, что данные студенты-первокурсники успешно адаптировались на начальном этапе обучения в ВУЗе. Они освоили требования, предъявляемые новой деятельностью, способны контролировать свое поведение и деятельность и принимать себя, реально оценивают ситуацию, адекватно устанавливают контакты, принимают требования социальной группы и находятся в состоянии эмоционального комфорта.

Напротив, 32,5 % первокурсников обнаружили низкие значения по показателю адаптации, — по показателям «самопринятие» и «принятие других» низкие значения были зафиксированы у 30 % и 32,5 % студентов соответственно:

- аналогично, низкие значения показателей внутреннего контроля обнаруживает 32,5 % первокурсников;
- высокие показатели доминирования и эскапизма регистрируются у 30 % выборки.

Таким образом, анализ полученных данных показывает, что достаточно большое количество первокурсников (примерно треть) испытывает трудности в социально-психологической адаптации. У них обнаруживается негативное самоотношение, трудности в принятии себя. Они испытывают трудности в принятии других и в усвоении требований социальной среды, в

адекватной оценке ситуации и приспособлении к правилам функционирования в новых условиях, в связи с чем им свойственно абстрагироваться от реальности с уходом в иллюзорную оценку действительности.

По результатам диагностики показателей адаптации к среде с помощью социально-психологического опросника комфортности среды А.А. Реана были обнаружены следующие тенденции:

- 30 % студентов имеют высокий уровень идентичности со средой учебного заведения;
- аналогично, 30 % первокурсников обнаруживают высокую мотивацию к обучению в учебном заведении;
- у 32,5 % студентов зарегистрирована положительная самооценка;
- аналогично, у 32,5 % студентов зафиксирована высокая степень удовлетворенности потребности в безопасности;
- высокий уровень профессиональной направленности отмечен у 26,5 % обследуемых.

Можно констатировать, что данные первокурсники испытывают удовлетворенность процессом обучения. Они в высокой степени ориентированы на получение знаний, процесс обучения в целом, как необходимое условие формирования профессиональной готовности, развития профессиональной компетентности. Данная часть обследуемых чувствуют свою сопричастность со средой учебного заведения, высоко оценивают себя и свои возможности, находятся в состоянии психоэмоционального комфорта.

Напротив, у 25 % студентов-первокурсников обнаружен низкий уровень идентичности со средой учебного заведения,

- у 35 % обследуемых выявлены низкие показатели мотивации к обучению в учебном заведении;
- аналогично, 35 % студентов обнаруживают негативную самооценку;
- также 35 % первокурсников указывает на низкую степень удовлетворенности потребности в безопасности;
- довольно значительное число обследуемых (40 %) характеризуется низкими показателями сформированности профессиональной направленности.

Для данной части выборки характерно неверие в свои возможности, непонимание перспектив. У них отсутствует осознание своей принадлежности к новой для них среде. Данные первокурсники не испытывают удовлетворения от учебной деятельности, не вполне ясно понимают ее значение для профессионального становления, не стремятся к саморазвитию в контексте выбранной будущей профессии. В результате низкой сформированности профессиональной направленности, они не ориентированы на получение знаний, требования, предъявляемые учебной деятельностью, и процесс обучения в ВУЗе в целом. В связи с этим, они испытывают неудовлетворенность деятельностью и ситуацией, находятся в состоянии дискомфорта.

По результатам диагностики адаптированности студентов в вузе с помощью методики Т.Д. Дубовицкой и А.В. Крылова было обнаружено:

- 26,5 % успешно адаптировались к учебной группе;
- 30 % первокурсников успешно адаптировались к учебной деятельности.

Соответственно, можно уверенно констатировать, что данная часть выборки адекватно устанавливает взаимоотношения с сокурсниками, не испытывает дискомфорта при взаимодействии с ними, имеют благоприятный социальный статус. Также можно говорить об успешной адаптации этих студентов к требованиям, нормам и правилам процесса обучения в ВУЗе.

Напротив, треть обследуемых испытывают значительные трудности в адаптации как в адаптации к учебной группе (32,5 % первокурсников), так и в адаптации к учебной деятельности (35 % студентов). У них не складываются взаимоотношения с однокурсниками, они проявляют неспособность усвоить и принять правила и требования учебной деятельности, что неминуемо снижает их успеваемость.

Для выявления психологической структуры адаптации полученные эмпирические данные были подвергнуты факторному анализу, который описал 79 % дисперсии.

В результате выделилось 5 ведущих факторов, обеспечивающих адаптацию обучающихся, как в целом на социально-психологическом уровне, так и в области адаптации к обучению и образовательной среде вуза:

1 фактор «Саморегуляция» обеспечивает регуляционную сторону процесса адаптации и включает в себя следующие переменные: «внутренний контроль» (0,844), «эскапизм» (-0,763), «эмоциональная комфортность» (0,694).

2 фактор «Адаптированность» отражает общий уровень адаптации студента и его общие адаптационные способности и включает в себя такие показатели, как «адаптация в настоящий момент времени» (0,861), «адаптация при поступлении» (0,828), «адаптация» (0,365), «идентичность с образовательной средой» (0,473).

3 фактор «Самоотношение» отражает оценочный компонент адаптации и включает в себя следующие переменные: «самооценка» (0,671), «самопринятие» (0,486), «принятие других» (0,379).

4 фактор «Адаптация к обучению» отражает специфику адаптации именно в учебной деятельности и включает в себя такие показатели, как: «мотивация к учебной деятельности» (0,711), «адаптация к учебной деятельности» (0,682), «адаптация к учебной группе» (0,660), «уровень сформированности профессиональной направленности» (0,359).

5 фактор «Конформность» может отражать механизм адаптации, а также склонность не выделяться, чтобы чувствовать себя безопаснее, и включает в себя «доминирование» (-0,949) и «степень удовлетворенности потребности в безопасности» (0,545).

Таким образом, в результате факторного анализа были выделены ключевые показатели адаптации студентов первого курса: саморегуляция; адаптированность; самоотношение, адаптация к обучению; конформность.

Далее, в соответствии с целью исследования, нами были выявлены показатели психологического благополучия студентов-первокурсников с помощью методики «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко.

Согласно полученным данным:

- высокий уровень сформированности позитивных отношений отмечается у 32,5 % студентов;
- автономия на высоком уровне выявлена у 30 % обучающихся;
- управление средой на высоком уровне регистрируется у 32,5 % студентов;
- высокие показатели по шкалам личностного роста и самопринятия зафиксированы у 32,5 % студентов;

- также у 32,5 % первокурсников отмечаются высокие показатели по шкале целей в жизни;
- по интегральному показателю психологического благополучия 32,5 % обследуемых обнаруживает высокую степень выраженности.

Данные студенты не испытывают психоэмоционального дискомфорта, чувствуют себя уверенно, самодостаточны, имеют сформированные цели и позитивно оценивают свои жизненные перспективы.

Напротив, низкие показатели сформированности позитивных отношений и автономии отмечены у 35 % и 37,5 % первокурсников соответственно:

- у 32,5 % обследуемых регистрируются низкие показатели по шкалам «управление средой», «цели в жизни» и «самопринятие»;
- низкие показатели по шкале личностного роста демонстрирует 35 % первокурсников;
- по интегральному показателю психологического благополучия 32,5 % обследуемых обнаруживает низкую степень выраженности.

Таким образом, у данных студентов-первокурсников снижены показатели психологического благополучия, нарушены связи с социальной средой, слабо выражено принятие и позитивная оценка себя, нестабильно психоэмоциональное состояние.

Для большего структурирования данных был проведен факторный анализ, который позволил выделить интегральный фактор психологического благополучия студентов первого курса (описал 73 % дисперсии). Рассмотрим факторные нагрузки, с которыми в данный фактор вошли анализируемые показатели: «психологическое благополучие» (1 000), «цели в жизни» (0,910), «самопринятие» (0,870), «управление средой» (0,863), «личностный рост» (0,844), «позитивные отношения» (0,757), «автономность» (0,748).

Таким образом, ведущими показателями, определяющими психологическое благополучие, является наличие жизненных целей, самопринятие, позитивное отношение к себе.

Предпринятый корреляционный анализ подтвердил выдвинутую нами гипотезу о наличии взаимосвязи между показателями адаптации и психологического благополучия у студентов-первокурсников. Были выявлены следующие взаимосвязи:

- взаимосвязь между саморегуляцией как показателя адаптации и фактором психологического благополучия и ($r = 0.586$; $p = 0.01$),
- взаимосвязь между адаптированностью как показателем адаптации и фактором психологического благополучия и ($r = 0.392$; $p = 0.05$).

Таким образом, как нам представляется, саморегуляционные механизмы являются центральным адаптационным фактором, так или иначе обуславливающим психологическое благополучие.

Обсуждение

Адаптация в вузе является необходимым этапом социального развития субъекта и условием обретения им новой социальной роли, предоставляющей качественно иные возможности для профессионального и личностного роста.

Успешная адаптация способствует обретению субъектом более высокого уровня социальной активности и включения его в социальную деятельность.

В нашем исследовании рассматривается феномен социально-психологической адаптации как приспособление личности к среде, деятельности и социальному окружению, в результате которого происходит не только обретение личностью новых социальных ролей и статусов, но и усвоение требований ситуации и деятельности, социальных норм, традиций, ценностей. Тем самым социально-психологическая адаптация напрямую связана с процессом социализации личности. По мнению О.И. Зотовой и И.К. Кряжевой, социализация не просто сопровождает процесс адаптации, а является одним из главных условий ее протекания. Адаптация — это первый этап социализации, пройдя который человек может становиться уже более активным и переходить от адаптации уже к процессам личностного роста.

Результатом социально-психологической адаптации, как указывают Е.А. Тамкова, Н.Ф. Дианова, является уровень адаптивности личности [5]. Данные исследователи выделяют следующие уровни адаптивности:

- внешняя адаптивность, которая проявляется в том, что человек, претерпевая на себе воздействия со стороны общества, внутренне не трансформируется и остается самодостаточным;
- внутренняя адаптивность, выражается в том, что человек полностью адаптируется под требования со стороны общества, меняя внутреннюю картину миру и систему собственных убеждений;
- смешанная адаптивность проявляется в том, что человек частично приравнивается к общественным требованиям, но все же сохраняет некий костяк собственных убеждений.

От успешности адаптации студентов-первокурсников зависит их психологическое благополучие, как эмоциональное переживание субъектом ощущения неудовлетворенности (негативный аффект) либо удовлетворенности (позитивный аффект) собственной жизнью в данный момент времени.

Анализ полученных в нашем исследовании эмпирических данных позволил констатировать:

- выявлено в целом достаточное количество студентов, считающих себя полностью адаптированными;
- однако, треть студентов испытывают значительные трудности, как и в социально-психологической адаптации, так и в адаптации к образовательной среде и учебной деятельности;
- также, примерно третья часть исследуемой выборки студентов характеризуется негативным самоотношением и самооценкой, не чувствуют себя в безопасности, испытывают трудности в адаптации к учебной группе и учебной деятельности;
- в результате факторного анализа были выделены ключевые показатели адаптации студентов первого курса: саморегуляция; адаптированность; самоотношение; адаптация к обучению; конформность;
- анализ показателей психологического благополучия показал, что также примерно треть студентов характеризуется низкими показателями психологического благополучия, и в особенности таких его составляющих, как автономия и позитивные отношения с другими;
- ключевыми показателями психологического благополучия выступают цели в жизни и самопринятие;
- установлена прямая взаимосвязь между показателями саморегуляции, адаптивности и психологическим благополучием у студентов-первокурсников.

В дальнейшем на основе полученных нами данных мы планируем разработать программу психолого-педагогического сопровождения студентов-первокурсников на начальном этапе обучения в ВУЗе.

ЛИТЕРАТУРА

1. Костина В.В. Психологическая адаптация как междисциплинарный предмет исследования // Наука в мегаполисе Science in a Megapolis. 2020. № 4(20). С. 9.
2. Андриенко О.А. Социально-психологическая адаптация первокурсников вуза в условиях дистанционной формы обучения // Гуманитарно-педагогические исследования. 2021. Т. 5. № 1. С. 30–34.
3. Горчакова А.А. Социально-психологическая адаптация студентов к учебно-профессиональной деятельности // Социальная психология: вопросы теории и практики. Материалы V Всероссийской научно-практической конференции с международным участием памяти М.Ю. Кондратьева. Москва, 2020. С. 155–157.
4. 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, URL: <https://mir-nauki.com/PDF/13PSMN321.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.
5. Тамкова Е.А., Дианова Н.Ф. Социально-психологическая адаптация: классификация и механизмы // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. 2021. № 5-3(56). С. 142–145.
6. Замятина А.А. Адаптационный потенциал, психологическое благополучие, психологическое здоровье личности: многогранность и многоаспектность понятий // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал. материалы Международной научно-практической конференции. Главный редактор И.О. Логинова. 2014. С. 428–435.
7. Муллер О.Ю., Ротова Н.А. Социально-психологическая адаптация студентов к обучению в педагогическом вузе // Российский психологический журнал. 2020. Т. 17. № 3. С. 18–29.
8. Налчаджан А.А. Психологическая адаптация: механизмы и стратегии. — М.: ЭКСМО, 2010. — 368 с.
9. Никешина, Е.Р. Особенности социально-психологической адаптации студентов с высоким уровнем тревожности / Е.Р. Никешина // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. — 2021. — № 11-2(62). — С. 113–115. — DOI 10.24412/2500-1000-2021-11-2-113-115.
10. Улыбышева И.Н. Взаимосвязь психологических особенностей личности студентов и адаптации к условиям обучения в вузе / И.Н. Улыбышева, З.И. Березина // Мир науки. Педагогика и психология. — 2023. — Т 11. — № 5. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/25PSMN523.pdf>.
11. Казакова, И.В. Социально-психологическая адаптация и ценностные ориентации в юношеском возрасте (на примере студентов первого курса) / И.В. Казакова // Вестник Омского государственного педагогического университета. Гуманитарные исследования. — 2023. — № 3(40). — С. 159–164. — DOI 10.36809/2309-9380-2023-40-159-164.

12. Тимофеева А.И., Ахременко С.Г., Ромашина Е.Н. Психологическое содержание понятия субъективное благополучие личности педагога в профессиональной деятельности // Новая наука: Проблемы и перспективы. 2016. № 121-3. С. 66–69.
13. Бузыкина, Ю.С. Связь показателей психологического благополучия с личностными характеристиками у представителей разных поколений / Ю.С. Бузыкина, А.Д. Тхак // Мир науки. Педагогика и психология. — 2025. — Т 13. — №3. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/53PSMN325.pdf>.
14. Габдулина, Л.И. Психологическое благополучие студентов-психологов на завершающем этапе их профессиональной подготовки / Л.И. Габдулина, Н.А. Москалёва // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/80PSMN621.pdf>.
15. Бородовицына, Т.О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки / Т.О. Бородовицына // Мир науки. Педагогика и психология. — 2020. — Т 8. — № 4. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf>.

Maksimenkova Larisa Igorevna

Pskov State University, Pskov, Russia

E-mail: lora_maks1986@mail.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=374838

Guchkova Tatyana Nikolaevna

Pskov State University, Pskov, Russia

E-mail: Tat-nik15@yandex.ru

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=1052551

Adaptation and psychological well-being of first-year students

Abstract. The adaptation of first-year students is one of the components of the educational process, which ensures not only the development of the norms and rules of the educational process in higher education, but also integration into the student body as a separate social group. In our study, we proceed from the fact that the phenomenon of adaptation should be considered as an integral part of the process of personality socialization, as a result of which not only a personality acquires new social roles and statuses, but also the assimilation of social norms, traditions, and values; personality activity increases, and a stable personality adaptability to typical problematic situations is formed without pathological changes. There are also violations of social norms in its structure. By the adaptation of first-year students, we mean the formation of an optimal mode of purposeful functioning of the student's personality in the conditions of academic and extracurricular activities of a higher educational institution. In our opinion, the successful adaptation of first-year students is the key to their psychological well-being, which is understood as a basic subjective construct reflecting the perception and assessment of their functioning, a subjectively experienced feeling of happiness or a state of general satisfaction with life. Psychological well-being is impossible without the subject's adaptation to the social environment, and acts as a condition for personal growth and gaining an active life position. In this regard, the purpose of our study was to study and analyze the indicators of adaptation and psychological well-being of first-year students in their interrelation. In the course of the study, the key indicators of adaptation of first-year students were identified: self-regulation; adaptability; self-attitude, adaptation to learning; conformity. The leading indicators determining psychological well-being are the presence of life goals, self-acceptance, and a positive attitude towards oneself.

Keywords: adaptation; socio-psychological adaptation; adaptability; psychological well-being; first-year students