

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

Кафедра «Теоретическая и прикладная психология»

37.03.01 «Психология»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: **Личностные факторы социально-психологической адаптации
студентов первокурсников**

Студент(ка) Л.И. Яфясова _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Руководитель к.псх.н., доцент И.В. Костакова _____
(И.О. Фамилия) (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой: к.псх.н., доцент Е.А. Денисова _____
(ученая степень, звание, И.О. Фамилия) (личная подпись)

« _____ » _____ 20__ г.

Тольятти, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В НОВЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ	
1.1. Проблема адаптации личности в психологической литературе.....	5
1.2. Критерии и формы адаптированности в разных возрастах.....	13
1.3. Психологические особенности социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.....	16
Выводы по первой главе	19
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ	
2.1. Организация и методы исследования.....	21
2.2. Результаты эмпирического изучения личностных факторов социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.....	23
2.3. Рекомендации для оптимизации социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.....	37
Выводы по второй главе	38
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	40
БИБЛИОГРАФИЯ	42
ПРИЛОЖЕНИЕ	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность данной работы обусловлена тем, что современный мир находится в эпохе активных изменений и поиска дальнейших перспектив развития. Общество, которое сейчас энергично развивается, предъявляет высокие требования к социальной мобильности человека. Ввиду этого, изучение проблемы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников становится принципиально важной в теоретико-экспериментальных исследованиях.

Феномен адаптации – это объект междисциплинарного исследования, потому как может быть применен к различным сторонам приспособления: биологического, психологического, социального. Так, социально-философский анализ адаптационных процессов представлен в работах В.З. Когана, Т.Г. Дичева, А.И. Берга и других; вопросы социализации и социальной адаптации отражены в работах Т. Шибутани, О.И. Зотовой, И.К. Кряжевой, А.Н. Жмырикова, Л.М. Растовой и других; работы таких ученых, как Л.С. Выготского, А.А. Реана, А.В. Петровского, Б.З. Вульфо́ва, А.В. Мудрика посвящены социальной активности и ее значения в социальной адаптации. Необходимо отметить, то, что термин «адаптация» является, в первую очередь, одним из центральных понятий биологии. Но это понятие также нашло широкое применение во многих психологических и социально-психологических концепциях. Например, в теории интеллектуального развития Ж. Пиаже, в концепциях социально-психологической адаптации А.А. Налчаджяна, К.А. Абульхановой-Славской, А.А. Реана, А.В. Петровского и других.

Цель исследования: выявить и изучить личностные факторы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

Объект исследования: социально-психологическая адаптация студентов.

Предмет исследования: личностные факторы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

Гипотеза исследования: предполагается, что высокий уровень развития таких личностных факторов студентов-первокурсников, как поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал и моральная нормативность, обеспечивают высокий уровень их социально-психологической адаптации.

Задачи исследования:

1. Изучить теоретическую литературу по проблеме адаптации.
2. Подобрать адекватные методики исследования.
3. Определить личностные факторы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.
4. Проанализировать результаты и сделать выводы.

Методы исследования: теоретический анализ литературы, психодиагностический метод – опрос, количественная и качественная обработка данных, методы математической статистики (корреляционный анализ).

Методики исследования: методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд, многоуровневый личностный опросник А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина.

Практическая значимость выпускной квалификационной работы заключается в разработке рекомендаций для оптимизации социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

Экспериментальная база исследования: студенты-первокурсники федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тольяттинский государственный университет» в возрасте от 17 до 20 лет. Общая величина выборки – 40 человек.

ГЛАВА 1. ПРОБЛЕМА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ ЛИЧНОСТИ В НОВЫХ СОЦИОКУЛЬТУРНЫХ УСЛОВИЯХ

1.1. Проблема адаптации личности в психологической литературе

Адаптация – в широком смысле слова, когда объединены два аспекта: социальный и биологический – есть приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям [15]. Биологический аспект адаптации, который является общим, как для человека, так и для животных, включает в себя приспособление организма к устойчивым и изменяющимся условиям окружающей его среды, таким как температура, влажность, атмосферное давление, освещенность и другим физическим условиям, а также к изменениям в самом организме, например ограничение его функций, заболевания или потеря каких-либо его частей. К проявлениям такой адаптации относятся различные психофизиологические процессы, к примеру, сенсорная адаптация. Социальная адаптация осуществляется путем усвоения представлений о ценностях, нормах и правилах окружающего общества. Главными проявлениями такой адаптации являются взаимодействие личности с окружающими людьми и активная деятельность индивида. Адаптация как явление присуща всему живому, поэтому приспособление организма к условиям бытия, издавна привлекало к себе интерес общества. Разработка понятия «адаптация» и его основы принадлежит биологии и в большей степени относится к эволюционной идее [31]. В общей форме явление адаптации в живой природе рассматривалось как отображение целесообразности в устройстве и жизнедеятельности организмов, как прямое (адекватное) приспособление (Ж. Бюффон, Ж. Б. Ламарк, Э. Ж. Сент-Илер) [7]. С теорией Ч. Дарвина связано последующее развитие проблемы адаптации. Он обосновал, что адаптация, как и другие средства выживания животного, образовывается исторически, иными словами является опосредованным в пространстве и времени. Приспособление, неблагоприятное в одних условиях, станет благоприятным

в других. Исследование адаптации в отечественной науке связано с именами таких ученых, как: И. М. Сеченов, И. П. Павлов, А. Н. Ухтомский [8]. Основанием в познании явления адаптации стало утверждение о единстве среды и организма, которое выдвинул И. М. Сеченов. Вследствие изучений А. Н. Ухтомский представил понятие организма, как единства его активности во взаимоотношениях со средой в процессе приспособления, что дало стимул к поиску психологических механизмов адаптации. М. Г. Ярошевский в 1971 году отметил, что проблема социальной адаптации появилась в западной психологии на рубеже 30-40х годов XX столетия на основе необихевиоризма и психоанализа.

Определение адаптации необихевиористов. В зарубежной психологии широкое распространение получило необихевиористское определение адаптации, которое применяется, например, в трудах Г. Айзенка и его сторонников [35]. Адаптацию они определяют двойственно:

1) как состояние, при котором потребности индивидуума и требования среды абсолютно удовлетворены. Это состояние единства между индивидом и его природной и социальной средой;

2) процесс, при помощи которого достигается состояние единства.

Такое состояние адаптации можно описывать лишь в общих теоретических понятиях, потому что на практике возможно только относительно единство между средой и индивидуумом. По словам, Р. Хэнки, адаптация, как процесс, обретает форму изменения среды и изменений в организме посредством применения действий (реакций, ответов), которые соответствуют данной ситуации. Это биологические изменения. Об изменениях психики и применения собственно психических механизмов адаптации в этом исключительно бихевиористском определении не может идти речи. Это положение является главным минусом бихевиористского подхода к проблеме адаптации личности [4].

Определение адаптации интеракционистов. Согласно интеракционистской концепции адаптации, которая развивается Л.

Филипсом, все вариации адаптации детерминируются как внутриспсихическими, так и средовыми факторами.

Согласно Л. Филипсу, адаптированность определяется двумя видами ответов на влияния среды:

1) принятие и результативный ответ на социальные ожидания, встречающиеся у каждого в соответствии со своим полом, возрастом (посещение школы, усвоение школьных дисциплин, налаживание дружеских взаимоотношений со сверстниками, ухаживание, брак). Такую адаптированность Л. Филипс считает проявлением конформности к тем требованиям, которые предъявляет среда к поведению индивида;

2) в более специфическом содержании адаптации не сводится просто к принятию социальных норм: она обозначает гибкость и продуктивность при встрече с новыми и потенциально опасными условиями, а также возможность придавать событиям желаемое направление. В этом смысле адаптация означает, что индивид успешно пользуется сложившимися условиями для претворения своих целей, ценностей и стремлений. Данная адаптивность может встречаться в разных сферах деятельности. Адаптивное поведение отличается успешным осуществлением намерений, проявлением активности и четким определением своего будущего. Индивид, который осуществляет главным образом такую форму адаптации, не избегает проблемных ситуаций, а применяет их для реализации собственных стремлений, целей, основных притязаний. Главными основаниями эффективной адаптированности, согласно интеракционистской концепции, являются:

1) адаптированность в сфере «внеличностной» социально-экономической активности, где человек получает знания, умения и навыки, добивается грамотности и мастерства;

2) адаптированность в сфере личных отношений, где складываются интимные, эмоционально насыщенные контакты с другими людьми, а для эффективной адаптации требуется чувствительность, знание мотивов

поведения человека, умение тонкого и четкого отражения изменений взаимоотношений.

Важно подчеркнуть еще одну черту интеракционистского представления адаптации: сторонники этого направления социальной психологии выделяют отличие адаптации от приспособления [6]. Так, к примеру, в своих исследованиях Т. Шибутани отмечает: «Итак, каждая личность характеризуется комбинацией приемов, позволяющих справляться с затруднениями, и эти приемы могут рассматриваться как формы адаптации. В отличие от понятия «приспособление», которое относится к тому, как организм приспособляется к требованиям специфических ситуаций, адаптация относится к более стабильным решениям – хорошо организованным способам справляться с типическими проблемами, к приемам, которые кристаллизуются путем последовательного ряда приспособлений». Данный подход, прежде всего, выигрышно отличается от бихевиористского тем, что в нем выделяется различие между адаптацией и приспособлением, в то время как бихевиористы для всех случаев применяют понятие «приспособление», что есть олицетворение их биологизаторского подхода к психической активности личности. Это сводит смысловой аппарат социальной психологии личности и теории социально – психической адаптации.

Также подход интеракционистов четко показывает то, что нужно провести различие между ситуативной адаптацией и общей адаптацией к типичным проблемным ситуациям. Здесь рассматривается вдобавок целесообразная идея, согласно которой общая адаптация (и адаптированность) есть результат логичного ряда ситуативных адаптаций к повторяющимся обстоятельствам, которые имеют общие определяющие черты [30].

Немецким психоаналитиком Г. Гартманом была создана психоаналитическая концепция адаптации личности, а процессы и механизмы защитной адаптации рассмотрены в трудах А. Фрейд.

Психоаналитическое толкование адаптации основывается на представлениях З. Фрейда о структуре психической сферы личности в которой акцентируются три инстанции: Ид, Эго и Суперэго. Ид (Оно) содержит инстинкты, Суперэго содержит систему интернализированной морали, а в Эго заключены в основном рациональные познавательные процессы личности. Ид основывается на принципе удовольствия, а Эго на принципе реальности. Эго «воюет» против Ид, против Суперэго и внешней реальности [45].

Адаптационные процессы выражаются в трех формах, характеризующихся разным соотношением спонтанных и сознательных приспособительных механизмов [41]:

1. Прежде всего, стихийное течение адаптационных процессов выражается в недовольстве индивидуума условиями его самореализации с недостаточным осмыслением путей выхода из существующего положения. В таком случае исходом адаптационных процессов зачастую является отклонение (частичное и полное) от общественно-полезной деятельности, смещение центра активности человека в сферу досуга или самореализации личности в альтернативных организациях, которые не входят в социальное устройство общества. В нынешних условиях данные процессы выражаются в переориентации личности на самого себя: различные оздоравливающие системы, специфические методы психологической и физиологической самореализации, устремленность к спиритическим и оккультным переживаниям и т.п.

2. Другая форма, отличающаяся приблизительно одинаковым соотношением спонтанных и сознательных элементов, выражается в проектировании идеальных моделей воображаемой деятельности без фактического их исполнения. Итог такой формы адаптации индивида – порождение всевозможных социальных утопий и их дальнейшая пропаганда.

3. Третья форма адаптационных процессов сцеплена с преодолением сознательных компонентов и проявляется в формировании жизненных

намерений человека, направленной жизнедеятельности. При иных разных условиях данная форма адаптации в большей мере содействует истинной самореализации индивида и его перевоплощению в субъекта общественного развития.

Все виды адаптации взаимосвязаны друг с другом, но доминантным является социальная адаптация. Полная социальная адаптация личности содержит психологическую, педагогическую, экономическую, управленческую, физиологическую и профессиональную адаптацию [39].

Адаптация управленческая. Нельзя без управления обеспечить индивидууму комфортные условия (в быту, в труде), организовать предпосылки для становления его роли в социуме, воздействовать на него, предоставлять деятельность, отвечающую предпочтениям человека и общества. Социальная адаптация – процесс контролируемый. Управление этим процессом может исполняться не только в русле влияния социальных институтов на человека в ходе его производственной, внепроизводственной, допроизводственной, постпроизводственной деятельности, но и в русле самоуправления [43].

Адаптация психологическая. В психологии адаптацию понимают как процесс приспособления органов чувств, к особенностям воздействующих на них стимулов с целью их лучшего восприятия и предохранения рецепторов от излишней нагрузки. Процесс психологической адаптации человека протекает постоянно, поскольку непрерывно меняются социально-экономические условия жизни, политические ориентации, морально-этические ориентации, экологическая ситуация и т. д. [5]. В системе психологической адаптации огромную роль выполняют терапевтические (психотерапевтические) методы воздействия, такие как дискуссионная терапия, интеракционно-коммуникативные методы (психодрама, гештальт-терапия, транзактный анализ); методы, на основе которых лежит невербальная активность (арт-терапия, музыкотерапия, пантомима и т.д.),

групповая или индивидуальная поведенческая терапия, суггестивные методы [1].

Факторами социально-психологической адаптации являются:

1. Поведенческая регуляция, характеризующаяся как способность личности регулировать свое взаимодействие со средой. Ее базовыми компонентами являются самооценка, уровень нервно-психической устойчивости, наличие социальной поддержки со стороны общества. Эти компоненты отражают отношение между мотивами, потребностями, эмоциональным фоном настроения, самосознанием, «Я-концепцией» и др.

2. Коммуникативный потенциал отличается наличием опыта и потребности общения и уровнем конфликтности человека.

3. Моральная нормативность предоставляет возможность адекватно воспринимать человеком, предполагаемую для него определенную социальную роль. Также этот фактор отражает два основных элемента процесса социализации личности: отношение к требованиям непосредственно социального окружения и восприятие морально-нравственных норм поведения.

Социально-психологические аспекты адаптации являлись предметом исследования таких известных психологов, как А.А. Бодалев, Г. А. Балл, Л. П. Гримак, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн и др. Педагогические аспекты адаптации рассматривались в трудах Н.Н. Березовина, О. Л. Берак, В. В. Давыдова, Н.Ф. Талызиной и многих других ученых.

Педагогическая адаптация – это приспособление к системе образования, обучения и воспитания, составляющие систему ценностных ориентиров личности. Необходимо выделить и то, что адаптация личности подчиняется комплексному воздействию на него природных, наследственных, географических факторов, однако географические факторы не играют существенной роли в ее социализации[9].

Социализация экономическая – это труднейший процесс познания новых социально-экономических норм и принципов экономических

отношений индивидов. Для технологии социальной работы здесь необходим так называемый «социальный блок», который содержит адаптацию к реально существующей социальной действительности размеров пособий по безработице, уровню зарплаты, пенсий и пособий. Им необходимо отвечать не только физиологическим, но также и социокультурным потребностям индивида. Нельзя заявлять о полноценной социальной адаптации индивида, если он является безработным, бедным или вовсе приводит жизнь в нищете [3].

Адаптация профессиональная – это приспособление человека к новому виду профессиональной деятельности, новому социальному кругу, условиям труда и особенностям профессии [8]. Результат профессиональной адаптации обусловлен склонностью индивидуума к определенной профессиональной деятельности, схожестью общественной и личной мотивации труда и иными причинами. С учетом выделенных и многих других направлений в изучении адаптационных процессов имеется немало формулировок, характеризующих всевозможные аспекты данного явления.

Адаптационные преобразования являют собой более или менее сознательные преобразования, через которые проходит индивид в итоге перестройки, перемены ситуации. Преобразования непрерывно сопутствуют жизни человека, поэтому для каждой личности значимо быть готовой к переломным этапам, поворотным моментам, сознательной переоценке своего мировоззрения в новых условиях. Это строит реальные предпосылки готовности к полноценной, активной адаптации [29].

Адаптация содержит обширный круг понятий: от простейшего опыта приспособления живого организма к среде до сложнейшей социально-психологической адаптации индивидуума в процессе его социализации [14]. Человек – субъекта деятельности – следует воспринимать как сложную, многомерную социопсихологическую-биофизиологическую систему. В рамках системного подхода адаптация человека является и процессом, и результатом функционирования единой саморегулирующейся системы,

адаптивность которой обеспечивается за счет взаимодействия отдельных ее компонентов [12].

1.2. Критерии и формы адаптированности в разных возрастах

Имеются два критерия адаптированности: внешний и внутренний. Следствие внешнего критерия есть приобретение социально приемлемого поведения в социуме – соответствие требованиям среды. Внутренний критерий подразумевает общее психологическое благополучие – субъективную удовлетворенность, чувство комфорта, связан со способностью удовлетворения индивидуальных потребностей, с проблемой самовыражения. Наилучшим вариантом является скоординированность адаптивности по этим двум критериям [35].

В. М. Дугинец выделяет следующие критерии адаптированности:

- касающиеся субъекта (самооценка «удовлетворенность»);
- касающиеся субъекта и критерии, существующие вне его (работоспособность, поведение);
- не относящиеся к субъекту, опосредованно отображающие результаты адаптации (профессиональное развитие, оценка группой).

В своем исследовании М. В. Яковлева подчеркивает такие критерии, как [24]:

- положительная динамика увеличения обученности;
- адекватность самооценки;
- сниженный уровень беспокойства;
- качественные преобразования в мотивационной структуре деятельности.

К критериям адаптированности В. Г. Хорошко приписывает показатели учебы, общественной деятельности, отношений в группе и профессиональной направленности [10].

Анализ работ А. А. Налчаджян, И. К. Кряжевой, А. В. Сиомичева разрешает нам отметить следующие критерии адаптированности [28, 40]:

- соответствие психологических возможностей индивида требованиям социума (А. В. Сиомичев, А. А. Налчаджян);
- отсутствие затянутых внешних или внутренних конфликтов (А. А. Налчаджян);
- присутствие таких условий, при которых человек реализует собственные творческие потребности, внутренний потенциал (А. А. Налчаджян);
- удовлетворение человеком собственных социогенных потребностей (А. А. Налчаджян);
- результативное исполнение человеком социально значимой (и ведущей) деятельности (И. К. Кряжева, А. А. Налчаджян)

А. И. Жмыриков полагает, что для оценки адаптированности к новым социокультурным условиям (обучения, работы и т.д.) критериями могут выступить [14]:

- 1) отношение к осуществляемой деятельности;
- 2) самооценка уровня освоения специфики труда;
- 3) трудоустройство по специальности в ближайшем будущем;
- 4) оценка руководителем качества труда, следование срокам выполнения работы, степени сложности работы, уровня самостоятельности;
- 5) структура деловых качеств;
- 6) оценка руководителем перспективности молодого специалиста;
- 7) наличие поощрений.

По мнению В. И. Седина, критериями для оценки уровня социально-психологической адаптированности являются [39]:

- удовлетворенность ролью в системе взаимоотношений;
- эмоциональное отношение к группе;
- оценка руководителем успешности адаптации в группе нового специалиста;
- активность участия в групповых мероприятиях, в общественной работе;
- авторитет в группе.

В качестве адаптированности при установлении социально-психологических аспектов становления субъектности личности старшеклассников Н. А. Нестеренко обозревались:

- 1) слияние со средой: принятие положительного эмоционального образа коллектива, а также своего «Я»;
- 2) самочувствие индивида в группе;
- 3) соответствие ценностных ориентаций индивида ценностям коллектива;
- 4) адекватность самооценки индивида;
- 5) адекватность понимания личного статуса членами группы;
- 6) включенность индивидуума в деятельность коллектива.

Ею также созданы следующие критерии уровней адаптированности старшеклассников в среде высшего учебного заведения: мотивационно-ценностный, практико-деятельностный, когнитивный, коммуникативный, критерий саморегуляции.

Занимательной представляется классификация критериев адаптированности О. В. Чернова, которая основана на подготовленности студентов к социальной адаптации: когнитивный, эмоционально-волевой, действенно-практический [47].

Эмоционально-волевой критерий подразумевает наличие у студентов: субъективного отношения к характеру и итогу обучения, умения выстраивать межличностные отношения; отработанности конкретных коммуникативных навыков; способности обнаруживать и одолевать трудности; положительных ценностных ориентаций и нравственных качеств. При помощи этого критерия определяется состояние студента, который оказался в новых социокультурных условиях. Эффективность обучения обусловлена его взаимоотношениями с одноклассниками, с одной стороны, и его отношения к процессу обучения в целом – с другой. Действенно-практический критерий подразумевает определение уровня активности участия студента-первокурсника в самостоятельной деятельности по социальной адаптации. Этот критерий разрешает изучить наличие у студента самостоятельности

мышления, намерения достичь цели с помощью индивидуальных способностей и возможностей, определить виды их проявления. Когнитивный критерий подразумевает понимание студентами цели своего обучения в высшем учебном заведении, а также освоение системы знаний о том, как достичь данную цель [11].

В итоге выдвинутые критерии оценки продуктивности и эффективности функционирования системы адаптационных мероприятий выглядят таким образом:

1. Удовлетворенность обучением в высшем учебном заведении: содержанием, условиями, отношениями в группе, направленность на продолжение образования, представлениями о престижности выбранного высшего учебного заведения, уровнем беспокойства, тревоги.
2. Продуктивность обучения в высшем учебном заведении: перспективы по профилю, успеваемость, оценка одногруппниками и преподавателями высшего учебного заведения.
3. Активность в учебной и внеучебной жизни высшего учебного заведения: посещаемость занятий, активность во внеучебной жизни высшего учебного заведения, освоение в нем правил и норм.
4. Удовлетворенность собственной личностью: уровень беспокойства, тревоги, адекватность в самооценке и прочее.

1.3. Психологические особенности социально-психологической адаптации студентов-первокурсников

Социально-психологическая адаптация студентов к условиям высшего учебного заведения имеет индивидуальные особенности. Вхождение юношей и девушек в новую систему обучения, присваивание нового для них социального статуса – студент, что в свой черед заставляет их создавать новые стили и способы поведения, позволяющие им подогнать своему новому статусу. Подобный процесс приспособления увеличивает уровень работы

высших психических функций. То есть в это время у студентов-первокурсников развивается память, внимание, восприятие, речь, мышление и воля. К тому же у них развивается коммуникабельность, потому что они оказываются в совершенно новом коллективе, в котором необходимо находить новые связи. Студентам, которые уехали от родителей, нужно учиться самим управлять своей жизнью, то есть грамотно пользоваться финансами и временем.

Под социально-психологической адаптацией студентов к обучению в высшем учебном заведении подразумевают процесс вхождения индивидуума в новые роли и формы деятельности, которые определяют выработку оптимального режима функционирования индивида в учебной среде. Получается, что социально-психологическая адаптация студента-первокурсника – это процесс интеграции личности в общество, в результате которого достигается развитие самосознания и ролевого поведения – способности к самоконтролю и самообеспечению, адекватных связей с окружающими людьми [20]. В результате этого происходит становление личности студента сначала в образовательной среде, в условиях высшего учебного заведения, а потом и в будущей профессиональной деятельности. Самооценка студента-первокурсника, в свою очередь, определяется как обобщенное представление о самом себе, систему установок относительно собственной персоны.

Необходимо также выделить, что самооценка у новоиспеченных студентов является не статичным, а динамичным психологическим образованием, относящимся к центральным образованиям личности, или, другими словами, ее ядру.

М. И. Ковель определяет самооценку студентов-первокурсников как базу внутренней мотивации, тесно связанной с процессом познания себя и общества [19].

Структура самооценки студента первого года обучения имеет две составляющие – когнитивную и эмоциональную. Когнитивная составляющая

представляет знания о себе, а эмоциональная составляющая структуры самооценки – отношение к себе, как меру удовлетворенности собой.

В процессе самооценивания эти составляющие функционируют в полном единстве между собой. Знания, приобретаемы студентами-первокурсниками о себе в социальном контексте, безусловно, приобретают эмоциональную окраску, а также определяется значимость для первокурсников в процессе оценивания содержания [22].

Самооценку у студентов-первокурсников принято характеризовать по таким параметрам, как:

1. Уровень – высокая, средняя и низкая самооценка;
2. Соотношение с реальной успешностью – адекватная и неадекватная (Л.И. Божович и Р. Б. Стеркина);
3. Уровень строения – конфликтная и бесконфликтная.

Самооценка у студентов определяется как компонент самосознания, как использование оценок некой социальной меры к собственному «Я». Именно самооценка регулирует поведение индивида, иначе говоря, формирует ее во время соотношения своего поведения с правилами и нормами окружающего мира, со своими представлениями об этих правилах к себе; «Я-образ» или социальное ожидание [38]. В конечном итоге, если студент-первокурсник имеет высокую неадекватную самооценку, то он, как правило, надменный и завистливый по отношению к оценкам окружающих людей. Студенты же с низкой неадекватной самооценкой характеризуются низкой коммуникабельностью, неадекватно оценивают свои способности той или иной деятельности и излишне самокритичны. Первокурсники с адекватной самооценкой, в свою очередь, отличаются тем, что самостоятельно вырабатывают уверенность в своих силах, посредством требовательного отношения к себе.

Для современного человек, в частности студента, характерен высокий уровень соревновательности и стремления к самоутверждению в обществе. В данном положении несоответствие его настоящего социального статуса и

желаемого статуса приводит его к переживанию стресса. Считается, что адекватная самооценка способствует хорошей социально-психологической адаптации индивида вне зависимости от того, какой социальный статус он имеет на данный период своей жизни [40].

По словам А. А. Реан, самооценка обладает прямой взаимосвязью с процессом социальной адаптации и дезадаптации человека. Особо выражено проявляется регуляторная функция самооценки, которая активна в период социализирующих воздействий среды, ускоренного психического развития и весомых личностных новообразований [36].

Ю. С. Бабахан выделяет значимость самооценки первокурсников и утверждает, что адаптация есть вид балансирования внешнего и внутреннего, общественного и индивидуального. Самооценка как показатель способности студента к учебной адаптации. Важным условием благополучной социально-психологической адаптации у студентов-первокурсников представляется умение адекватно оценивать свои возможности как в процессе предъявляемых им учебных задач, так и в отношении правил и норм поведения [16].

Выводы по первой главе

Проведя анализ психологической литературы, было выяснено что адаптация – это приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям. В общей форме явление адаптации в природе рассматривалось как отображение целесообразности в устройстве и жизнедеятельности организмов, как прямое приспособление.

Адаптационные процессы выражаются в трех формах, представленных разным соотношением стихийных и сознательных приспособительных механизмов:

1. Преобладание стихийного течения адаптационных процессов.
2. Преобладание сознательного компонента.

3. Приблизительно равное соотношение стихийных и сознательных элементов.

Полная социальная адаптация личности включает в себя психологическую, педагогическую, экономическую, управленческую, физиологическую и профессиональную адаптацию.

Факторами социально-психологической адаптации являются:

1. Поведенческая регуляция, выражающаяся в способности человека регулировать свое взаимодействие со средой.

2. Коммуникативный потенциал, характеризующийся наличием опыта и потребности общения, а также уровнем конфликтности индивида.

3. Моральная нормативность выражается в возможности адекватно воспринимать предлагаемую для человека определенную социальную роль.

Критерии оценки продуктивности и эффективности функционирования системы адаптационных мероприятий представляются:

1. Удовлетворенностью обучением в высшем учебном заведении.

2. Продуктивностью обучения.

3. Активностью в учебной и внеучебной жизни вуза.

4. Удовлетворенностью собственной личностью.

Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников к условиям вуза имеет своеобразные особенности. Вхождение студентов в новую систему обучения, присваивание нового им статуса – студент, что требует создания новых способов и стилей поведения, которые позволяют студентам соответствовать своему новому статусу. Этот процесс повышает уровень работы высших психических функций первокурсников, их коммуникабельность, а также самостоятельность в быденной жизни.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ФАКТОРОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

2.1. Организация и методы исследования

Исследование личностных факторов социально-психологической адаптации студентов-первокурсников проводилось на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего профессионального образования «Тольяттинский государственный университет» с ноября 2015 по март 2016 года. В качестве испытуемых выступили студенты 1 курса в возрасте от 17 до 20 лет. Общая величина выборки составила 40 человек, среди которых 20 юношей и 20 девушек (приложение 1). В выборе методик учитывались особенности и специфика возраста.

Для определения факторов социально-психологической адаптации студентов-первокурсников, участвовавших в исследовании, использовались такие методики, как:

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина. Данная методика была разработана авторами в 1993 г. и направлена на изучение адаптивных возможностей личности на основании оценки некоторых социально-психологических и психофизиологических характеристик, которые отражают целостные особенности социального и психического развития. Стимульный материал опросника состоит из 165 утверждений. Его интерпретация делится на шкалы 4-х уровней. Для данного исследования были взяты шкалы 3-его уровня: поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал и моральная нормативность. Поведенческая регуляция описывается, как способность личности регулировать свое взаимодействие со средой. Её базовыми компонентами являются самооценка, уровень нервно-психической устойчивости, наличие социальной поддержки со стороны общества. Эти компоненты отражают отношение между мотивами, потребностями,

эмоциональным фоном настроения, самосознанием, «Я-концепцией» и др. Коммуникативный потенциал характеризуется наличием опыта и потребности общения и уровнем конфликтности. Моральная нормативность предоставляет возможность адекватно воспринимать человеком предлагаемую для него определенную социальную роль. Отражает данная шкала два основных элемента процесса социализации: отношение к требованиям непосредственно социального окружения и восприятие морально-нравственных норм поведения.

2. Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд. Данный опросник был предложен авторами в 1954 г. и направлен на изучение особенностей социально-психологической адаптации. Стимульный материал опросника состоит из 101 утверждения. Также в этой методике К. Роджерс и Р. Даймонд выделяют 6 интегральных показателей, среди которых есть такой показатель, как «Адаптация», который и используется в настоящем исследовании. Данная шкала помогает выявить уровень приспособления личности к существованию в обществе в соответствии с его требованиями и собственными интересами, потребностями и мотивами.

3. Метод математической статистики. В качестве метода параметрической статистики был использован коэффициент Пирсона, который разработали К. Пирсон, Ф. Эджуорт и Р. Уэлдон в конце 19 века, и который направлен на выявление наличия или отсутствия линейной связи между двумя количественными переменными. Значения коэффициента корреляции Пирсона заключены в промежуток от -1 до +1. Положительный знак коэффициента линейной корреляции свидетельствует о пропорциональной зависимости, т.е. если один показатель увеличивается, то и увеличивается другой показатель. Отрицательный знак коэффициента линейной корреляции, наоборот, говорит о том, что увеличение одного показателя соответствует уменьшению другого показателя.

2.2. Результаты эмпирического изучения личностных факторов социально-психологической адаптации студентов-первокурсников

Исследование личностных факторов социально-психологической адаптации выявило, что среди общего числа выборки высоким уровнем адаптации обладают 32,5% человек, средним – 42,5% человек, и низким – 25% респондентов (рис. 1).

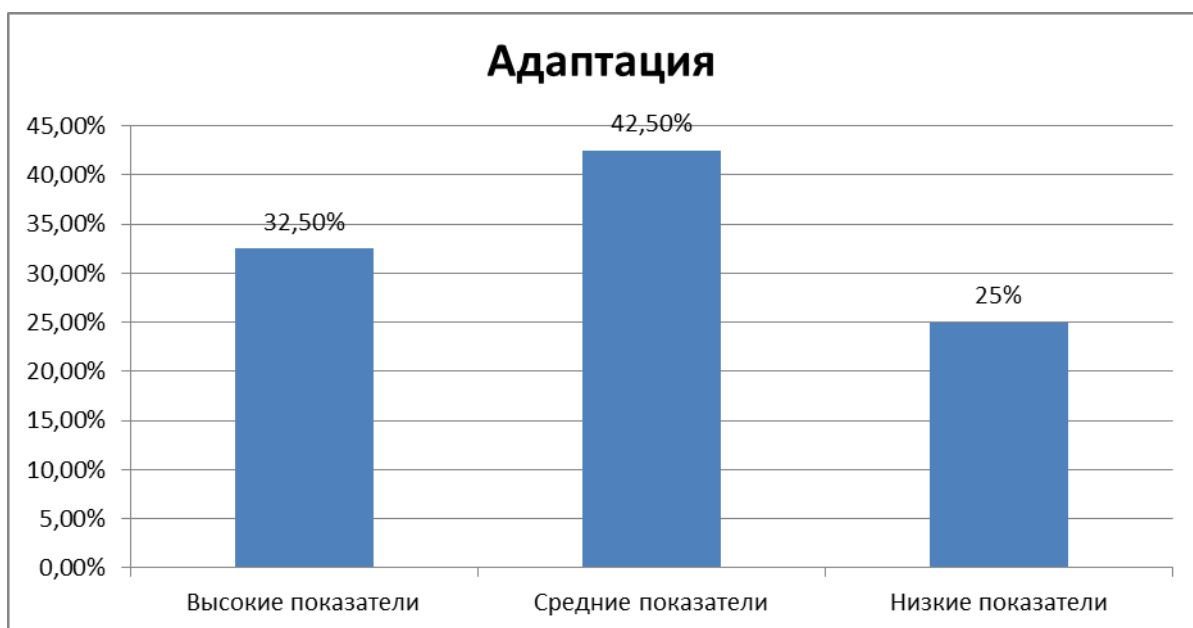


Рис. 1. Распределение показателей по шкале «Адаптация» среди общего числа выборки.

Что касается самих факторов, то высоким уровнем поведенческой регуляции обладают 15% студентов-первокурсников, 45% – средним уровнем, и 40% человек с низким уровнем поведенческой регуляции. Высоким коммуникативным потенциалом обладают 30% человек, со средним значением по этой шкале – 45% человек, и 25% – с низким уровнем. По третьей шкале было выявлено, что 57,5% студента обладают высокой моральной нормативностью, 25% со средним уровнем, а с низким – 17,5% человек (рис.2).

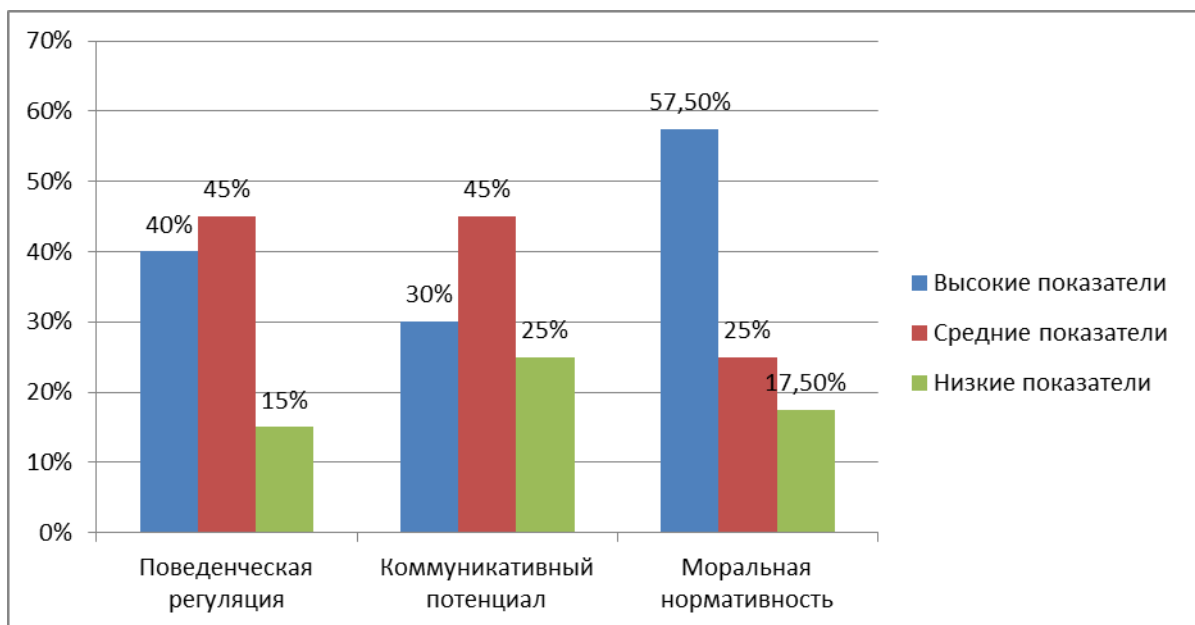


Рис.2. Распределение показателей по шкалам «Многоуровневого личностного опросника».

1. Проведя опрос среди студентов-первокурсников Тольяттинского государственного университета по методике Маклакова А. Г. и Чермянина С. В. «Многоуровневый личностный опросник», полученные данные были структурированы в сводную таблицу (приложение 2). Эти данные для наглядности представлены в следующих рисунках.

Рисунок 3 изображает в процентном эквиваленте соотношение показателей по шкале «Поведенческая регуляция» для общей выборки студентов-первокурсников. На рисунке показано, что наибольшая часть выборки – 45% – имеет средний показатель по данной шкале; 40% студентов имеют показатели низкие, а 15% - высокие. Высокие значения по данной шкале свидетельствует о высокой степени нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции, адекватном восприятии действительности, а также высокой адекватной самооценки. Низкие же значения характеризуют респондентов как склонных к нервно-психическим срывам из-за низкого уровня поведенческой регуляции, отсутствия адекватного восприятия окружающей действительности и адекватности самооценки личности.



Рис.3. Соотношение показателей по шкале «Поведенческая регуляция» в процентном эквиваленте по общей выборке исследования.

На рисунке 4 в процентном эквиваленте показаны результаты по шкале «Коммуникативный потенциал». Наглядно изображено, что наибольшую часть выборки – 45% – занимают студенты со средними показателями по шкале, 30% респондентов обладают высоким коммуникативным потенциалом, а 25% - имеют низкие показатели по данной шкале, что говорит о низком уровне развития коммуникативных способностей, а также о сложностях в построении контактов с людьми, проявлении агрессивности и повышенной конфликтности. Высокие же значения свидетельствуют о высокой степени развития коммуникативных навыков, о способности индивида с легкостью устанавливать контакты с окружающими его людьми.



Рис. 4. Соотношение показателей по шкале «Коммуникативный потенциал» в процентном эквиваленте по общей выборке исследования.

На рисунке 5 в процентном эквиваленте представлены результаты по шкале «Моральная нормативность». Большинство респондентов – 57,5% - обладает высокими показателями по данной шкале, 25% студентов имеют средние значения, а у 17,5% был выявлен низкий уровень моральной нормативности. Высокие значения моральной нормативности свидетельствуют о реальном оценивании индивидом своей роли в коллективе, а также о том, что он ориентируется на соблюдение общепринятых норм поведения. Низкие показатели в свою очередь характеризуют респондентов как неспособных адекватно и реально оценивать свое место и роль в коллективе, к тому же они не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения.



Рис. 5. Соотношение показателей по шкале «Моральная нормативность» в процентном эквиваленте по общей выборке исследования.

2. Проведя опрос среди студентов-первокурсников Тольяттинского государственного университета по методике диагностики социально-психологической адаптации Роджерса – Даймонд, полученные данные были также структурированы в сводную таблицу (приложение 3). Эти данные также для наглядности представлены в следующих рисунках.

На рисунке 6 в процентном эквиваленте представлено распределение результатов по шкале «Адаптация». Высоким уровнем социально-психологической адаптации обладают 32,5% студентов-первокурсников, 42,5% - обладают средним уровнем адаптации, а 25% - низким. Высокий уровень адаптации характеризуется тем, что у студентов достаточно сформированы, развиты и устойчивы когнитивные, мотивационно-волевые и социально-коммуникативные связи. Низкий же уровень адаптации характеризуется несформированностью таких связей и неустойчивостью их функционирования. Для среднего уровня социально-психологической адаптации характерна сформированность всех типов связей при том, что отсутствует их устойчивость или наличие хоть одной устойчивой связи, в то время как иные связи могут быть еще не сформированы до конца.

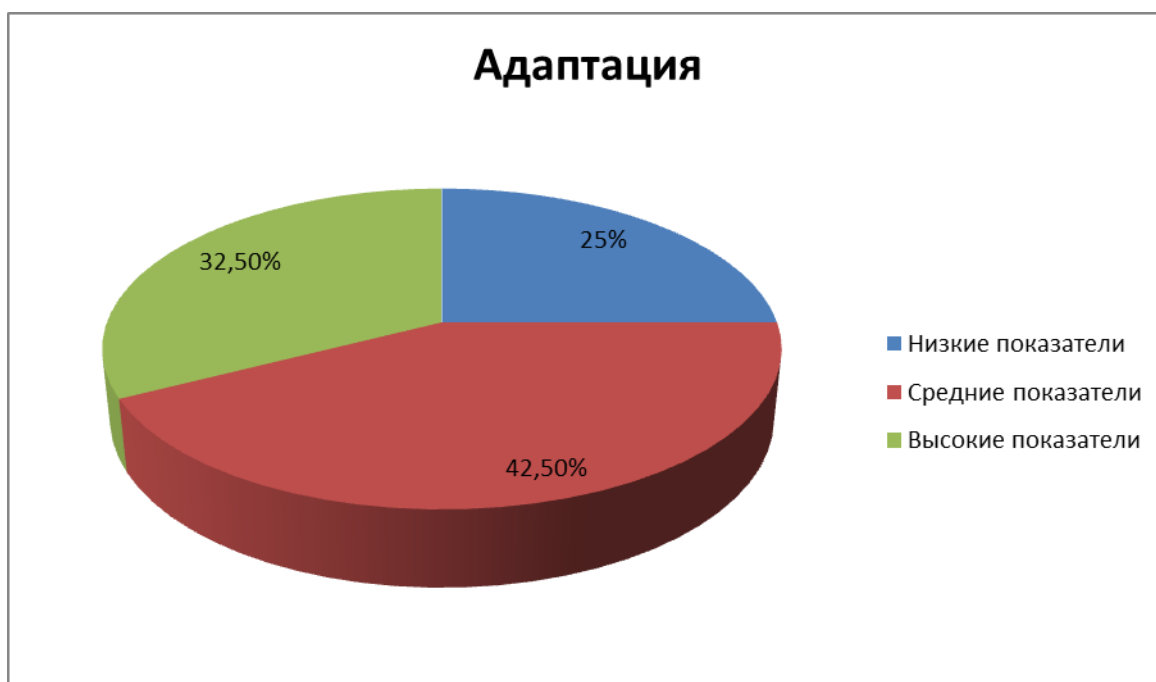


Рис. 6. Соотношение показателей по шкале «Адаптация» в процентном эквиваленте по общей выборке исследования.

3. Далее для исследования был осуществлен корреляционный анализ с помощью коэффициента корреляции Пирсона между показателями по шкалам 3-его уровня многоуровневого личностного опросника и показателями по шкале «Адаптация» методики социально-психологической адаптации. Корреляция была подсчитана с помощью таблицы Excel.

Сначала проанализируем взаимосвязь между переменными «Поведенческая регуляция» и «Адаптация». Подсчеты вывели, что $r = -0,61$. Взаимосвязь существует, но имеет отрицательное значение. Это обусловлено тем, что в шкале «Поведенческая регуляция» высокие баллы эквивалентны низкому показателю, а в шкале «Адаптация» высокие баллы эквивалентны высокому показателю данного свойства.

Также взаимосвязь была высчитана между переменными «Коммуникативный потенциал» и «Адаптация». Подсчеты вывели, что $r = -0,49$. Взаимосвязь есть, но коэффициент также отрицателен, т.к., опять же, «Коммуникативный потенциал» имеет обратное шкалирование баллов.

Корреляция была высчитана и между переменными «Моральная нормативность» и «Адаптация». Подсчеты вывели, что $r=-0,37$. Между этими переменными взаимосвязь заметно меньше и отрицательна она из-за обратного шкалирования переменной «Моральная нормативность».

Сравнивая показатели корреляции между всеми тремя шкалами со шкалой «Адаптации», мы видим, что большое значение в адаптации имеет поведенческая регуляция личности, или ее нервно-психическая устойчивость. Это означает, что студентам-первокурсникам для успешной социально-психологической адаптации необходимо развивать адекватные формы поведения в новых учебных условиях. Коммуникативный потенциал студентов также имеет значимые тесные показатели взаимосвязи с адаптацией, но в меньшей степени, по сравнению с поведенческой регуляцией. Все же стоит обратить внимание и на этот фактор, т.к. коммуникация является важной составляющей процесса адаптации студентов. Поэтому им также необходимо развитие своих коммуникативных навыков, которые будут способствовать появлению новых контактов с окружающими людьми, что ускорит их социально-психологическую адаптацию. С наименьшей степени прослеживается связь адаптации с моральной нормативностью первокурсников. Это может свидетельствовать о том, что они адекватно воспринимают и принимают установленные обществом нормы и правила, что и способствует их социально-психологической адаптации.

4. На заключительном этапе исследования сравним показатели поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала и моральной нормативности в 3-х получившихся группах: студенты-первокурсники с высоким уровнем адаптации, со средним и низким.

Высоким уровнем адаптации обладают 13 человек, т.е. 32,5% респондентов от общей выборки исследования.

На рисунке 7 наглядно показано, что высоким показателем по шкале «Поведенческая регуляция» обладают 5 человек, средним показателем по данной шкале характеризуются 6 человек, а 2 человека – низким.



Рис. 7. Соотношение показателей по шкале «Поведенческая регуляция» среди студентов-первокурсников с высоким уровнем адаптации.

На рисунке 8 показано, что высокими показателями по шкале «Коммуникативный потенциал» обладают 5 студентов, а средними – 8 студентов. Низких показателей первокурсников по данной шкале отмечено не было, что можно интерпретировать как то, что у данных студентов достаточно развиты коммуникативные навыки, которые способствуют их успешной социально-психологической адаптации.

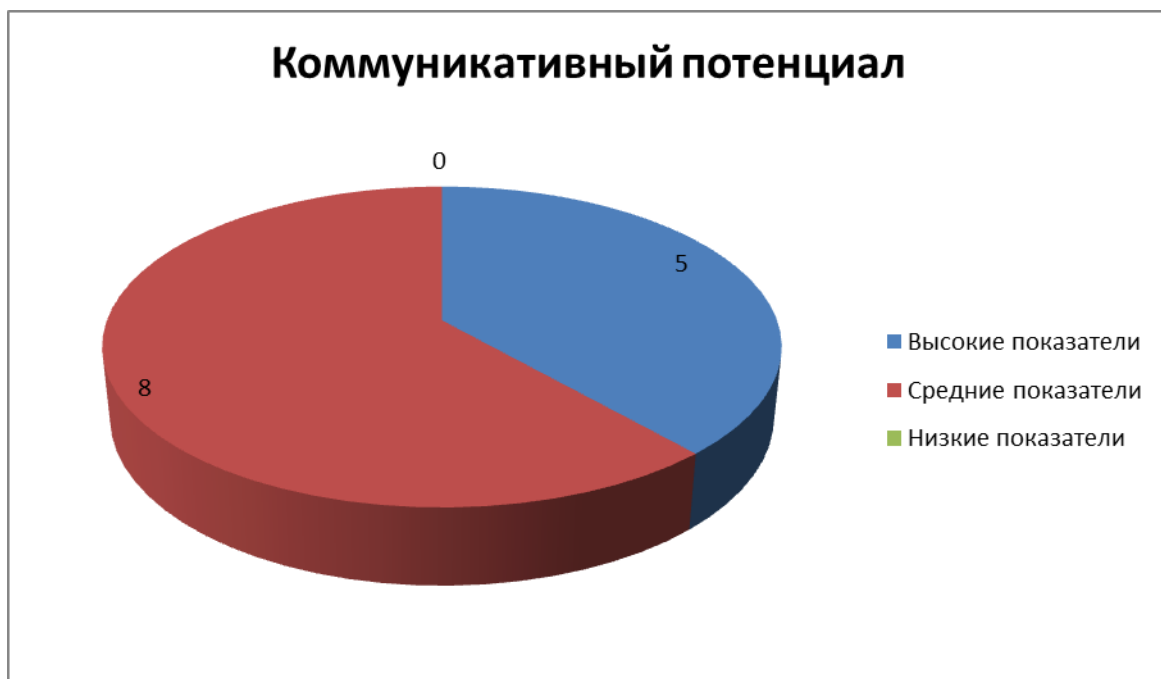


Рис. 8. Соотношение показателей по шкале «Коммуникативный потенциал» среди студентов-первокурсников с высоким уровнем адаптации.

На рисунке 9 продемонстрировано распределение показателей по шкале «Моральная нормативность». 10 студентов-первокурсников характеризуются высоким уровнем по данной шкале, средними показателями обладают 3 студента из 13. Низкие показатели отсутствуют у респондентов данной группы студентов, что свидетельствует о том, что они принимают общепринятые правила и нормы социума и соблюдают их, что и способствует их успешной социализации в обществе.



Рис. 9. Соотношение показателей по шкале «Моральная нормативность» среди студентов-первокурсников с высоким уровнем адаптации.

Средний уровень адаптации характерен для 17 студентов-первокурсников, или 42,5% респондентов от общей выборки.

На рисунке 10 представлено распределение показателей по шкале «Поведенческая регуляция» среди студентов-первокурсников со средним уровнем адаптации. 10 из 17 респондентов обладают средним показателем по данной шкале, 6 студентов-первокурсников имеют низкие показатели, и лишь один студент отличился высоким показателем по нервно-психической регуляции.



Рис. 10. Соотношение показателей по шкале «Поведенческая регуляция» среди студентов-первокурсников со средним уровнем адаптации.

Рисунок 11 демонстрирует распределение показателей по шкале «Коммуникативный потенциал». Высокие показатели характерны для 5 студентов из 17, средние показатели присущи большей части данной группы – 7 студентам, и низкими показателями характеризуются остальные 5 человек.



Рис. 11. Соотношение показателей по шкале «Коммуникативный потенциал» среди студентов-первокурсников со средним уровнем адаптации.

На рисунке 12 изображено распределение показателей по шкале «Моральная нормативность». Высокими показателями по данной шкале обладают 8 человек, средними – 5 человек, а низкими – 4.



Рис. 12. Соотношение показателей по шкале «Моральная нормативность» среди студентов-первокурсников со средним уровнем адаптации.

Низким уровнем адаптации обладают 10 человек, которые составляют 25% отпрошенных студентов.

На рисунке 13 изображено соотношение показателей по шкале «Поведенческая регуляция» студентов-первокурсников с низким уровнем адаптации. Высоких показателей по данной шкале нет ни у одного из респондентов данной группы. Средние показатели имеют лишь 2 студентов. Низкие показатели присущи большинству первокурсников из данной группы – 8 человекам. Эти данные доказывают, что для успешной социально-психологической адаптации необходимо уметь регулировать своё поведение.



Рис. 13. Соотношение показателей по шкале «Поведенческая регуляция» среди студентов-первокурсников с низким уровнем адаптации.

Рисунок 14 иллюстрирует распределение показателей по шкале «Коммуникативный потенциал». 5 человека обладают средними показателями и 4 человека – низкими, и лишь 1 респондент имеет высокий показатель.



Рис. 14. Соотношение показателей по шкале «Коммуникативный потенциал» среди студентов-первокурсников с низким уровнем адаптации.

На рисунке 15 показано распределение показателей по шкале «Моральная нормативность». У 5 респондентов из 9 наблюдаются высокие показатели, а низкие показатели у других 4-х человек. Один респондент имеет средний показатель по данной шкале.



Рис. 15. Соотношение показателей по шкале «Моральная нормативность» среди студентов-первокурсников с низким уровнем адаптации.

Таким образом, получается, что развитость, сформированность и устойчивость нервно-психической устойчивости (поведенческая регуляция), коммуникативного потенциала и моральной нормативности обеспечивают индивидууму высокий уровень социально-психологической адаптации, и наоборот, их неразвитость препятствует социализации и успешной адаптации личности, т.е. приводит ее к дезадаптации.

2.3. Рекомендации для оптимизации социально-психологической адаптации студентов-первокурсников

В результате исследования личностных факторов социально-психологической адаптации студентов-первокурсников, можно сделать вывод, что поставленная нами гипотеза подтвердилась. Согласно полученным результатам высокий уровень социально-психологической адаптации студентов-первокурсников обеспечивается высокой степенью таких ее факторов, как поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал и моральная нормативность. Помимо этого было выяснено и обратное – что низкие показатели по этим факторам определяют социально-психологическую адаптацию индивида как низкую. В связи с этим необходимо составить рекомендации для оптимизации социально-психологической адаптации студентов-первокурсников.

Итак, вот ряд рекомендаций для студентов-первокурсников, направленные на повышение их уровня поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала и моральной нормативности:

1. Заранее ознакомится с системой обучения в вузе и требованиями к знаниям, к самоорганизации в учебном процессе, к учебной работе по усвоению учебно-профессиональных знаний и умений.

2. Следует выделять достаточно времени на полноценный отдых и расслабление, посредством техник и методик саморегуляции и физической активности ,потому что адаптация к новым условиям требует много энергии, а для полноценного функционирования в социуме ее необходимо восстанавливать.

3. Принимать активное участие в учебных и внеучебных мероприятиях вуза, с помощью которых можно быстро «влиться» в атмосферу учебного заведения и расширить сферу учебных интересов другими видами деятельности.

4. Развивать свои коммуникативные навыки, участвуя в различных конференциях, фестивалях, днях науки, форумах, акциях, культурных и спортивных мероприятиях и т.д.

5. Налаживать взаимоотношения со студентами со старших курсов.

6. Смело обращаться к преподавателям с какими-либо возникшими вопросами по поводу учебного процесса.

Выводы по второй главе

Эмпирическое исследование, направленное на изучение личностных факторов социально-психологической адаптации студентов-первокурсников, проводилось в период с ноября 2015 по март 2016 года. Исследование проводилось в несколько этапов:

1. Определение выборки исследования.

2. Подготовка методов исследования.

3. Сбор информации.

4. Проведение первичной математической обработки результатов исследования.

5. Проведение количественной и качественной обработки полученных данных.

6. Статистическая обработка данных с помощью корреляционного анализа.

7. Анализ и интерпретация результатов исследования.

6. Написание выводов.

На этапе определения выборки исследования были отобраны 40 студентов-первокурсников в возрасте от 17 до 20 лет, среди которых 20 девушек и 20 юношей.

В качестве методик исследования были выбраны: многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» А. Г. Маклакова и методика

диагностики социально-психологической адаптации Роджерса -Даймонд. Для обработки данных использовались количественная и качественная обработка, а также метод математической статистики (корреляционный анализ).

Полученные данные были подвергнуты анализу, в ходе которого выяснилось, что студенты-первокурсники, у которых показатели поведенческой регуляции (нервно-психической устойчивости), коммуникативного потенциала и моральной нормативности имеют высокую степень, обладают высоким уровнем социально-психологической адаптации, что способствует их социализации. Студенты же, у которых эти факторы имеют показатели низкие, отличаются низким уровнем социально-психологической адаптации.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что высокий уровень развития таких личностных факторов, как нервно-психическая устойчивость, коммуникативный потенциал и моральная нормативность, обеспечивает высокий уровень социально-психологической адаптации студентов-первокурсников, подтвердилась.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Адаптация – это процесс приспособления к изменяющимся внешним и внутренним условиям и продуктивного взаимодействия с окружающей средой. Данный процесс осуществляется на трёх уровнях: биологическом, социальном и психологическом. В общей форме явление адаптации в природе рассматривалось как отображение целесообразности в устройстве и жизнедеятельности организмов, как прямое приспособление.

Социально-психологическая адаптация – это разновидность адаптации, включающая в себя социальные и психологические компоненты. Она предполагает присоединение человека к новым социальным группам, а также приобщение к деятельности, имеющей место в данном социальном круге. Многие ученые предпочитают относить её к одному из базовых механизмов социализации индивида. В данном случае выделяется активность человека в ходе освоения социального опыта, т.к. в процессе социализации личность не только усваивает социальный опыт, но также преобразует его в свои собственные ценностные ориентации, социальные установки и ожидания и т.д.

Социально-психологическая адаптация является процессом взаимодействия индивида с окружающей его средой, который нацелен на приобретение конкретного уровня соответствия требованиям общества результатов деятельности человека. Исходя из этого, выделяю две основные группы факторов: внешние и внутренние. К внешним факторам относят среду, к которой необходимо адаптироваться. К внутренним факторам относят особенности субъекта процесса адаптации.

В соответствии с целью и задачами данной работы в теоретической части была рассмотрена проблема адаптации, ее виды и психологические особенности студентов-первокурсников, связанные с социально-психологической адаптацией.

Для выполнения практической части данной работы было решено выявить взаимосвязь между личностными факторами студентов-

первокурсников и уровнем их социально-психологической адаптации. В связи с этим было проведено исследование, с использованием психодиагностических методик и последующим количественным и качественным анализом и корреляционным анализом.

Результаты исследования личностных факторов социально-психологической адаптации студентов-первокурсников позволили сделать следующие выводы:

1. Студенты-первокурсники, у которых показатели поведенческой регуляции (нервно-психической устойчивости), коммуникативного потенциала и моральной нормативности имеют высокую степень, обладают высоким уровнем социально-психологической адаптации, что способствует их успешной социализации.

2. Студенты-первокурсники, у которых показатели поведенческой регуляции, коммуникативного потенциала и моральной нормативности имеют низкую степень, имеют низкий уровень социально-психологической адаптации, что замедляет и усложняет процесс их социализации.

Таким образом, выдвинутая гипотеза о том, что высокий уровень развития таких личностных факторов, как поведенческая регуляция, коммуникативный потенциал и моральная нормативность, обеспечивает высокий уровень социально-психологической адаптации студентов-первокурсников, подтвердилась.

Важность проделанной работы определяется ее актуальностью. Полученные в ходе исследования данные могут быть использованы для дальнейшего практического изучения проблемы адаптации.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Авдиенко, Г. Ю. Влияние мероприятий психологической помощи студентам в начальный период обучения на успешность адаптации к образовательной среде вуза [Текст] / Г. Ю. Авдиенко // Вестник психотерапии. – 2007. - № 24.
2. Албитова, Е. П. Социальная адаптация студентов – условие формирования субъектной позиции, социального статуса «Студент вуза» [Текст] / Е. П. Албитова, Г. И. Рогалева // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. - №4(13).
3. Алехин, И. В. Изменение условий подготовки студентов высших учебных заведений и их адаптации в условия трансформации Российского общества [Текст] / И. В. Алехин // Вестник психотерапии. – 2008. - № 2.
4. Алтынова, Н. В. Физиологический статус студентов-первокурсников в условиях адаптации к обучению в вузе [Текст] / Н. В. Алтынова. А. В. Панихина // В мире научных открытий. – 2009. - №32.
5. Ананьев, Б. Г. Личность, субъект деятельности индивидуальность [Текст] / Б. Г. Ананьев. – М.: Директ-Медиа, 2008.
6. Андриенко, Е. В. Социальная психология [Текст] / Е. В. Андриенко. - М., 2001.
7. Андреева, Г. М. Социальная психология [Текст] / Г. М. Андреева. – М.: Аспект Пресс, 2003.
8. Андреева, Д. А. О понятии адаптации. Исследования адаптации студентов к условиям учебы в вузе [Текст] / Д. А. Андреева // Человек и общество. - Выпуск № 11. – 1973.
9. Антипова, Л. А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе [Текст] / Л. А. Антипова // Казанский педагогический журнал. – 2008. -№2.

10. Архипова, А. А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности [Текст] / А. А. Архипова // Педагогические науки. - 2007. - №3.
11. Бисалиев, Р. В. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов [Текст] / Р. В. Бисалиев, О. А. Куц, И. Ф. Деманова // Современные наукоёмкие технологии. – 2007. - № 5.
12. Виноградова, А. А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе [Текст] / А. А. Виноградова // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2008. - № 3.
13. Воскресенко, О. А. Студент-первокурсник как субъект адаптации к образовательному процессу вуза [Текст] / О. А. Воскресенко // Современный взгляд на будущее науки. – 2014.
14. Жмыриков, А. И. Диагностика социально-психологической адаптированности личности в новых условиях деятельности и общения [Текст] / А. И. Жмыриков. – М., 1989.
15. Зинченко, В. П., Мещеряков, Б. Г. Психологический словарь [Текст] / В. П. Зинченко, Б.Г. Мещеряков. – М.: Педагогика, 2007.
16. Ивченко, Е. И. Формирование самооценки как фактора успешности социально-психологической адаптации студентов в образовательном пространстве вуза [Текст] / Е. И. Ивченко. - Ставрополь, 2007.
17. Извольская, А. А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе [Текст] / А. А. Извольская // Молодой ученый. – 2010. –№6.
18. Исмагилов, Р. М. Адаптация студента к образовательному процессу в условиях формирования компетенций [Текст] / Р. М. Исмагилов, Л. С. Рыкунова // Инновационная экономика и общество. – 2014. - №3 (5).
19. Ковель, М. И. Диалектика учебного процесса: учебное пособие к профессиональной образовательной программе для слушателей системы основного и дополнительного профессионального образования [Текст] / М. И. Ковель, Г. В. Глинкина, М. И. Зорина. – Красноярск, 2009.

20. Кон, И. С. Психология юношеского возраста [Текст] / И. С. Кон. - М.: 1979.
21. Кузнецова, С. А. Организация помощи студентам группы риска в преодолении трудностей социально-психологической адаптации [Текст] / С. А. Кузнецова // Высшая школа: опыт, проблемы, перспективы, 2012.
22. Кузьмина, В. М. Особенности социально-психологической адаптации студентов в вузе [Текст] / В. М. Кузьмина. – Курск, 2006.
23. Кушнерова, Ю. Ю. Социально-психологическая адаптация как фактор успешности студента в вузовской среде [Текст] / Ю. Ю. Кушнерова, О. Ф. Кушнерова // Современные наукоёмкие технологии. – 2015. - №8.
24. Логинова, М. В. Жизнестойкость личности студента как фактор ее успешной адаптации к условиям обучения в вузе [Текст] / М. В. Логинова // Гуманитарные и социально-экономические науки, 2009. – №6.
25. Макаров, А. В. Основные факторы, влияющие на процесс адаптации первокурсников к роли студента вуза [Текст] / А. В. Макаров // Актуальные вопросы модернизации российского образования, 2014.
26. Мачурова, Н. Н. Адаптация студентов первого курса к новой образовательной среде [Текст] / Н. Н. Мачурова // Февральские чтения. – 2013.
27. Метелев, В. Ж. Здоровый образ жизни как средство успешной адаптации студента в вузе [Текст] / В. Ж. Метелев // Социальное развитие современного российского общества: достижения проблемы, перспективы. – 2012. - № 4.
28. Налчаджян, А. А. Личность, групповая социализация и психическая адаптация [Текст] / А. А. Налчаджян. – Ереван, 1986.
29. Налчаджян, А. А. Социально-психологическая адаптация личности [Текст] / А. А. Налчаджян. – Ереван, 1988.
30. Осадчая, Е. А. Учебный процесс как показатель степени эмоционального напряжения организма студентов в процессе адаптации к вузу [Текст] / Е. А. Осадчая, Р. Ф. Петрова // Ученые записки Орловского

- государственного университета. - Серия: Естественные, технические и медицинские науки. – 2009. - № 4.
31. Петровский, А. В., Ярошенко, М. Г. Краткий психологический словарь. [Текст] / А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский. - М., 1985.
32. Попова, Т. И. Психологические проблемы адаптации студентов к условиям вуза [Текст] / Т. И. Попова // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2007. – № 2.
33. Потеряева, О. Б. Проблемы социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в вузе [Текст] / О. Б. Потеряева, Е. А. Дубровская // Политика и общество. – 2015. - № 7.
34. Проходовская, Р. Ф. Здоровье студента и его адаптация к комплексу новых факторов в вузе [Текст] / Р. Ф. Проходовская, И. И, Плотникова, А. Ю. Колесникова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов, 2015.
35. Реан, А. А. Психология адаптации личности [Текст] / А. А. Реан, А. Р. Кудашев, А. А. Баранов. – СПб., 2006.
36. Реан, А. А. К проблеме социальной адаптации личности [Текст] / А. А. Реан // Вестник СПбГУ. – 1995. - № 20.
37. Ромм, М. В. Социальная адаптация студента: метафизика смысла [Текст] / М. В. Ромм, Р. А. Заякина // Сибирский педагогический журнал. – 2012. - №7.
38. Ротенберг, В. С. Поисковая активность и адаптация [Текст] / В. Г. Ротенберг, В. В. Аршавский. – М., 1984.
39. Седин, В. И. Адаптация студента к обучению в вузе: психологические аспекты [Текст] / В. И. Седин, Е. В. Леонова // Высшее образование в России. – 2009. - № 7.
40. Сиомичев, А. В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе [Текст] / А. В. Сиомичев. – Липецк, 1985.

41. Смирнов, А. А. Уровень субъективного контроля и адаптация студента в вузе [Текст] / А. А. Смирнов, Н. Г. Живаев // Вестник Ярославского государственного университета им. П. Г. Демидова. – 2008. - № 6.
42. Соловьев, А. И. Абитуриент-студент: проблемы адаптации [Текст] / А. И. Соловьев, Е. С. Макаренко // Высшее образование в России. – 2007. - №4.
43. Стамова, Л. Г. М. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровью студента [Текст] / Л. Г. Стамова, Ю. М. Сикачева // Культура физическая и здоровье. – 2009. - № 3.
44. Суслова, С. С. Успешная адаптация студента как залог дальнейшего развития его человеческих и профессиональных качеств [Текст] / С. С. Суслова // Вестник научных конференций. – 2015. - №4-5(4).
45. Трофимова, Н. С. Социально психологическая адаптация студента колледжа в процессе учебно-профессиональной деятельности [Текст] / Н. С. Трофимова // Зауральский научный вестник. – 2014. - №2 (6).
46. Фрейд, З. Психопатология обыденной жизни [Текст] / З. Фрейд / Пер. Г. Барышникова. – М.: АСТ, 2009.
47. Хизриева, А. Р. Социальная адаптация студента к условиям образовательной среды колледжа [Текст] / А. Р. Хизриева // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2014. - № 7.
48. Чернова, О. В. Социокультурные аспекты адаптации студентов на разных этапах обучения [Текст] / О. В. Чернова, М. В. Сячин // Вестник Кемеровского государственного университета. – 2008. - № 4.
49. Юрьева, О. В. Условия успешной адаптации личности студента на начальном этапе профессиональной подготовки [Текст] / О. В. Юрьева, Д. К. Шигапова // Научное обозрение. – 2014. - №9-1.
50. Яковлева, Н. Н. Гуманистическое взаимодействие преподавателей и студентов в процессе адаптации студентов [Текст] / Н. Н. Яковлева // Педагогический опыт: теория, методика, практика. – 2016. - №1(6).

Список студентов-первокурсников, участвовавших в исследовании.

- | | |
|------------------|------------------|
| 1. Б. Александр. | 21. М. Роман |
| 2. Б. Валерия | 22. Н. Виктория |
| 3. В. Глеб. | 23. О. Андрей |
| 4. Г. Даниил. | 24. П. Ким |
| 5. Г. Лилия | 25. П. Евгения |
| 6. Е. Евгений. | 26. П. Вадим |
| 7. Е. Георгий | 27. Р. Полина |
| 8. З. Сабина | 28. С. Артем |
| 9. И. Александр | 29. С. Андрей |
| 10. К. Яна | 30. С. Наталья |
| 11. К. Дмитрий | 31. Т. Марина |
| 12. К. Алексей | 32. Т. Диана |
| 13. К.Алина | 33. Т. Сергей |
| 14. К. Руфия | 34. У. Елизавета |
| 15. К. Сергей | 35. Ф. Полина |
| 16. К. Ксения | 36. Х. Ирина |
| 17. Л. Анна | 37. Ч. Владислав |
| 18. Л. Людмила | 38. Ч. Дмитрий |
| 19. Л. Илья | 39. Ш. Юлия |
| 20. Л. Анастасия | 40. Ю. Иван |

Приложение 2.

№	Ф. И.	Поведенческая регуляция	Когнитивный потенциал	Моральная нормативность
1.	Б. Александр	27	16	1
2.	Б. Валерия	15	10	0
3.	В. Глеб	35	17	5
4.	Г. Даниил	37	26	4
5.	Г. Лилия	18	6	11
6.	Е. Евгений	43	1	3
7.	Е. Георгий	42	19	12
8.	З. Сабина	19	5	4
9.	И. Александр	33	14	2
10.	К. Яна	29	18	3
11.	К. Дмитрий	35	2	7
12.	К. Алексей	46	30	4
13.	К. Алина	27	13	0
14.	К. Руфия	20	8	0
15.	К. Сергей	5	25	6
16.	К. Ксения	13	9	1
17.	Л. Анна	26	5	16
18.	Л. Людмила	39	12	2
19.	Л. Илья	40	13	9
20.	Л. Анастасия	2	0	4
21.	М. Роман	16	15	12
22.	Н. Виктория	13	6	10
23.	О. Андрей	28	8	2
24.	П. Ким	30	1	0
25.	П. Евгения	11	7	6

26.	П. Вадим	36	19	11
27.	Р. Полина	21	13	1
28.	С. Артем	39	2	14
29.	С. Андрей	33	15	4
30.	С. Наталья	14	16	0
31.	Т. Марина	9	10	6
32.	Т. Диана	25	3	4
33.	Т. Сергей	17	21	1
34.	У. Елизавета	34	13	3
35.	Ф. Полина	4	0	3
36.	Х. Ирина	10	8	7
37.	Ч. Владислав	44	6	15
38.	Ч. Дмитрий	27	20	13
39.	Ш. Юлия	32	9	4
40.	Ю. Иван	21	14	17

Приложение 3.

№	Ф.И.	Адаптация
1.	Б. Александр	76
2.	Б. Валерия	183
3.	В. Глеб	60
4.	Г. Даниил	51
5.	Г. Лилия	104
6.	Е. Евгений	147
7.	Е. Георгий	116
8.	З. Сабина	124
9.	И. Александр	48
10.	К. Яна	128
11.	К. Дмитрий	91
12.	К. Алексей	26
13.	К. Алина	85
14.	К. Руфия	166
15.	К. Сергей	72
16.	К. Ксения	201
17.	Л. Анна	84
18.	Л. Людмила	57
19.	Л. Илья	65
20.	Л. Анастасия	177
21.	М. Роман	69
22.	Н. Виктория	97
23.	О. Андрей	164
24.	П. Ким	158
25.	П. Евгения	138
26.	П. Вадим	69

27.	Р. Полина	80
28.	С. Артем	44
29.	С. Андрей	105
30.	С. Наталья	140
31.	Т. Марина	194
32.	Т. Диана	163
33.	Т. Сергей	133
34.	У. Елизавета	102
35.	Ф. Полина	193
36.	Х. Ирина	181
37.	Ч. Владислав	50
38.	Ч. Дмитрий	37
39.	Ш. Юлия	64
40	Ю. Иван	128