

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ НАУКИ

Педагогическая психология, психодиагностика цифровых образовательных сред

УДК 378.637

DOI 10.37386/2413-4481-2026-3-56-61

Елена Николаевна Кузнецова

Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал) ФГАОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет», г. Нижний Тагил, Россия, elena_19_05@mail.ru

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ С НИЗКИМ АДАПТАЦИОННЫМ ПОТЕНЦИАЛОМ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Аннотация. В статье рассмотрены особенности адаптации студентов, имеющих низкий адаптационный потенциал. Цель исследования состоит в установлении личностных характеристик первокурсников, обеспечивающих успешную адаптацию к обучению в вузе. На основании проведенного исследования представлен психологический портрет студента, имеющего низкий адаптационный потенциал. Сделан вывод о том, что некоторые личностные характеристики студентов могут стать компенсаторным механизмом, позволяющим преодолеть недостатки физиологических возможностей организма.

Ключевые слова: адаптация; личностный адаптационный потенциал; социально-психологическая адаптированность; личностные характеристики; мотивация к обучению в вузе; студенты-первокурсники.

Yelena N. Kuznetsova

Nizhny Tagil State Social and Pedagogical Institute (branch) of the Ural State Pedagogical University, Nizhny Tagil, Russia, elena_19_05@mail.ru

ADAPTATION OF FIRST-YEAR STUDENTS WITH LOW ADAPTIVE POTENTIAL TO STUDY AT A TEACHER-TRAINING UNIVERSITY

Abstract. The article discusses the features of adaptation of students with low adaptation potential. The purpose of the study is to identify the personal characteristics of first-year students that ensure successful adaptation to university education. Based on the conducted research, a psychological portrait of a student with low adaptation potential is presented. It is concluded that certain personal characteristics of students can serve as a compensatory mechanism to overcome the limitations of their physiological capabilities.

Keywords: adaptation; personal adaptation potential; socio-psychological adaptability; personal characteristics; motivation to study at a university; first-year students.

Проведенные в разное время пилотные исследования уровня личностного потенциала адаптации (ЛАП) и адаптированности к образовательной среде студентов-первокурсников позволили обнаружить респондентов с высокими показателями адаптированности к условиям обучения в вузе, при низких показателях ЛАП. Другими словами, при низких адаптационных возможностях организма эта категория обследуемых оптимально приспособилась к условиям обучения, при этом не испытывая каких-либо существенных трудностей. Описанные результаты вызывают интерес и необходимость дальнейшего исследования обнаруженного феномена.

Понятие «адаптация» является междисциплинарным, поскольку исследуется различными естественными и гуманитарными науками. Этот интерес объясняется тем, что вырабатываемые в процессе эволюции механизмы адаптации обеспечивают не только приспособление организма к меняющимся средовым условиям, но и его развитие. Термин «адаптация»

можно рассматривать и как свойство самого организма, и как процесс приспособления к изменениям среды, и как динамическое равновесие в системе «организм – среда», и, наконец, как результат такого взаимодействия [1]. Учитывая двойственность природы человека, адаптационные механизмы обеспечивают не только его биологическое существование, но и приспособление к условиям жизни в социуме. Кроме того, поток информации из внешней среды обуславливает более сложную регуляцию состояний человека. Поэтому для человека как биосоциального существа характерно выделение трех функциональных уровней адаптационного процесса: физиологического, психологического и социального [2].

Качественной характеристикой физиологической адаптации является уровень функционального состояния организма и его систем [3]. В свою очередь организм с точки зрения кибернетики можно рассматривать как многоуровневую саморегулирующуюся систему, в структуре которой представлены

управляющие механизмы и управляемые системы [4]. Очевидно, что управляющими механизмами в организме человека является нервная система. Следовательно, адаптация организма зависит, прежде всего, от состояния этой системы. При этом отметим, что состояние нервной системы есть результат взаимодействия двух источников активности: неспецифической генерализованной активности, в основе которой лежит функционирование ретикулярной формации, и локальных источников специфической активности, определяющих уровень произвольного внимания, понятийного мышления, мотивации, эмоций, моторной активности [5]. Эти источники активности обеспечивают регуляцию состояний организма, направленную на поддержание гомеостаза и отражающую объективную сторону адаптационного процесса, и регуляцию поведения, его мотивационной составляющей, характеризующей субъективные аспекты адаптации [6]. Именно субъективная сторона вызывает наибольший интерес, поскольку представлена личностными образованиями, в значительной степени влияющими на функционирование организма и формирование адаптационного поведения.

Отметим, что нет различий по качественному составу функциональных состояний у всех людей, поскольку эти состояния заданы генетически. Тем не менее степень выраженности этих состояний, их динамика будут значительно варьироваться и иметь существенные различия у каждого конкретного человека. Причиной вариационных изменений любого признака является среда. Для человека это социум, в который он включен с момента рождения, в котором происходит формирование и развитие личности и который имеет свои отличительные особенности у каждого конкретного человека. Именно качественные характеристики социума и будут определять формирование субъективных аспектов адаптационного процесса [5].

Обращаясь непосредственно к объекту исследования – студентам-первокурсникам, отметим, что период обучения в вузе характеризуется завершением биологического созревания человека, продолжением его социального взросления и началом профессионального становления. В этот период существенно изменяется образ жизни молодого человека и, как следствие, активизируются адаптационные механизмы, обеспечивающие приспособление к новым условиям. Средой для адаптации студентов выступает образовательная система вуза в целом [7].

На адаптацию студентов к обучению в вузе влияет ряд факторов: готовность первокурсника к учебной деятельности в вузе; факторы, учитывающие

индивидуальные особенности адаптации; факторы, являющиеся важными для успешного процесса адаптации, такие как кураторство, индивидуальный подход к студенту со стороны преподавателей независимо от показателей успешности, педагогический и психологический мониторинг; факторы, которые помогают определить условия проживания студентов, благополучие внутригруппового общения, санитарно-гигиенические условия обучения и фактор устройства учебного процесса [8].

Ряд авторов, дополняя В. Ю. Хицкую, в качестве адаптационного фактора выделяют рефлексию. Влияние рефлексии на формирование адаптационного сценария неоднозначно: оперативное реагирование на ситуацию, создание мотивации стабильности и четкости рефлексивных образов способствуют психологической адаптированности студентов, в то время как побуждение рефлексии извне, избыточная динамика или статичность, избыточная эмоциональность рефлексивных образов препятствуют оптимальному протеканию этого процесса [9].

Все вышесказанное позволяет выдвинуть предположение, что каждый конкретный человек демонстрирует различное поведение и формирует разные адаптационные сценарии, в большей или меньшей степени способствующие приспособлению к новым условиям. Вероятно, при равных условиях образовательной среды адаптационное поведение и, как следствие, уровень адаптации к ней будут зависеть от совокупности личностных характеристик каждого конкретного субъекта. Думается, что для обеспечения качественной организации учебно-воспитательного процесса большое значение будет иметь обнаружение личностных характеристик, которые позволят обучающемуся адаптироваться к новым условиям даже при низких показателях ЛАП.

Исследование проводилось с 2021 по 2025 г. в НТГСПИ (филиале) УрГПУ в г. Нижний Тагил. В исследовании использованы следующие методики: методика для оценки уровня развития адаптационных способностей личности (МЛО «Адаптивность» А. Г. Маклакова, С. В. Чермянина); шкала социально-психологической адаптированности К. Роджерса в адаптации А. К. Осницкого (СПА); шестнадцатифакторный личностный опросник Р. Кеттелла (16 PF) [10]; методика мотивации обучения в вузе [11].

В исследовании приняли участие студенты-первокурсники, обучающиеся по направлению подготовки «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)» (табл. 1).

Для проведения исследования весь массив данных сортирован по показателю «Адаптивность» (методика СПА). На основании сортировки была

выделена группа студентов с высокими показателями адаптивности (221 человек, средний показатель по шкале «Адаптивность» составил 161,92). Затем была произведена сортировка результатов в полученных группах, но уже по показателю «Личностный потенциал адаптации (ЛАП)» (методика МЛО). В результате сформированы две группы: студенты с высокими показателями адаптивности и ЛАП – 143 человека (в среднем по группе ЛАП составил 31,88), студенты с высокими показателями адаптивности и низким показателем ЛАП – 46 человек (в среднем по группе ЛАП составил 81,13).

Отметим, что в методике МЛО А. Г. Маклакова низкие показатели отражают высокий ЛАП, а высокие – низкий. При анализе полученных результатов применялись методы математико-статистической обработки данных: t-критерий Стьюдента и корреляционный анализ Пирсона.

Таблица 1

Общая характеристика выборки испытуемых

Учебный год обследования	Юноши	Девушки	Всего человек
2021/22	29	94	123
2022/23	31	88	119
2023/24	25	109	134
2024/25	18	81	99
Всего обследовано студентов	103	372	475

Сравнение результатов по методике СПА не обнаружило значимых отличий по шкале «Адаптивность» в сформированных выборках. Это обстоятельство указывает, во-первых, на успешность приспособления исследуемой группы студентов к условиям обучения в педагогическом вузе, во-вторых, на однородность выборок по данному показателю и обоснованность дальнейшего сравнения (табл. 2).

Таблица 2

Различия показателей студентов-первокурсников с высокими и низкими показателями ЛАП

Основные шкалы методики	Студенты с высокими показателями ЛАП	Студенты с низкими показателями ЛАП
Шкала социально-психологической адаптированности К. Роджерса в адаптации А. К. Осницкого		
Адаптивность	160,97 ± 1,87	159,51 ± 1,84
Дезадаптивность	44,73 ± 2,34	47,48 ± 2,55*
Непринятие себя	12,59 ± 0,64	14,11 ± 0,73*
Эмоциональный комфорт	31,4 ± 0,69	29,80 ± 0,70*
Внутренний контроль	47,27 ± 0,92	55,21 ± 0,93***
Внешний контроль	19,27 ± 0,96	14,14 ± 1,05**
Доминирование	12,30 ± 0,36	11,75 ± 0,47*
Эскапизм	13,68 ± 0,51	11,94 ± 0,53*
Методика для оценки уровня развития адаптационных способностей личности (МЛО «Адаптивность» А. Г. Маклакова, С. В. Чермянина)		
Поведенческая регуляция	15,14 ± 1,44	48,51 ± 1,32***
Коммуникативный потенциал	6,41 ± 0,43	27,29 ± 0,50***
Морально-нравственная нормативность	10,43 ± 0,32	7,39 ± 0,35**
Личностный потенциал адаптации	31,88 ± 1,78	81,13 ± 1,67***
Методика мотивации обучения в вузе		
Приобретение знаний	7,09 ± 1,27	9,1 ± 1,12**
Овладение профессией	6,54 ± 1,01	9,48 ± 0,52**
Получение диплома	9,58 ± 0,78	6,07 ± 0,97***
Шестнадцатифакторный личностный опросник Кеттелла (16 PF)		
A	8,14 ± 0,33	6,96 ± 0,30**
B	4,54 ± 0,14	5,72 ± 0,17*
E	7,5 ± 0,20	5,01 ± 0,26**
G	6,39 ± 0,26	9,45 ± 0,21***
H	8,01 ± 0,24	5,93 ± 0,21***
L	5,39 ± 0,21	4,36 ± 0,16*
O	5,21 ± 0,29	6,30 ± 0,27*
Q3	6,22 ± 0,20	8,57 ± 0,26***
Q4	4,87 ± 0,35	7,03 ± 0,36**

Примечание: в таблице приведены значения по шкалам, имеющим только значимые отличия в виде показателей $M \pm m$; * – $p < 0,05$; ** – $p < 0,01$; *** – $p < 0,001$.

Обнаружены существенные отличия в структуре ЛАП студентов-первокурсников по всем шкалам методики. Так, студенты с низким ЛАП в меньшей степени способны регулировать свое поведение, склонны к нервным срывам и неадекватной оценке событий ($p < 0,001$), у них значительно хуже развиты коммуникативные способности ($p < 0,001$), при этом им в большей степени свойственно соблюдение норм общественного поведения ($p < 0,01$), чем студентам с высокими показателями ЛАП. При этом студенты с высокими показателями ЛАП ориентированы в основном на получение диплома ($p < 0,001$), а студенты с низким ЛАП поступают в педагогический вуз с целью овладения профессией ($p < 0,01$), ориентированы на получение знаний ($p < 0,01$).

На основании сравнения результатов по методике «Шестнадцатифакторный личностный опросник» Р. Кеттелла было установлено, что студенты с низким ЛАП более сдержанны, обособлены и критичны, чем их сверстники с высокими показателями ЛАП ($p < 0,01$). У них развито абстрактное мышление ($p < 0,05$). Они в большей степени уступчивы и готовы к компромиссу ($p < 0,01$). Отличаются высокой требовательностью к себе, руководствуются чувством долга, ответственны и добросовестны ($p < 0,001$). При этом застенчивы, сдержанны ($p < 0,001$), доверчивы ($p < 0,05$). Студенты с низкими показателями ЛАП обладают высоким самоконтролем, ответственны при выполнении заданий ($p < 0,001$), отличаются повышенной напряженностью ($p < 0,01$).

Беря за основу наиболее существенные отличия студентов-первокурсников исследуемых групп, можно представить особенности их личностного профиля. У них в большей степени развиты волевые характеристики, ориентация на получение знаний и овладение профессией, им в большей степени свойственны робость, застенчивость, сдержанность. В то время как студенты с высокими показателями ЛАП ориентированы на получение диплома, проявляют социальную смелость и общительность, при этом обладают менее выраженными волевыми качествами.

Для выявления личностных факторов, в большей степени влияющих на эффективность адаптации студентов-первокурсников с низкими показателями личностного адаптационного потенциала к условиям обучения в педагогическом вузе, провели корреляционный анализ показателей методики «Шкала социально-психологической адаптированности» А. К. Осницкого с результатами психодиагностического обследования. Отметим, что для удобства

интерпретации корреляционных данных по всем шкалам методики МЛЮ изменены знаки.

Обнаружены прямые корреляционные связи шкалы «Адаптивность» со шкалами «Моральная нормативность» ($p < 0,01$), «Приобретение знаний» ($p < 0,01$), «Овладение профессией» ($p < 0,01$), факторами В ($p < 0,05$), G ($p < 0,01$), Q3 ($p < 0,01$) и обратная связь по шкале «Получение диплома» ($p < 0,05$), свидетельствуют о зависимости адаптивности от этих показателей. Таким образом, адаптация студентов с низким показателем ЛАП будет зависеть, прежде всего, от развития волевых характеристик студентов, их нравственности, интереса к профессии и получаемым знаниям в целом, а также от уровня развития аналитического мышления. Несколько тормозить адаптационные процессы будет ориентация студентов на получение диплома о высшем образовании.

Шкала «Деадаптивность» обратно коррелирует со шкалой «Поведенческая регуляция» ($p < 0,01$) и фактор А ($p < 0,05$). Прямые корреляционные зависимости имеет с фактором Н ($p < 0,05$) и фактором Q4 ($p < 0,05$). Следовательно, низкие показатели поведенческой регуляции и недостаточное развитие коммуникативных способностей, нарастание тревожности и повышенная застенчивость приводят к деадаптации студентов, затрудняя их приспособление к новым условиям.

На шкалу «Принятие себя» прямо влияют такие показатели, как «Морально-нравственная нормативность» ($p < 0,01$), мотив «Приобретение знаний» ($p < 0,05$) и мотив «Овладение профессией» ($p < 0,05$), фактор G ($p < 0,001$). Таким образом, самопринятие студентов с низким ЛАП прямо зависит от желания получить педагогическую специальность и стремления к знаниям, а также понимания и соблюдения нравственных норм и общепринятых правил поведения в социуме.

Прямые корреляционные связи шкалы «Эмоциональный комфорт» обнаруживает со шкалой «Морально-нравственная нормативность» ($p < 0,05$), мотив «Получение знаний» ($p < 0,001$), мотив «Овладение профессией» ($p < 0,01$) и мотив «Получение диплома» ($p < 0,05$), а также факторы В ($p < 0,05$), G ($p < 0,01$), Q3 ($p < 0,05$) – обратную связь с фактором Q4 ($p < 0,05$). Можно утверждать, что переживание эмоционального комфорта возможно при сформированных нравственных ценностях, адекватных причинах выбора учебного учреждения и сформированной волевой регуляции студентов (табл. 3).

Внутренний контроль прямо коррелирует со шкалой «Коммуникативный потенциал» ($p < 0,05$), «Мо-

рально-нравственная нормативность» ($p < 0,001$), мотивом «Получение знаний» ($p < 0,05$) и мотивом «Овладение профессией» ($p < 0,05$), а также факторами В ($p < 0,05$), G ($p < 0,01$), Q₃ ($p < 0,01$). В то время как внешний контроль имеет прямую связь с факторами Н ($p < 0,05$), Q₄ ($p < 0,05$) и отрицательную связь с фактором Q₃ ($p < 0,05$). Установленные зави-

симости связывают внутренний контроль с морально-нравственными характеристиками студентов, уровнем умственного развития, характеристиками их мотивационной сферы и развитием волевых качеств. При этом влияние внешнего контроля будет возрастать при высоких показателях застенчивости, тревожности и недостатках развития волевой сферы.

Таблица 3

Корреляционный анализ результатов исследования

СПА	ПР	КП	МНН	ПЗ	ОП	ПД
А-ть	-0,29412	-0,31625	0,43921**	0,45356**	0,44771**	-0,36452*
Д/А	-0,41426**	-0,248378	-0,239527	0,318617	0,04536	0,212939
ПС	0,17871	0,25747	0,4790**	0,36541*	0,37227*	-0,24345
ЭК	0,1115	0,4199	0,3079*	0,50995***	0,45158**	0,3817*
ВК	0,12628	0,32606*	0,51842***	0,35059*	0,34037*	0,21851
ВнК	-0,05864	-0,16686	-0,27408	-0,18418	-0,11347	-0,06515
СПА	А	В	Н	G	Q ₃	Q ₄
А-ть	-0,29811	0,38123*	-0,20952	0,40977**	0,50490**	0,31604
Д/А	-0,37426*	-0,25679	0,37921*	-0,20978	-0,24536	0,36213*
ПС	-0,25634	0,2088	-0,21477	0,53794***	0,1750	0,3079
ЭК	-0,2238	0,3108*	0,3314	0,4381**	0,3124*	-0,38485*
ВК	0,2897	0,32577*	-0,2673	0,48996**	0,4975**	-0,1938
ВнК	-0,3336	-0,14878	0,3663*	-0,26884	-0,36136*	0,3928*

Условные обозначения. Шкалы методики СПА: А-ть – адаптивность, Д/А – дезадаптивность, ПС – принятие себя, ЭК – эмоциональный комфорт, ВК – внутренний контроль, ВнК – внешний контроль. Шкалы методики МЛЮ: ПР – поведенческая регуляция, КП – коммуникативный потенциал, МНН – морально-нравственная нормативность. Шкалы методики «Мотивация обучения в вузе»: ПЗ – приобретение знаний, ОП – овладение профессией, ПД – получение диплома. Шкалы методики «Шестнадцатифакторный личностный опросник» Р. Кеттелла: А – сизотимия-аффектотимия, В – низкий интеллект-высокий интеллект, Н – тректия-пармия, G – слабость «сверх-Я»-сила «Сверх-Я», Q₃ – импульсивность-контроль желаний, Q₄ – нефрустрированность-фрустрированность.

Резюмируя вышеизложенное, отметим, что не все студенты с низкими показателями ЛАП плохо адаптированы к образовательной среде вуза. Часть из них имеет высокие показатели адаптивности. Этот факт можно объяснить высоким уровнем развития ряда личностных характеристик, таких как воля, нравственные качества, ориентация на получение педагогической специальности и заинтересованности в качественном овладении знаниями. При этом их отличает по-

вышенная скромность и сдержанность, а также особенности рефлексии.

Следовательно, низкий уровень развития личностного адаптационного потенциала не является препятствием для оптимальной адаптации к условиям обучения в педагогическом вузе студентов-первокурсников. Компенсаторными механизмами, позволяющими преодолеть недостатки физиологических возможностей организма, выступает специфический набор личностных характеристик.

Список источников

1. Посохова С. Т. Психология адаптирующейся личности: монография. СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 2001. 240 с.
2. Платонов К. К. Краткий словарь системы психологических понятий. М.: Высшая школа, 1981. 175 с.
3. Лопатина А. Б. Теоретические основы адаптации и механизмов ее обеспечения // Международный научно-исследовательский журнал. 2016. № 5. С. 63–71.
4. Гуревич И. Б. Математические и информационные аспекты исследования мозга. Доклад кандидата физико-математических наук И. Б. Гуревича и академика Ю. И. Журавлева // Вестник Российской академии наук. 2010. Т. 80, № 5-6. С. 503–513.

5. Мышкин И. Ю. Механизмы регуляции процессов жизнедеятельности: учебно-метод. пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2016. 48 с.
6. Петрова А. Т., Николаев Е. В. Социально-психологическая адаптация студентов-первокурсников к вузу // Современные проблемы науки и образования. 2020. № 6. С. 24.
7. Репьева Н. Г. Проблема адаптации студентов первого курса к обучению в вузе. URL: <http://elib.altstu.ru/elib/dissers/conferenc/2010/02/pdf/275repyeva.pdf> (дата обращения: 16.05.2026).
8. Хицкая В. Ю. Учет когнитивных стилей как средство адаптации студентов первого курса к обучению в вузе: монография. Иркутск: Изд-во Иркутского государственного технического университета, 2008. 127 с.
9. Григорьева М. В., Шамионов Р. М., Голубева Н. М. Роль рефлексии в адаптационном процессе студентов к условиям обучения в вузе // Психологическая наука и образование. 2017. Т. 22, № 5. С. 23–30.
10. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. проф. Г. С. Никифорова. СПб.: Речь, 2007. 950 с.
11. Практикум по возрастной психологии: учеб. пособие / под ред. Л. А. Головей, Е. Ф. Рыбалко. СПб.: Речь, 2006. 688 с.

Статья поступила в редакцию 16.05.2026; одобрена после рецензирования 21.06.2026; принята к публикации 22.06.2026.

The article was submitted 16.05.2026; approved after reviewing 21.06.2026; accepted for publication 22.06.2026.