

*a model of cognitive dissonance. Psychocorrective measures are considered as a tool for the formation of coping with the feeling of loneliness. At the same time, the need for the formation of management skills and abilities in adolescents is emphasized.*

**Keywords:** *loneliness, personality factors, adolescence, mental states, self-concept.*

*Об авторе:*

ГЕФЕЛЕ Ольга Фридриховна – кандидат философских наук, доцент кафедры психологии, истории и философии, Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия; e-mail: helga2003@mail.ru

*About the author:*

GEFELE Olga Fridrikhovna – candidate of philosophical sciences, associate professor of the department of psychology, history and philosophy, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: helga2003@mail.ru

УДК 159.9

## СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ

**С.И. Филиппченкова, В.Ф. Мартюшов**

Тверской государственной технической университет, г. Тверь

© Филиппченкова С.И., Мартюшов В.Ф., 2023

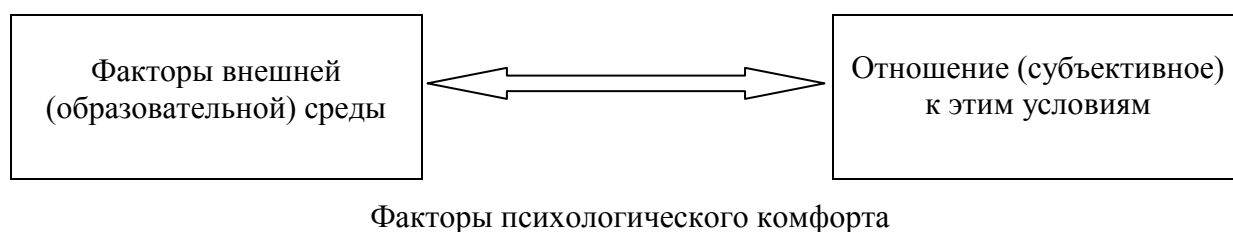
DOI: 10.46573/2409-1391-2023-2-63-66

**Аннотация.** *В статье рассматривается проблема социально-психологической адаптации студентов в вузе. Особое внимание уделяется начальному этапу обучения. Указывается ряд условий учебной деятельности и образовательной среды, оказывающих непосредственное влияние на адаптационные возможности студенческого контингента. Приводятся факторы, обуславливающие позитивное или негативное протекание изучаемого нами процесса. Раскрываются психологические механизмы личности, определяющие успешность адаптации.*

**Ключевые слова:** *адаптация, адаптационный потенциал, образовательная среда, социально-психологическая адаптация, условия среды.*

В настоящее время раскрытие вопросов успешной адаптации человека к различным условиям среды не теряет своей актуальности. Интерес ученых обусловлен рядом обстоятельств: высоким темпом жизни, необходимостью проявлять активность или гибкость в общении, привыканием к техническим инновациям и др. Быстрая адаптация к особенностям определенной системы становится решающим фактором в достижении поставленных целей и решении приоритетных задач. Указанные закономерности характерны и для современной образовательной среды [6]. Своевременная адаптация студентов, особенно ее положительное течение, дает возможность усвоить профессиональные знания на качественном уровне, выстроить адекватные взаимоотношения со сверстниками и преподавательским составом, с оптимизмом смотреть в будущее [1].

Наиболее сложным периодом для адаптации обучающихся к условиям высшего учебного заведения является начальный этап (первый курс). К детерминантам, под воздействием которых адаптация протекает плохо, можно отнести появление ощущения внутреннего дискомфорта, устоявшиеся привычки, смену привычного режима, проблемы с организацией досуга и быта (проживанием в общежитии), конфликты с окружающими на фоне смены круга общения, склонность к девиациям [5; 7]. По мере вхождения в коллектив и формирования комплекса навыков и умений рационально организовывать умственную деятельность психологическое напряжение спадает. Постепенно развиваются и укрепляются такие качества, как самоорганизация, дисциплинированность, ответственность, которые помогают успешно преодолевать трудности в учебе. В совокупности эти качества создают благоприятную почву для возникновения ощущения психологического комфорта и для успешной адаптации в вузе (рисунок).



Отрицательный тип адаптации студента может выражаться в снижении или полной потере заинтересованности в получении образования; разочаровании в выбранной специальности; участии в конфликтных ситуациях; избегании общения с однокурсниками; уменьшении нервно-психической устойчивости, чувства субъективного благополучия; поверхностном изучении учебного материала или отчислении из учебного заведения. Во всех этих случаях своевременно проведенное психодиагностическое обследование контингента и наличие возможности у студентов получить квалифицированную психологическую помощь помогут раскрыть потенциал психологического ресурса для преодоления трудностей, выработки соответствующих моделей поведения. Все перечисленные предикторы адаптации студентов подразделяются на два направления: связанные с условиями организации учебного процесса; обусловленные спецификой приспособления обучающихся к социальному окружению. Такая двойственность указывает на сложность изучаемого нами явления и требует уточнения сущности посредством анализа основных подходов к его трактовке.

**Теоретический обзор.** В научных источниках представлено большое количество работ, посвященных особенностям привыкания человека к условиям среды на биологическом, физиологическом, психофизиологическом и психологическом уровнях [2]. Существуют два основных подхода к установлению ее специфики. Согласно первому адаптация – это способность организма к саморегуляции, обеспечивающей относительное постоянство выраженности паттерна характеристик организма под влиянием различных агентов окружающей среды и достигающейся комплексом адаптационных навыков. В соответствии со вторым адаптация – это состояние готовности к изменениям, динамике, привыкание к процессам окружающей среды.

Исследователями выделяется несколько категорий факторов, инициирующих запуск адаптационного процесса. Отмечается, что особое значение здесь приобретают факторы внешней среды (материальные, социальные, природные). Именно под их

воздействием формируются адаптационные способности личности. К природным факторам можно отнести природные катаклизмы, климатические условия, насыщенность живой природы, к материальным – все элементы искусственной среды, специфику производственной среды, условия проживания и др. Устройство общественной системы включает в себя такие показатели, как общественный прогресс, городская среда, этнос, статусные характеристики человека и др. [4]. Негативными факторами окружающей среды с точки зрения нахождения в социуме являются антропогенные и техногенные риски.

Ученые отмечают, что приспособление человека к новым внешним условиям происходит на всех уровнях адаптации (физиологическом, психологическом, социальном). Все приведенные выше уровни связаны между собой и обеспечивают эффективное функционирование организма в целом. В связи с этим часто употребляется термин «функциональное состояние» при упоминании категории «адаптация».

В качестве механизмов адаптации на психологическом уровне называют личностные характеристики, социальный интеллект, выработанные механизмы защиты психики, предпочитаемые копинг-стратегии, потребности, мотивационные особенности, реалистичность сознания, наличие опыта и навыков общения [3]. Все эти механизмы позволяют человеку быстро обнаруживать изменения в социальной среде, чувствовать перемены, настраивать собственные шаблоны поведения для достижения целей в заданных обстоятельствах. Доказательствами эффективности выбранного образа действий служат возникновение баланса внутреннего состояния и отсутствие конфликта с внешней средой.

**Заключение.** Особенности адаптационного процесса заключаются в том, что он активизируется, только когда выступает в качестве средства достижения целей или решения задач. Социальная адаптация осуществляется только в деятельности.

Социально-психологическая адаптация личности – сложный механизм, который способствует приспособлению к условиям среды на трех уровнях: поведенческом, психологическом, когнитивном. Каждый из уровней имеет свои специфические особенности и состав. Выбор приемлемой модели поведения для адаптации происходит под влиянием ряда факторов: затрачиваемых усилий, времени, перспективы успеха в деле, объема опыта, возможностей. Уточнение специфики содержания блоков позволяет говорить о своеобразии адаптационного потенциала конкретной группы молодежи, занимающейся совместной деятельностью.

#### **Библиографический список**

1. Авдеенко А.С. Психологическая адаптация студентов вуза // Вестник Совета молодых ученых и специалистов Челябинской области. 2016. № 2 (13). Т. 4. С. 4–8.
2. Анонова С.И. О социально-психологической адаптации обучающихся в вузе // Вестник Бурятского государственного университета. 2015. № 5. С. 43–48.
3. Горчакова А.А. Особенности процесса адаптации студента к учебно-профессиональной деятельности // Проблемы современной науки и образования. 2017. № 6 (88). С. 88–90.
4. Елгина Л.С. Социальная адаптация студентов в вузе // Вестник Бурятского государственного университета. 2010. № 5. С. 162–166.

5. Карапетян Л.В., Глотова Г.А. Психологические детерминанты эмоционально-личностного благополучия российских трудящихся // Организационная психология. 2018. Т. 8. № 4. С. 8–23.
6. Киселева Е.В., Киселев Н.Н. Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов // Сибирский педагогический журнал. 2019. № 2. С. 57–63.
7. Султанова И.В. Факторы социально-психологической адаптации студентов-первокурсников // European research. 2015. № 9 (10). С. 105–110.

## **SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF STUDENT ADAPTATION**

**S.I. Filippchenkova, V.F. Martyushov**  
Tver State Technical University, Tver

***Abstract.** The article deals with the problem of socio-psychological adaptation of university students. Special attention is paid to the initial stage of training. A number of conditions of educational activity and the educational environment that have a direct impact on the adaptive capabilities of the student contingent are indicated. The factors that determine the positive or negative course of the process we are studying are given. The psychological mechanisms of personality that determine the success of adaptation are revealed.*

***Keywords:** adaptation, adaptation potential, educational environment, socio-psychological adaptation, environment conditions.*

*Об авторах:*

ФИЛИППЧЕНКОВА Светлана Игоревна – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, истории и философии, Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия; e-mail: sfilippchenkova@mail.ru

МАРТЮШОВ Владимир Филиппович – кандидат философских наук, доцент кафедры психологии, истории и философии, Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия; e-mail: vmartushov@mail.ru

*About the authors:*

FILIPPCHENKOVA Svetlana Igorevna – doctor of psychological sciences, professor of the department of psychology, history and philosophy, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: sfilippchenkova@mail.ru

MARTYUSHOV Vladimir Fillipovich – candidate of philosophical sciences, associate professor of the department of psychology, history and philosophy, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: vmartushov@mail.ru