

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

кафедра социологии молодежи

**ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ АДАПТАЦИИ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ  
СОСТОЯНИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

(автореферат бакалаврской работы)

студентки 4 курса 441 группы  
направления 39.03.03 - «Организация работы с молодежью»  
Социологического факультета  
Русецкой Элины Сергеевны

Научный руководитель  
Зав. кафедрой социологии молодежи,  
д.с.н., профессор

С.Г.Ивченков

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Зав. кафедрой социологии молодежи  
д.с.н, профессор

С.Г.Ивченков

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Саратов 2026

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** Состояния человека, вызванные его отношением к внешнему миру и самому себе и характеризующиеся изменениями количественных и качественных параметров ответов на сигналы внешней среды являются важным параметром при изучении социально-психологической адаптации.

Студенчество объединяет молодёжь в возрасте преимущественно от 16 до 23 лет, обладающую базовым (средним) уровнем образования. Её отличают специфическая форма организации жизнедеятельности, концентрация в крупных вузовских центрах, особый образ жизни в стенах учебного заведения, студенческой группы или общежития, а также относительная самостоятельность в выборе занятий как в учебное, так и во внеучебное время.

При этом главная особенность и сущность студенчества как социальной группы заключаются не в непосредственном участии в материальном и духовном производстве, а в подготовке к будущей профессиональной деятельности посредством получения образования. Таким образом, ключевое социальное назначение студенчества состоит в пополнении рядов квалифицированных специалистов и интеллигенции. Будучи носителем различных профессиональных групп, студенчество служит важнейшим источником и резервом кадров для самых разных сфер деятельности.

В.Т. Лисовский дает следующее определение студенчества: «...в социальной структуре студенчество может быть названо специфической социальной группой, по своему общественному положению ближе стоящей к интеллигенции».

Адаптация студента – это сложный, динамический, многоуровневый и многосторонний процесс перестройки потребностно - мотивационной сферы, комплекса имеющихся навыков, умений и привычек в соответствии с новыми задачами, целями, перспективами и условиями их реализации.

Специфика адаптации студентов вузов определяется условиями обучения, их индивидуальными особенностями и, что не менее важно, особенностями юношеского возраста.

При этом стоит отметить высокую значимость превалирующего эмоционального состояния у студентов во время обучения на первом курсе, которое связано с переходом человека на новый жизненный этап. Большую значимость в этот период представляет адаптация студента в новом учебном заведении и его социализация в группе, а также их уровень тревожности, самочувствия, активности и настроения, ведь они напрямую связаны с учебным процессом и успеваемостью первокурсника.

**Степень научной разработанности.** Значимость и сущностные характеристики социально-психологической адаптации в студенческой среде рассматривали многие исследователи. Такие как, И.В. Алёхин, А.А. Виноградова, А.А. Извольская, Т.И. Колесникова, С.Н. Ларионова, В.М. Львов, Г.Ю. Мягченко, Е.М. Погодина, и т.д

Так же исследованием вопросов адаптации занимались такие ученые, как Ф.Б. Березин, Ю.А. Александровский, М.Е. Сандомирский, М.С. Яницкий, В.И. Медведев, Г. И. Постовалова, А. А. Налчаджян. Понятие «адаптация» впервые было введено Аубертом Г. и получило распространение в различных научных направлениях.

Вместе с тем, актуальность процессов управления процессом социально-психологической адаптацией на первом этапе вузовского образования продолжает быть интересной для научной разработки.

**Целью выпускной квалификационной работы** является определение взаимосвязи между уровнем адаптации и эмоциональным состоянием у студентов-первокурсников во время обучения в вузе.

**Объектом исследования** является адаптация у обучающихся на первом курсе высшего учебного заведения.

**Предметом исследования** являются уровень социально-психологической адаптации, личностная и ситуативная тревожность, а также самочувствие, активность и настроение.

**Задачи исследования:**

1. Рассмотреть теоретическое обоснование проблемы исследования взаимосвязи особенностей адаптации и эмоционального состояния
2. Изучить уровень адаптации у студентов-первокурсников
3. Выявить особенности взаимосвязи уровня адаптации и эмоционального состояния первокурсников вуза.

**Теоретико-методологической основой** для данного исследования послужили научные работы, статьи по вопросам адаптации. Теоретический анализ литературы по тематике исследования молодежной среды.

**Эмпирическая основа исследования.** Методика диагностики социально-психологической адаптации Роджерса-Даймонд, адаптирована и модифицирована А. К. Осницким в 2004 году; Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, автор которой был Ч.Д. Спилбергер в 1970 году, была адаптирована Ю.Л. Ханиным в 1976 году; Тестовая методика «Самочувствие, активность, настроение» (В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева и М.П. Мирошников в 1973 году). Количественная и качественная обработка данных.

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

**В первой главе** «Теоретико-методологический анализ особенностей адаптации и эмоциональной сферы у первокурсников» рассматриваются определение понятия «адаптации», с точки зрения различных научных подходов.

Адаптация может рассматриваться со стороны трех аспектов:

- Биологический аспект адаптации - включает в себя приспособление биологического существа к изменяющимся условиям внешней среды

(температуре, влажности, освещению и др.) и внутренней среды организма (различные заболевания).

- Психологический аспект адаптации - предполагает приспособление личности человека к социальной среде в соответствии с требованиями общества, а также с личными потребностями, мотивами и интересами.

- Социальный аспект адаптации - связан с приспособлением человека к социальной среде, посредством анализа среды, осознания в ней своих возможностей и соответствия главным целям деятельности внутри среды.

Одну из главных ролей в процессе социальной адаптации занимает структура личности человека, как отражение отношений и связей, складывающихся с существенными характеристиками человеческого бытия<sup>1</sup>.

Таким образом можем определить, что основные проявления социальной адаптации - взаимодействие человека с окружающими людьми и его активная деятельность.

Так же исследуется специфика эмоциональной сферы в юношеском возрасте. В юношеском возрасте человек проживает переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной деятельности взрослого. Перед человеком в этот период встает задача решения различных проблем. Индивидуальный подход к решению проблем привел к возникновению понятия «задачи развития». Так, Р. Хавигхерст выделил такие задачи развития в юношеском возрасте, как:

- Принятие собственного тела, осознание его особенностей и формирование умений по его эффективному использованию
- Усвоение мужской или женской роли
- Установление новых более зрелых отношений между сверстниками обоих полов
- Завоевание эмоциональной независимости от взрослых

---

<sup>1</sup> Симонова, О.И. Адаптация студенток первого курса к условиям вуза / О.И. Симонова // Сибирский педагогический журнал. - 2019. №. 1.- С. 54.

- Подготовка к профессиональной карьере, обучение, нацеленное на получение профессии
- Приобретение знаний и социальной готовности принять на себя ответственность, связанную с партнерством и семьей
- Формирование гражданской активности, социального ответственного поведения
- Построение внутренней системы ценностей и этического сознания для руководства над поведением.

Проанализировав эмоциональные состояния человека, рассмотрев их основные направленности и составляющие. Определив период юношеского возраста, рассмотрев особенности протекания в этом возрасте эмоциональных состояний, изучив основные задачи развития этого возраста, а также рассмотрев основные теоретические направленности изучения понятия адаптации, перечислив факторы адаптации, выделив стадии ее протекания, можем приступить ко второй части выпускной квалификационной работы, которая заключается в эмпирическом исследовании.

**Во второй главе** «Влияние уровня адаптации на эмоциональное состояние студентов - первокурсников» представлены Целью исследования являлось выявление взаимосвязи между уровнем адаптации, у студентов-первокурсников, к обучению в вузе и их эмоциональным состоянием, а также изучение особенностей этих показателей.

По результатам исследования были сделаны следующие выводы. При социально-психологической адаптации первокурсников можно использовать такие методы поддержки, как:

- Развитие коммуникативных навыков. Для выполнения данной стратегии необходимо организовывать в группе студентов тренинги, направленные на развитие навыков общения, активного слушания и взаимодействия. Это поможет создать безопасную атмосферу в группе, где студенты смогут открыто выражать свои мысли и идеи

- Создание поддерживающих связей. Такую роль могут выполнять различные клубы по интересам, в которых студенты смогут найти единомышленников, что поможет им успешно пройти этап адаптации в высшем учебном заведении

- Управление стрессом. Проведение в группах первокурсников занятий по стрессоуправлению и информирование их о методах работы с эмоциями поможет студентам повысить уровень осознанности, они узнают, что их эмоциональное состояние является нормальным в период адаптации и они в нем не одни

- Развитие навыков решения проблем. С этой задачей помогут справиться проведение тренингов, направленных на развитие навыков анализа и решения проблем. Студенты научатся справляться со стрессовыми ситуациями, а также принимать осознанные решения и реализовывать их. Выполнение таких стратегий поддержки поможет первокурсникам успешно повысить уровень адаптации и наладит социальные связи между студентами, что является важным критерием для успешности студента при обучении в высшем учебном заведении.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Социально-психологическая адаптация представляет собой многоаспектный динамический процесс, подверженный влиянию множества разнонаправленных факторов. Характер процесса — постепенный, нередко растянутый по времени.

В случае студентов адаптация опирается на осознание нового социального статуса и усвоение ролевых моделей поведения, формирующихся в рамках межличностных взаимодействий в изменившейся социальной среде. Эта среда воспринимает индивида как самостоятельного субъекта деятельности, несущего ответственность за собственные действия.

Совокупность указанных факторов оказывает существенное влияние на личностное развитие молодого человека. В связи с этим процесс требует целенаправленного сопровождения со стороны окружения — как взрослых

наставников, так и сверстников. Ключевое значение приобретает создание благоприятных условий, обеспечивающих: полноценную жизнедеятельность студента; формирование востребованных социальных навыков; успешное освоение профессиональной деятельности.

В процессе изучения теоретической части исследования по данной теме были рассмотрены важные аспекты, касающиеся социально-психологической адаптации, а также особенности эмоциональных состояний в юношеском возрасте.

Нами были изучены теоретические основы адаптации, которые включают в себя взгляды таких ученых как: Ф.Б. Березин, Ю.А. Александровский, М.Е. Сандомирский, М.С. Яницкий, В.И. Медведев, Г. И. Постовалова, А. А. Налчаджян и других.

Роль социально-психологической адаптации заключается в качественном включении личности человека в процессы, которые протекают в социальной среде, а также является средством изменения личности и среды.

На успешность адаптации влияют как характеристики самого индивида, так и среды, в которую он попал. Чем выше уровень социальной среды и интенсивнее в ней изменения, тем процесс адаптации становится труднее для человека.

Юношеский возраст имеет большую значимость для становления у человека эмоциональной направленности и основы эмоциональной культуры. Также в этом возрасте личность человека претерпевает изменения в виде снижения эмоциональной напряженности, по отношению к подростковому возрасту.

Адаптация студентов к учебному процессу завершается к концу второго - началу третьего семестра. В ходе п адаптации личность проявляет активность: человек целенаправленно преобразует среду, применяя разнообразные средства и управляя приспособительными механизмами.

На старте обучения значительная часть первокурсников сталкивается с трудностями из-за несформированности навыков самостоятельной учебной

работы. Студенты нередко испытывают сложности с конспектированием лекций, работой с учебной литературой, поиском и анализом информации в первоисточниках, обработкой объёмных массивов данных, а также с чётким и ясным выражением собственных мыслей.

Чтобы выработать эффективные тактику и стратегию адаптации студента к вузу, необходимо учитывать ряд индивидуальных характеристик первокурсника: его жизненные планы и интересы, систему доминирующих мотивов, уровень притязаний, самооценку, способность сознательно регулировать собственное поведение.

Успешная адаптация студентов возможна при условии развития трёх ключевых направлений: психологической службы вуза, системы студенческого самоуправления и института кураторства.

Во второй части работы нами были рассмотрены полученные эмпирические данные, которые показали, что из всей выборки исследования уровня социально-психологической адаптации только 18% эффективно взаимодействуют с социальной средой. В свою очередь у 50% был выявлен средний уровень социально-психологической адаптации, а у 32% был выявлен низкий уровень социально-психологической адаптации. Это говорит о том, что студенты испытывают трудности с интеграцией в социальную среду.

Также было выявлено, что из общего количества испытуемых 11% показали высокий уровень ситуативной тревожности, у 32% был выявлен средний уровень, а у 57% - высокий уровень. Это говорит о том, что большая часть студентов подвержена влиянию стрессовой ситуации в момент прохождения методики.

При изучении личностной тревожности у 8% был выявлен низкий уровень личностной тревожности, у 46% средний уровень личностной тревожности, и еще у 46% - высокий уровень. Такие показатели говорят нам о том, что большая часть испытуемых испытывает периодические всплески тревожности в стрессовых ситуациях.

Было определено, что у большей части испытуемых самочувствие, активность и настроение находятся на среднем уровне.

Из корреляционного анализа мы выяснили, что уровень социально-психологической адаптации отрицательно коррелирует с ситуативной тревожностью, а также положительно коррелирует с самочувствием, активностью и настроением.

Таким образом, гипотеза подтвердилась - существует отрицательная корреляция между уровнем адаптации и ситуативной тревожностью, а также существует положительная корреляция между уровнем адаптации и самочувствием, между уровнем адаптации и активностью прямая корреляционная связь .

Практическая значимость исследования заключается в помощи службам психологической помощи в высших учебных заведениях. Перспектива исследования - расширение выборки студентов, увеличение количества исследуемых интегральных показателей, описывающих уровень социально-психологической адаптации, а также изучение взаимосвязи между адаптацией и темпераментом студентов вузов.

В целом, можно говорить о том, что успешная адаптация студентов к будущей профессиональной деятельности возможно именно в рамках личностно-ориентированного образовательного процесса. Его ключевая особенность — особая организация взаимодействия педагогов и обучающихся, нацеленная на создание условий, которые позволяют студентам развивать способность к самообразованию, проявлять самостоятельность и полноценно реализовывать свой потенциал.

В такой педагогической системе приоритетным становится профессиональное развитие личности студента. Цель подобного образования — не просто передача знаний, а целостное становление личности: развитие познавательных способностей, формирование обобщённых знаний и освоение универсальных способов учебно-профессиональной деятельности. При этом принципиально важно

опираться на субъективный опыт самого обучающегося — его личные представления, навыки и уже имеющиеся знания.

Следовательно, эффективная адаптация к профессиональной деятельности требует продуманной интеграции двух базовых компонентов образовательного процесса: содержательного (что именно изучается) и процессуального (как именно организовано обучение). Только при их сбалансированном сочетании удаётся выстроить плавный переход от академической подготовки к реальной профессиональной практике, обеспечивая готовность выпускника к предстоящей трудовой деятельности.