

---

# Методика исследования адаптированности студентов в вузе

*Т.Д. Дубовицкая,*

*доктор психологических наук, доцент, профессор кафедры психологии  
Стерлитамакской государственной педагогической академии им. Зайнаб  
Биишевой tatdm@mail.ru*

*А.В. Крылова,*

*аспирант кафедры психологии государственной педагогической академии  
им. Зайнаб Биишевой 3687444@inbox.ru*

---

После поступления в вуз вчерашние выпускники школ сталкиваются с необходимостью адаптироваться к новой для них культурно-образовательной среде. В статье представлена разработанная авторами методика исследования адаптированности студентов в вузе, которая включает две шкалы: адаптированность к учебной группе и адаптированность к учебной деятельности. Методика может использоваться для выявления студентов, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности; для методического обеспечения психологического сопровождения адаптации студентов в вузе, для исследования эффективности коррекционно-развивающей и воспитательной работы со студентами, а также в практике преподавания курсов педагогической психологии, педагогики и психодидактики в психолого-педагогических вузах и колледжах.

**Ключевые слова:** адаптация, адаптированность, культурно-образовательная среда.

---

Поступление в вуз и обучение в нем сопровождается включением вчерашних выпускников школ в новую для них культурно-образовательную среду, что является пусковым механизмом процесса адаптации. Успешность адаптации предполагает актуализацию резервных возможностей обучающихся и их готовность к преодолению различного рода трудностей, возникающих в процессе обучения. В психологической адаптации студентов в вузе принято, в частности, различать виды: адаптацию к условиям учебной деятельности (приспособление к новым формам преподавания, контроля и усвоения знаний, к иному режиму труда и отдыха, самостоятельному образу жизни и т.п.); адаптацию к группе (включение в коллектив сокурсников, усвоение его правил, традиций); адаптацию к будущей профессии (усвоение профессиональных знаний, умений и навыков, качеств).

И если адаптация к будущей профессии преимущественно приходится на старшие курсы, продолжаясь после поступления на работу, то адаптация к учебной деятельности и к группе должна произойти как можно раньше, поскольку в противном случае возникнут затруднения в актуализации необходимых для успешного обучения и овладения профессией познавательных и личностных ресурсов. Если студент не сможет в короткие

сроки освоить предъявляемые к нему в вузе требования, а также найти общий язык и взаимопонимание с однокурсниками и преподавателями, то это, несомненно, скажется на его успехах в учебе и желании учиться, что повлечет за собой отчуждение от образовательной среды и уход из вуза.

Результатом процесса адаптации является адаптированность. Некоторые авторы понятия «адаптация» и «адаптированность» рассматривают в качестве синонимов. Например, А.А. Реан, А.Р. Кудашев, А.А. Баранов определяют адаптацию как «процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования» [5, с.17]. В нашем исследовании понятие «адаптированность» отражает результативную сторону процесса адаптации.

Соответственно, адаптированность студентов к обучению в вузе предполагает наличие следующих особенностей в поведении и деятельности студентов:

- 1) удовлетворительное психологическое и физическое состояние студента в учебных и внеучебных ситуациях в вузе;
- 2) принятие студентом социальных ожиданий и предъявляемых к нему требований, а также соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям;
- 3) способность придавать происходящему в вузе желательное для себя направление и пользоваться имеющимися условиями для успешного осуществления своих учебных и личностных стремлений и целей.

Проблема адаптации студентов в вузе особенно актуальна в настоящее время в связи с высоким уровнем миграции населения, в результате которой, например, в российских вузах получают образование молодые люди из постсоветских, а также автономных республик, для которых русский язык не является родным; для таких студентов новыми являются и характер общения, и культура отношений. Выпускники сельских школ, привыкшие к иному, чем в городе, укладу жизни также испытывают трудности в адаптации к новой для себя среде и к условиям обучения в вузе. В этой же ситуации оказываются молодые люди, которые еще в школе испытывали трудности при обучении и поступили в вуз по контракту. Трудности адаптации могут обуславливаться и индивидуально-типологическими особенностями студентов.

Все это ставит перед психологической службой вуза проблему исследования и повышения адаптированности различных категорий студентов. В этой связи актуальной становится своевременная диагностика студентов с трудностями в адаптации, что позволит своевременно начать оказывать им адресную психолого-педагогическую помощь и поддержку. И хотя проблеме адаптации студентов-первокурсников уделяется достаточно много внимания в различных исследованиях (см., например, [1]; [2]; [3]; [4]), но используемый в них диагностический аппарат требует отдельного рассмотрения.

Проведенный нами анализ исследований проблемы адаптации студентов в вузе позволил выявить, что для диагностики процесса адаптации используются самые различные методики. Прежде всего, шкала социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда. Остальные методики носят сопутствующий характер: методика для определения самооценки и уровня притязаний (Т.В.Дембо, С.Л.Рубинштейн, А.М.Прихожан); 16-факторный личностный опросник (Р.Кеттелл); опросник Басса – Дарки; опросник социальной компетентности (Л.М.Митина); опросник конструктивности мотивации (А.А.Реан, О.П.Елисеева); исследование самоотношения (В.В.Столин, С.Р.Пантилеев); «Локализация контроля» (адаптированная Е.Г.Ксенофоновой); диагностика коммуникативной социальной компетентности (Н.П.Фетискин, В.В.Козлов, Г.М.Мануйлов); опросник «Социально-психологические характеристики субъекта общения» (В.А.Лабунская).

Кроме того для изучения процессов адаптации студентов в вузе исследователи используют собственные анкеты, однако ни одна из них не носит характера стандартизированного опросника.

Адаптация студентов исследуется также посредством изучения их физического развития и здоровья. Для этого используются следующие методы: соматометрический (измерение длины и массы тела в сантиметрах и килограммах, окружности грудной клетки (ОГК) в трех состояниях: в покое, на максимальном вдохе и выдохе в сантиметрах), физиометрический (измерение жизненной емкости легких (ЖЕЛ) в миллилитрах, силы сжатия кистей рук (ССК) в килограммах), а также метод индексов по С.В. Хрущеву; умственная работоспособность изучалась по методике дозирования работы во времени с использованием таблицы В.Я. Анфимова [6].

Как видим, среди представленного разнообразия методик только одна непосредственно направлена на исследование уровня адаптированности личности – методика диагностики социально-психологической адаптированности К. Роджерса и Р. Даймонда. Однако данная методика, включающая 101 вопрос, совершенно не касается трудностей в учебной деятельности, она преимущественно ориентирована на межличностные отношения вообще, а не на отношения, возникающие в связи с обучением в вузе, кроме того она громоздка в обработке.

В этой связи нами была разработана специальная диагностическая методика.

### **Методика «Адаптированность студентов в вузе»**

#### *Описание методики*

Методика представляет собой набор из 16 суждений, по отношению к которым студенты должны выразить степень своего согласия.

*Инструкция.* С целью создания условий для повышения качества обучения в вузе, просим вас выразить свое мнение по поводу предложенных суждений и проставить соответствующую вашему мнению цифру напротив номера суждения.

Варианты ответов: «Да» – 2; «Трудно сказать» – 1; «Нет» – 0.

#### *Список суждений*

1. Я активен в группе, часто беру инициативу на себя.
2. Держусь в стороне, проявляю сдержанность в отношениях, так как могу быть неправильно понят однокурсниками.
3. Однокурсники проявляют ко мне интерес и стремятся общаться со мной.
4. Могу влиять на мнение и взгляды однокурсников с учетом своих интересов.
5. Мне трудно общаться, находить общий язык со своими однокурсниками.
6. Мне комфортно в группе, я легко следую ее нормам и правилам.
7. Однокурсники относятся ко мне настороженно, мало общаются со мной.
8. Мне сложно обратиться за помощью к однокурсникам.
9. На всех занятиях чувствую себя уверенно и комфортно.
10. В учебе могу в полной мере проявить свою индивидуальность, способности.
11. На занятиях мне трудно выступать, выражать свои мысли.
12. Многие учебные предметы являются сложными для меня, я осваиваю их с трудом.
13. Успешно и в срок справляюсь со всеми учебными заданиями по предметам.

14. У меня есть собственное мнение по изучаемым предметам и я всегда его высказываю.

15. Мне трудно задать вопрос, обратиться за помощью к преподавателю.

16. Нуждаюсь в помощи и дополнительных консультациях преподавателей по многим предметам.

Обработка результатов осуществляется путем перевода цифр в баллы в соответствии с ключом и последующего суммирования полученных баллов отдельно по каждой шкале и методике в целом.

Прямые суждения (цифра 0 означает 0 баллов; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 2 балла): 1; 3; 4; 6; 9; 10; 13; 14.

Обратные суждения (цифра 0 означает 2 балла; цифра 1 означает 1 балл; цифра 2 означает 0 баллов): 2; 5; 7; 8; 11; 12; 15; 16.

*Шкала адаптированности к учебной группе.* Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 1; 2; 3; 4; 5; 6; 7; 8.

*Шкала адаптированность к учебной деятельности.* Подсчитывается сумма баллов по следующим вопросам: 9; 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.

Методика прошла психометрическую проверку и была использована для исследования различий в адаптированности студентов-первокурсников, окончивших сельскую и городскую школы, а также для исследования адаптированности студентов различных курсов.

*Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной группе* свидетельствуют о том, что студент чувствует себя в группе комфортно, легко находит общий язык с однокурсниками, следует принятым в группе нормам и правилам. При необходимости может обратиться к однокурсникам за помощью, способен проявить активность и взять инициативу в группе на себя. Однокурсники также принимают и поддерживают его взгляды и интересы.

*Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной группе* свидетельствуют об испытываемых студентом трудностях в общении с однокурсниками. Студент держится в стороне, проявляет сдержанность в отношениях. Ему трудно найти общий язык с однокурсниками, он не разделяет принятые в группе нормы и правила, не встречает понимания и принятия своих взглядов со стороны однокурсников, не может обратиться к ним за помощью.

*Высокие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности* свидетельствуют о том, что студент легко осваивает учебные предметы, успешно и в срок выполняет учебные задания; при необходимости может обратиться за помощью к преподавателю, свободно выражает свои мысли, может проявить свою индивидуальность и способности на занятиях.

*Низкие показатели по шкале адаптированности к учебной деятельности* говорят о том, что студент с трудом осваивает учебные предметы и выполняет учебные задания; ему трудно выступать на занятиях, выражать свои мысли. При необходимости он не может задать вопрос преподавателю. По многим изучаемым предметам он нуждается в дополнительных консультациях, не может проявить свою индивидуальность и способности на учебных занятиях.

*Психометрическая проверка методики.* В исследовании приняли участие 167 студента I-V курсов исторического и технолого-экономического факультетов Стерлитамакской государственной педагогической академии (100 юношей и 67 девушек). Проверка надежности производилась с использованием метода «расщепления» и последующего вычисления соответствующих коэффициентов. Для определения надежности и точности по

обеим шкалам использовалась формула Рюлона; для вычисления коэффициентов надежности-согласованности применялась формула Спирмена-Брауна и формула Кронбаха. В результате произведенных вычислений все полученные показатели находились в пределах 0,90 – 0,92.

*Проверка валидности теста.* Проверка по критерию конструктивной валидности заключалась в вычислении коэффициентов корреляции суммарного результата, полученного по данной методике, с показателями уровня социально-психологической адаптированности по методике К.Роджерса и Р.Даймонда. В результате коэффициент корреляции для 64 испытуемых составил 0,82 ( $\alpha < 0,001$ ).

В целях повышения достоверности результатов опросник был сбалансирован по количеству положительных и отрицательных ответов: вариантам «да» и «нет» по каждой шкале соответствует равное количество пунктов опросника.

Вычислены также следующие показатели по обеим шкалам.

*По шкале адаптированности к учебной группе:* среднее арифметическое = 12,0; медиана = 13; стандартное отклонение = 3,3; минимальное число баллов = 4,0; максимальное число баллов = 16,0.

*По шкале адаптированности к учебной деятельности:* среднее арифметическое = 10,6; медиана = 11; стандартное отклонение = 3,7; минимальное число баллов = 2,0; максимальное число баллов = 16,0.

#### *Внедрение и практическое использование*

Предложенная методика может применяться для решения следующих проблем:

- 1) выявление студентов, испытывающих трудности в адаптации к группе и к учебной деятельности;
- 2) методическое обеспечение психологического сопровождения адаптации студентов в вузе;
- 3) исследование эффективности коррекционно-развивающей и воспитательной работы со студентами;

Кроме того она может использоваться в практике преподавания курсов педагогической психологии, педагогики и психодидактики в психолого-педагогических вузах и колледжах.

В результате проведенного нами экспериментального исследования, в котором приняли участие студенты различных вузов г. Стерлитамака ( 80 студентов, окончивших сельскую школу, и 68 студентов, окончивших городскую школу), были получены следующие результаты. Студенты – выпускники сельских школ имеют более низкую, по сравнению со студентами – выпускниками городских школ, адаптированность как к учебной группе, так и к учебной деятельности. Так, бывшие выпускники сельских школ и выпускники городских школ на I, III, V курсах вузов имеют, соответственно, следующие показатели адаптированности к учебной группе: I курс – 12,1 и 14,0;  $p < 0,01$ ; III курс – 10,5 и 13,5;  $p < 0,001$ ; V курс – 11,4 и 14,5;  $p < 0,001$ . То есть адаптированность к учебной группе у студентов – выпускников сельских школ, хотя и возрастает к V курсу, но все же в среднем остается ниже, чем у студентов – выпускников городских школ.

Аналогичным соотношением характеризуется адаптированность студентов к учебной деятельности. Студенты – выпускники сельских школ и студенты – выпускники городских школ I, III, V курсов имеют, соответственно, следующие показатели адаптированности к учебной деятельности: I курс – 10,3 и 12,4;  $p < 0,05$ ; III курс – 9,4 и 12,5;  $p < 0,01$ ; V курс – 10,7 и 13,8;  $p < 0,001$ . То есть от курса к курсу адаптированность к учебной деятельности у студентов

– выпускников сельских школ, остается в среднем ниже, чем у студентов – выпускников городских школ.

Полученные результаты свидетельствуют о необходимости более внимательного отношения психологической службы, а также профессорско-преподавательского состава вуза к студентам – выпускникам сельских школ. Более низкая адаптированность таких студентов, сохраняющаяся на протяжении всего периода обучения, естественно, сказывается и на их мотивации к учебной деятельности, и на их учебной успешности.

### **Литература**

1. Адаптация студентов Северного Кавказа в вузах г. Самары (опыт практической работы) / Березин С.В., Козлов Д.Д., Лисецкий К.С. и др. Самара, 2004.
2. Бабахан Ю.С. Основные психологические механизмы адаптации студентов к учебной деятельности // Психологический журнал. 2003. №6.
3. Всеволодова Н.А. Психологическая адаптация учащихся старших классов к обучению в профильном лицее: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. М., 2008.
4. Поваляева М.А. Адаптация студентов к обучению в высшем учебном заведении // Социализация и адаптация молодежи в условиях полиэтнического региона: Сб. научных трудов. Краснодар, 2003.
5. Реан А.А., Кудашев А.Р., Баранов А.А. Психология адаптации личности. СПб., 2008.
6. Соловьев В.Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Ижевск, 2003.
7. Ясвин В.А. Образовательная среда: от моделирования к проектированию. М., 2001.

---

# Method of Research of Students Adaptability in the Higher Educational Establishment

*T.D. Dubovitskaya,*

*Ph.D. in Psychology, Associate Professor, Professor, Chair of Psychology, Zainab Biisheva Sterlitamak State Pedagogical Academy tatdm@mail.ru*

*A.V. Krylova*

*PhD student, Chair of Psychology, Zainab Biisheva Sterlitamak State Pedagogical Academy 3687444@inbox.ru*

---

Recent high school graduates after being accepted into a university face with the need to adapt to a new cultural and educational environment. The article presents a method developed by the authors that addresses the adaptability problem of students in the university that includes two scales: adaptability to the study group and adaptability to the educational activity. This method can be used to identify students who have difficulty in adapting to the group and to the educational activities, for the methodological provision of the psychological support of students' adaptation to university, to study the effectiveness of correctional and developmental work with students, as well as in the practice of teaching courses on educational psychology, pedagogy and psychodidactics in psychological and educational universities and colleges.

**Keywords:** adaptation, adaptability, cultural and educational environment.

---

## References

1. Adaptatsiya studentov Severnogo Kavkaza v vuzah g. Samary (opyt prakticheskoi raboty) / Berezin S.V., Kozlov D.D., Liseckii K.S. i dr. Samara, 2004.
2. Babahan Yu.S. Osnovnye psihologicheskie mehanizmy adaptatsii studentov k uchebnoi deyatel'nosti // Psihologicheskii zhurnal. 2003. №6.
3. Vsevolodova N.A. Psihologicheskaya adaptatsiya uchashihsya starshih klassov k obucheniyu v profil'nom licee: Avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk. M., 2008.
4. Povalyaeva M.A. Adaptatsiya studentov k obucheniyu v vysshem uchebnom zavedenii // Socializatsiya i adaptatsiya molodezhi v usloviyah polietnicheskogo regiona: Sb. nauchnykh trudov. Krasnodar, 2003.
5. Rean A.A., Kudashov A.R., Baranov A.A. Psihologiya adaptatsii lichnosti. SPb., 2008.
6. Solov'ev V.N. Adaptatsiya studentov k uchebnomu processu v vysshei shkole: Avtoref. dis. ... d-ra ped. nauk. Izhevsk, 2003.
7. Yasvin V.A. Obrazovatel'naya sreda: ot modelirovaniya k proektirovaniyu. M., 2001.