

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ



УДК 159.99

Научная статья

<https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-99-108>



Взаимосвязь между адаптированностью и психическим состоянием в учебной деятельности у студентов 1 курса

Елизавета В. Найденова ✉, Анастасия С. Морозова

Южный федеральный университет, Российская Федерация, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42

✉ naidenova@sfedu.ru

Аннотация

Введение. Статья посвящена изучению взаимосвязи между адаптированностью и психическим состоянием в ходе учебной деятельности у студентов 1 курса. Актуальность исследования объясняется тем, что функциональное состояние психики студентов является важной составляющей эффективного обучения в университете, однако в научной литературе данный вопрос освещен недостаточно. Данные о динамике функционального состояния психики, уровне адаптации и их взаимосвязи у студентов первого курса можно использовать для построения оптимальных форм проведения учебных занятий, а именно таких, благодаря которым студенты смогут активнее участвовать в занятиях, лучше воспринимать и использовать информацию.

Цель. Изучить взаимосвязь уровня адаптированности в университете у студентов-первокурсников и показателей их психоэмоционального состояния.

Материалы и методы. В качестве эмпирического объекта исследования выступали студенты 1 курса ($n = 31$) как мужского ($n = 5$), так и женского пола ($n = 26$). Для изучения адаптированности студентов была использована методика «Адаптированность студентов в вузе» Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крыловой, а для оценки психического состояния использовался тест «САН» (Доскин, и др.). Тестирование первокурсников проводилось каждый день в течение недели в начале и в конце учебного занятия.

Результаты исследования. Было обнаружено наличие связи между адаптированностью к группе и самочувствием, активностью и настроением студентов. При этом такой связи не обнаруживается с показателем адаптированности к учебной деятельности.

Обсуждение и заключение. Самочувствие, активность и настроение студентов первого курса имеют тенденцию снижаться в ходе учебных занятий. Это согласуется с данными исследователей по данной теме: интенсивная умственная нагрузка будет приводить к росту напряжения и соответственному снижению показателей психоэмоционального состояния. Обнаружена взаимосвязь между адаптированностью к группе и показателями психоэмоционального состояния первокурсников. Результаты объясняются большей важностью для студентов адаптации к группе, нежели чем к относительно новому виду деятельности: любые изменения в социальном окружении будут сказываться на психических состояниях первокурсников, что подтверждается данными исследователей.

Ключевые слова: адаптация, самочувствие, активность, настроение, стресс, психическое состояние

Для цитирования. Найденова, Е. В., Морозова, А. С. (2023). Взаимосвязь между адаптированностью и психическим состоянием в учебной деятельности у студентов 1 курса. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 6(4), 99–108. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-99-108>

Studying the Relationship between Adaptation and Mental State in Learning Activity of First-Year Students

Elizaveta V. Naydenova ✉, Anastasia S. Morozova

Southern Federal University, 105/42, Bolshaya Sadovaya St., Rostov-on-Don, Russian Federation

✉ naydenova@sfsedu.ru

Abstract

Introduction. The study is devoted to the relationship between adaptation and mental state in the learning activity process of first-year students. The functionality of students' mental state is of great importance in effective university learning. However, this issue remains unexplored in the science field. Therefore, it justifies the relevance of our study. Data on mental state functionality, level of adaptation, and relationship between them in first-year students can be applied to arrange optimal class holding forms. The implementation of such forms implies that students can more actively participate in the classes, as well as better preserve and applicate obtained information.

Purpose. In our work, we will investigate the relationship between university and aspects of the psychoemotional state in first-year students.

Materials and Methods. First-year students ($n = 31$), male ($n = 5$), and female ($n = 26$), were the empirical object of the study. For the adaptation measurement, we used the "Students' Adaptability at University" method (T. D. Dubovitskaya and A. V. Krylova) and the "Well-being, Activity, Mood" (WAM) questionnaire (Doskin et al.) for mental state assessment. The testing was carried out every day for the week, at the beginning, and at the end of the class.

Results. We found the relationship between adaptability to the group and the students' well-being, activity, and mood. The same relationship is not observed with adaptability to the learning activity.

Discussion and Conclusion. Students' well-being, activity, and mood have a tendency to decrease throughout the course of classes. This corresponds to the existing data on this issue. In particular, intensive mental workload impacts the increase in stress level and, as such, the decrease in psychoemotional state. The relationship between adaptability to the group and the indicators of psychoemotional state of the students was revealed. The results are explained by the greater importance of adaptation to the group to the students, then for the relatively new type of activity. Any kind of change occurring in the social environment influences first-year students' mental state, and that is confirmed by the related studies.

Keywords: adaptation, well-being, activity, mood, stress, mental state

For citation. Naydenova, E. V., Morozova, A. S. (2023). Studying the Relationship Between Adaptation and Mental State in Learning Activity of First-Year Students. *Innovative Science: psychology, pedagogy, defectology*, 6(4), 99–108. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2023-6-4-99-108>

Введение

Первый курс является сложным переходным этапом в жизни многих молодых людей, во время которого они принимают на себя новую социальную роль, подстраиваются под изменяющиеся обстоятельства и требования к их деятельности. Редко существует единственная причина, по которой студент не заканчивает обучение. Исследователи предположили, что продолжение обучения студентами-первокурсниками определяется широким спектром факторов, включая культурные, экономические, социальные и институциональные (Tinto, 2006). К ним относятся: плохая подготовка к получению высшего образования; слабое соответствие учреждения и/или курса ожиданиям студента; неудовлетворительный академический опыт; отсутствие социальной интеграции и адаптации; финансовые проблемы и личные обстоятельства (Jones, 2008). Более того, адаптация студентов определяет академическую успеваемость. Как показывают результаты исследования Гордиенко (2018), студенты с низкими показателями адаптированности входят в группу риска по возможности отчисления.

Как утверждают Зарипов и Зарипова (2011), повышение адаптированности студентов к вузу будет положительно влиять на их профессиональную компетентность, возможности самореализации, а также на создание продуктивных отношений в будущем рабочем коллективе.

Также на эффективность образовательного процесса, несомненно, влияют такие показатели актуального состояния учащихся как самочувствие, активность и настроение. Так, например, по данным Горюнова и Пырьева (2016), сниженный фон настроения приводит к негативным показателям учебно-профессиональной деятельности.

Аспекты адаптации первокурсников. Исследование, проведенное Дубовицкой и Крыловой (2010), демонстрирует, что адаптация студентов в вузе может быть разделена на три основных аспекта:

1) приспособление к учебным условиям, включающее освоение новых методов преподавания, контроля знаний и учебного процесса, а также адаптацию к измененному режиму работы и отдыха, а также к самостоятельному образу жизни;

2) адаптация к группе, которая предполагает интеграцию студентов в коллектив своих сокурсников, понимание и принятие правил и традиций этого коллектива. Первокурсники стремятся изменить свое поведение и используют различные стратегии приспособления к новой среде (Creer, 1997), активно вовлекаясь в формирование и поддержание своего собственного круга общения, чтобы удовлетворить свои личные потребности и достичь поставленных целей (Atwater, 1987);

3) адаптация к будущей профессии, включая освоение профессиональных знаний, умений и навыков.

Под адаптированностью в общем смысле слова, при объединении двух аспектов, биологического и социального, понимается приспособление к изменяющимся внешним и внутренним условиям.

Идея адаптации проистекает из общего адаптационного синдрома Селье, при котором состояние адаптации или приспособления должно наступать после стрессового переживания, поскольку состояние тревоги не может поддерживаться в течение длительного периода, не вызывая истощения. Чтобы адаптироваться к окружающей среде, человек должен справляться с проблемами, вызовами и требованиями в новых условиях (Simons, Kalichman, & Santrock, 1994).

По данным Брагиной (2001) на первом курсе происходит изменение социальной роли обучаемого, корректировка потребностей и системы ценностей, возникает необходимость более гибко регулировать своё поведение, приспособившись к более жёстким требованиям высшей школы, устанавливать взаимоотношения в новом коллективе. Неизбежным этапом получения образования в вузе становится адаптация студента к уникальным особенностям высшего образования. В процессе адаптации студент сталкивается с новыми вызовами: особенностями учебного процесса, взаимодействием с преподавателями и коллегами по учебе, организацией своей жизни и управлением своим свободным временем. У студента возникает необходимость приспособившись к большей личной свободе и ответственности, а также повышенной сложности межличностных и межгрупповых отношений. Адаптация становится неотъемлемой частью процесса обучения в вузе и способствует развитию студента как личности (Арлашкина и др., 2017).

Адаптация к университетской среде — это длительный процесс, который в основном осуществляется в течение первого года обучения в университете и особенно в первом семестре, что подразумевает возникновение множества возможностей и необходимость использования личных ресурсов. Адаптация должна пониматься и как конечный результат — адаптированное функционирование, и как сам процесс, который означает переход от начальной стадии, вызывающей эмоциональное напряжение и стресс, к конечной стадии, на которой преобладают состояние благополучия и адекватное функционирование в условиях новых требований (Clinciu, 2013).

Антипова (2008) определяет адаптацию в вузе как способность студента влиться в учебную среду, осознавая свою принадлежность к ней в данный момент. Важным аспектом адаптации в данном случае также выступает способность студента успешно соответствовать требованиям, нормам и правилам академической среды, которые способствуют его личностному и социальному росту. В общем смысле адаптация — это процесс внутренних и внешних изменений, которые происходят у студента, когда он активно адаптируется к новому учебному образу жизни и новым условиям, с которыми он сталкивается (Антипова, 2008).

По данным Дубовицкой и Крыловой (2010), адаптированность студентов к учебному процессу в вузе, как результат адаптации, проявляется в следующих характеристиках:

1) психологическая и физическая устойчивость студентов как во время учебы, так и во внеучебных ситуациях;

2) принятие социальных ожиданий и требований, которые предъявляются к студенту, и соответствие его поведения этим ожиданиям и требованиям;

3) способность студента планировать свою учебную и личностную деятельность в соответствии с условиями вуза для достижения своих целей и стремлений.

Исследование Толстых (2011) позволяет понять, что успешность адаптации студентов в вузе определяется их способностью эффективно управлять своими ресурсами, активно участвовать в академической жизни университета, чувствовать удовлетворенность процессом обучения и его результатами. При этом на степень успешности и сложности процесса адаптации к группе будет влиять уровень развития эмоционально-оценочного компонента жизненной позиции студентов, а также уровень соответствия опыта их ожиданиям (Ворона, Проненко, 2022б).

Удачно протекающий на первом курсе процесс адаптации предполагает самостоятельное функционирование, включая способность вести переговоры с преподавателями и сокурсниками, развивать внутреннюю мотивацию к обучению, грамотно распоряжаться временем и деньгами, посещать занятия и выполнять задания (Mattanah, Handcock, & Brand, 2004).

Показатели самочувствия, активности и настроения в контексте адаптации первокурсников. Учебный процесс является сложной педагогической системой, которая требует оценки своей эффективности. Чтобы определить, как учебная нагрузка влияет на функциональное состояние студента, необходимо учитывать показатели самочувствия, активности и настроения. Как правило, для измерения этих состояний психологи используют методику САН. Данные о самочувствии, активности и настроении являются важными составляющими психоэмоционального состояния студента, что позволяет более точно оценить его адаптацию к учебному процессу (Кашина, 2010).

Активность — это мера взаимодействия человека со своим окружением. Она может быть выражена интенсивностью и объемом взаимодействия. Так, высокая активность может проявляться в инициативности, стремительности, а низкая активность будет характеризоваться спокойствием, инертностью. Важно отметить, что дисбаланс между уровнем активности и инициативности может привести к напряженности и негативным последствиям. Поэтому важно стремиться к балансу активности и инициативности для достижения оптимальных результатов (Маслова, Покацкая, 2020).

Настроение — это глобальный набор продолжительных и стабильных эмоциональных состояний, которые мы испытываем изо дня в день. Хотя настроение может концептуализироваться в терминах различных состояний, таких как бодрость и депрессия, оно отличается от эмоций, которые обычно определяются в терминах конкретных чувственных состояний, возникающих в ответ на определенные события или оценки (Biddle et al., 2000).

Самочувствие — это воспринимаемый субъектом уровень физиологического и психологического комфорта своего внутреннего состояния. Оно может быть условно плохим, что проявляется в ощущении недомогания, усталости и напряженности, или условно хорошим, что характеризуется бодростью и внутренним вдохновением. Психологические механизмы саморегуляции позволяют людям осознавать свое психоэмоциональное состояние. Эти механизмы помогают снизить уровень напряженности и предотвратить возникновение стрессовых состояний (Маслова, Покацкая, 2020).

Цель данного исследования — изучить взаимосвязь адаптированности в вузе и самочувствия, активности, настроения в начале и в конце учебных занятий у студентов первого курса.

Исходя из этого нами были выдвинуты две гипотезы:

1. Самочувствие, активность и настроение студентов первого курса будут взаимосвязаны с особенностями их адаптированности.
2. Самочувствие, активность и настроение студентов первого курса будут варьироваться в течение учебного занятия.

Материалы и методы

В качестве эмпирического объекта исследования выступали молодые люди ($n = 31$) как мужского ($n = 5$), так и женского пола ($n = 26$). Выборку исследования составили студенты первого курса Академии психологии и педагогики Южного федерального университета. Выбор данной группы для участия в исследовании обусловлен особенностями первого года обучения, связанными с наиболее активным ходом адаптации студентов к учебной деятельности и учебной группе. Студенты первого курса являются «новичками» в университетской среде и только начинают свою учебную деятельность в вузе. Их опыт адаптации к новой образовательной среде может быть более выраженным и значимым, чем у студентов более старших курсов.

Нами были использованы следующие методы математической статистики: корреляционный анализ с применением коэффициента ранговой корреляции Спирмена для выявления вероятностной связи показателей, а также Т-критерия Вилкоксона с целью сопоставления показателей, измеренных в двух разных условиях на одной и той же выборке испытуемых. Для обработки данных были использованы стандартные компьютерные программы статистического анализа данных: IBM SPSS Statistics.

Для изучения адаптированности студентов в вузе нами была использована методика «Адаптированность студентов в вузе» Т. Д. Дубовицкой и А. В. Крыловой, позволяющая выявить уровень двух показателей: адаптированность к учебной деятельности и адаптированность к учебной группе (Дубовицкая, Крылова, 2010). Для изучения таких составляющих психоэмоционального состояния как самочувствие, активность, настроение использовался тест «САН» (Доскин, и др., 1973).

Результаты исследования

На первом этапе сбора данных нами были получены показатели адаптированности студентов в вузе. Стоит обратить внимание на полученное распределение различных значений адаптированности среди учебных групп, которое представлено в таблице 1. Так, высокие значения по адаптированности к учебной деятельности встречаются у 27 респондентов, средние значения у 4 респондентов, высокие значения по адаптированности к учебной группе встречаются у 29 опрошенных, средние значения у 2 респондентов, при этом наличие низких показателей отмечено не было. Учитывая критическое значение биномиального критерия ($m = 21$), можно сделать вывод, что для группы характерны высокие значения по показателям адаптированности к учебной деятельности и адаптированности к учебной группе. Данные свидетельствуют о том, что студенты в большинстве своем легко осваивают учебные предметы, успешно и в срок выполняют учебные задания, при необходимости могут обратиться за помощью к преподавателю, чувствуют себя в группе комфортно, легко находят общий язык с однокурсниками, следуют принятым в группе нормам и правилам.

На втором этапе сбора данных мы проводили исследование изменений психоэмоционального состояния студентов. Для этого мы проводили тестирование с применением методики САН в каждой группе на протяжении четырех дней в начале и в конце одного, случайно выбранного занятия.

Таблица 1

Распределение результатов по методике «Адаптированность студентов в вузе»

Шкала	Количество высоких значений	Количество средних значений	Количество низких значений
Адаптированность к учебной деятельности	27	4	0
Адаптированность к учебной группе	29	2	0

По полученным среднегрупповым значениям мы можем отследить наличие изменений в уровне самочувствия, активности и настроения в течение учебного занятия, что отображено на рисунке 1 и в таблице 2. Можно заметить, что в среднем к концу пары наблюдается незначительное снижение всех показателей, при этом уровень самочувствия активности и настроения всегда остается на среднем или высоком уровне.

Рисунок 1

Динамика изменений самочувствия, активности и настроения

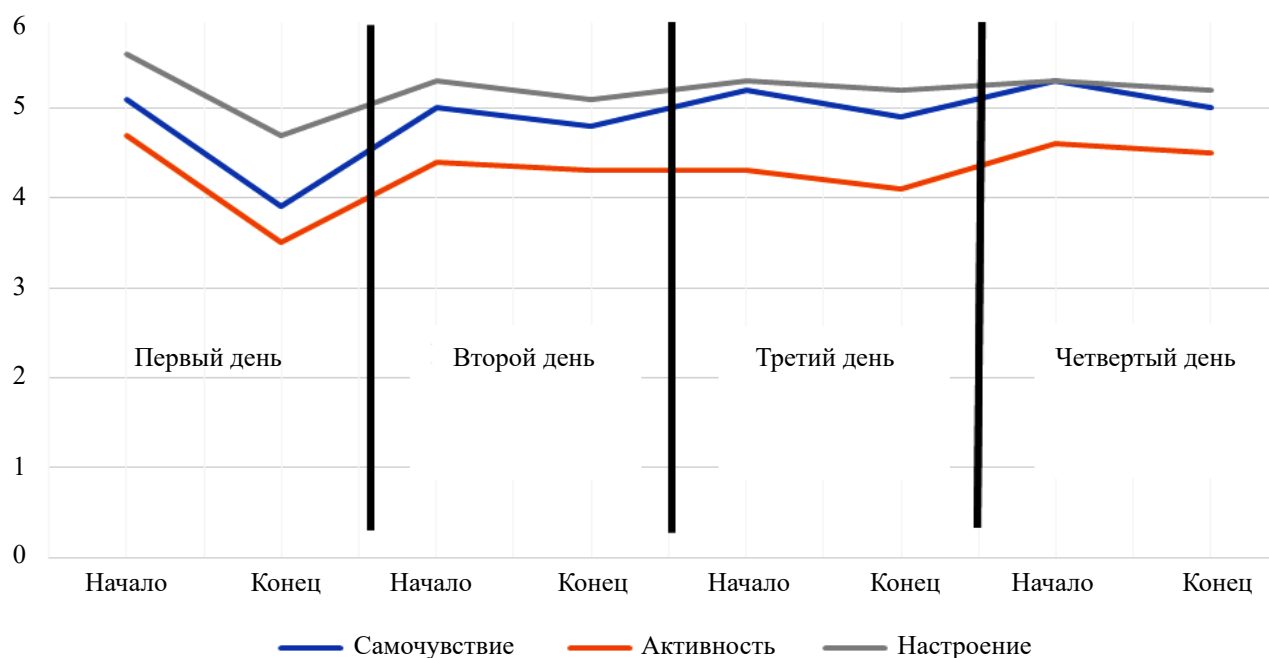


Таблица 2

Динамика изменений самочувствия, активности и настроения

	1-ый день	2-ой день	3-ий день	4-ый день
Самочувствие в начале	5,1	5,0	5,2	5,3
Самочувствие в конце	3,9	4,8	4,9	5,0
Активность в начале	4,7	4,4	4,3	4,6
Активность в конце	3,5	4,3	4,1	4,5
Настроение в начале	5,6	5,3	5,3	5,3
Настроение в конце	4,7	5,1	5,2	5,2

С целью сопоставления показателей, измеренных в начале и конце занятия на одной и той же выборке испытуемых нами был применен Т-критерий Вилкоксона.

Значимые результаты сравнительного анализа между показателями самочувствия, активности и настроения в начале и в конце занятия по каждой группе представлены в таблице 3.

Таблица 3
Результаты сравнительного анализа

Группа	День	Переменные	T	P
Группа 1	Первый	Н.самоч & к.самоч	6,5	0,010
		Н.актив & к.актив	0,0	0,002
		Н.настр & к.настр	13,0	0,040
Группа 2	Первый	Н.самоч & к.самоч	2,0	0,004
		Н.актив & к.актив	1,5	0,005
		Н.настр & к.настр	1,0	0,004
	Второй	Н.самоч & к.самоч	4,0	0,020
		Н.настр & к.настр	0,0	0,050
		Н.самоч & к.самоч	0,0	0,020
Группа 3	Первый	Н.самоч & к.самоч	0,0	0,020
		Н.актив & к.актив	1,0	0,030

Можно заметить, что значимые различия между показателями психоэмоционального состояния студентов проявлялись в основном в первый день исследования. В связи с этим мы можем предположить наличие условий, влияющих на изменения самочувствия, активности и настроения.

С целью выявления вероятностной связи показателей адаптированности в вузе и психоэмоционального состояния нами был применен корреляционный анализ с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Результаты корреляционного анализа представлены в таблице 4.

Таблица 4
Результаты корреляционного анализа

День	Корреляции	Сила связи	Уровень значимости	Описание
Первый	Адаптация к уч. группе & н. самочувствие	0,39	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
	Адаптация к уч. группе & н. активность	0,59	$p \leq 0,05$	Статистически значимая средняя положительная связь
	Адаптация к уч. группе & к. самочувствие	0,41	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
	Адаптация к уч. группе & к. активность	0,36	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
Второй	Адаптация к уч. группе & н. самочувствие	0,45	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
	Адаптация к уч. группе & н. активность	0,56	$p \leq 0,05$	Статистически значимая средняя положительная связь
	Адаптация к уч. группе & н. настроение	0,46	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
	Адаптация к уч. Группе & к. самочувствие	0,41	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
	Адаптация к уч. Группе & к. активность	0,45	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
	Адаптация к уч. Группе & к. настроение	0,45	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
				связь

Продолжение таблицы 4

День	Корреляции	Сила связи	Уровень значимости	Описание
Третий	Адаптация к уч. группе & н. самочувствие	0,46	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
	Адаптация к уч. группе & н. активность	0,55	$p \leq 0,05$	Статистически значимая средняя положительная связь
	Адаптация к уч. группе & к. самочувствие	0,53	$p \leq 0,05$	Статистически значимая средняя положительная связь
	Адаптация к уч. группе & к. активность	0,56	$p \leq 0,05$	Статистически значимая средняя положительная связь
	Адаптация к уч. группе & к. настроение	0,39	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
Четвертый	Адаптация к уч. группе & н. активность	0,58	$p \leq 0,05$	Статистически значимая средняя положительная связь
	Адаптация к уч. Группе & н. настроение	0,40	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
	Адаптация к уч. Группе & к. самочувствие	0,42	$p \leq 0,05$	Статистически значимая умеренная положительная связь
	Адаптация к уч. Группе & к. активность	0,54	$p \leq 0,05$	Статистически значимая средняя положительная связь

Так, мы можем заметить, что все значимые положительные корреляции умеренной и средней силы приходятся на связь адаптированности к учебной группе и показателей психоэмоционального состояния студентов в начале и конце занятия. При этом между шкалами теста САН и адаптированностью к учебной деятельности значимых корреляций нет.

Таким образом, самочувствие, активность и настроение студентов будут взаимосвязаны с адаптированностью к учебной группе, а значит любые изменения в ней, требующие возобновления процесса адаптации, будут приводить к колебаниям показателей психоэмоционального состояния.

Обсуждение и заключение

Можно заметить, что в каждой группе значимые различия между показателями самочувствия, активности и настроения в начале и в конце занятия наблюдаются в первый день исследования. Мы предполагаем, что подобное может быть вызвано стрессом, связанным с включением в деятельность учащихся нового вида работы, в данном случае не связанного с их учебной деятельностью, а также установлением новых социальных контактов. Стресс возникает, когда к индивиду предъявляются требования, превышающие его способности справляться с ситуацией (Dressler, 1991). Реакция на стресс может варьироваться в зависимости от характера происходящих событий и особенностей личности и может проявляться в повышении активности индивида с последующим ее снижением (Mikhail, 1985).

На результаты также может повлиять нагрузка учебного процесса: студенты могут испытывать более интенсивную умственную и физическую нагрузку в день первого исследования, что может привести к снижению самочувствия и активности. Как только они привыкают к этой нагрузке, показатели могут стабилизироваться. В нашем случае это приводило к снижению показателей психоэмоционального состояния. С усилением процесса обучения и появлением новых форм и методов работы происходят значительные адаптивные изменения в функционировании студентов. При этом возникает сильное напряжение в их компенсаторных и адаптивных системах, которое негативно отражается на их эмоциональном и физическом состоянии (Севрюкова, 2006).

Существование обнаруженных нами связей между уровнем адаптированности к учебной группе и показателями самочувствия, активности и настроения также подтверждается результатами других исследований. Сами первокурсники замечают, что большее влияние на их состояние оказывают изменения в их окружении в связи с началом обучения, нежели чем изменение их деятельности (Lapsley et al., 1989). Так, по данным Bailey и Phillips (2015) социальная адаптация в университете положительно коррелирует с показателями настроения и отрицательно коррелирует с показателями тревожности и депрессии, а адаптация к академической деятельности таких связей не имела. По данным Вороной и Проненко (2022а), для студентов-первокурсников являются значимы-

ми проблемы, связанные с коммуникацией в новом коллективе, что подтверждает особую важность адаптации к учебной группе.

Также исследователи приводят данные об ухудшении самочувствия и активности у студентов в связи с трудностями адаптации. Как утверждают Dyson и Renk (2006), переживание такой адаптации может быть тесно связано с развитием физического заболевания или других симптомов. Чтобы внимательнее изучить эти вопросы, Fisher и Hood (1987) изучили психологическую адаптацию студентов университетов. Результаты этого исследования показывают, что у студентов значительно усилились психологические расстройства, снизилась активность и увеличилась рассеянность после их перехода в университетскую среду.

Таким образом, любые изменения в состоянии учебной группы будут приводить к изменению уровня адаптированности к ней, что будет сказываться на психоэмоциональном состоянии. Можно предположить, что для студентов первого курса больше важна сфера общения, чем результаты их учебной деятельности. В связи с этим, самочувствие, активность и настроение данной категории студентов будут изменяться согласно групповой динамике. Также можно сделать вывод, что самочувствие, активность и настроение будут взаимосвязаны с включенностью студента в учебный коллектив, принимать его нормы, что будет сказываться на адаптированности к учебной группе.

Также можно заключить, что для студентов первого курса обучения характерно изменение их психоэмоционального состояния в ходе занятия в сторону снижения показателей самочувствия, активности и настроения к концу пары.

Самочувствие, активность и настроение студентов первого курса не будут взаимосвязаны с их адаптированностью к учебной деятельности. При этом между адаптированностью к учебной группе и САН наблюдается значимая корреляционная связь, что говорит о их взаимном влиянии друг на друга.

Список литературы

- Антипова, Л. А. (2008). Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе. *Казанский педагогический журнал*, 2, 52–56.
- Арлашкина, О. В., Наумова, Е. В., и Тевлюкова, О. Ю. (2017). Социальная адаптация студентов-первокурсников в университете (по материалам исследования). *Теория и практика общественного развития*, 11, 54–58.
- Брагина, К. Р. (2004). Изменения параметров психологического возраста у студентов за последние 10 лет и их связь с депрессивной симптоматикой. *Архив психиатрии*, 2(1), 87–90.
- Ворона, В. Д., и Проненко, Е. А. (2022). К проблеме адаптации студентов-первокурсников высших учебных заведений гуманитарного профиля. *Северо-Кавказский психологический вестник*, 20(4), 27–43. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.4.3>
- Ворона, В. Д., и Проненко, Е. А. (2022). Адаптация студентов-первокурсников высших учебных заведений: смысловые аспекты и связь с онтологической уверенностью. *Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология*, 5(6), 52–66. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-6-52-66>
- Гордиенко, Т. И. (2018). Индивидуальная мера выраженности адаптированности студентов первого курса к вузу как предиктор риска отчисления. *Мир науки. Педагогика и психология*, 6(6), 86.
- Доскин, В. А., Лаврентьева, Н. А., Мирошников, Н. П., и Шарай, В. Б. (1973). Тест дифференцированной самооценки функционального состояния. *Вопросы психологии*, 19(6), 141–145.
- Дубовицкая, Т. Д., и Крылова, А. В. (2010). Методика исследования адаптированности студентов в вузе. *Психологическая наука и образование*, 2.
- Зарипов, Р. Н., и Зарипова, И. Р. (2011). Адаптация студентов в технологическом вузе: психолого-педагогический аспект. *Вестник Казанского технологического университета*, 24, 236–242.
- Кашина, Ю. В. (2010). Регуляторно-адаптивный статус у студентов с высокими адаптивными возможностями в начале и в конце учебного года. *Кубанский научный медицинский вестник*, 8, 100–103.
- Маслова, Т. М., и Показкая, А. В. (2020). Соотношение психоэмоционального состояния и уровня стрессоустойчивости личности. *Азимут научных исследований: педагогика и психология*, 9(2(31)), 351–353.
- Севрюкова, Г. А. (2006). Адаптивные изменения функционального состояния и работоспособность студентов в процессе обучения. *Гигиена и санитария*, 1, 74–76.
- Толстых, Ю. И. (2011). Критерии оценки успешности адаптации студентов-первокурсников в вузе. *Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки*, 4, 137–142.
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment: Personal growth in a changing world (3rd ed.)*. Prentice Hall.
- Bailey, T. H., & Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*, 35(2), 201–216.
- Biddle, S., Fox, K., & Boutcher, S. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge.
- Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 78, 718–722.

- Creer, T. L. (1997). *Psychology of adjustment: An applied approach*. Prentice Hall.
- Dressler, W. W. (1991). *Stress and adaptation in the context of culture: Depression in a southern black community*. State University of New York Press.
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231–1244.
- Fisher, S., & Hood, B. M. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, 425–411.
- Jones, R. (2008). *Widening participation: Student retention and success*. Higher Education Academy.
- Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 286–294.
- Mattanah, J. F., Handcock, G. R., & Brand, B. L. (2004). Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 213–225. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.213>
- Mikhail, A. (1981). Stress: A psychophysiological conception. *Journal of Human Stress*, 7(2), 9–15. <https://doi.org/10.1080/0097840X.1981.9936821>
- Simons, J. A., Kalichman, S., & Santrock, J. W. (1994). *Human adjustment*. Brown & Benchmark.
- Tinto, V. (2006). Research and practice of student retention: What next? *Journal of College Student Retention*, 8(1), 1–19.

References

- Antipova, L. A. (2008). Pedagogical technologies of successful adaptation of the student's personality in the learning process at university. *Kazan Pedagogical Journal*, 2, 52–56. (In Russ.).
- Arlashkina, O. V., Naumova, E. V., & Tevlyukova, O. Y. (2017). Social adaptation of the first-year university students (following the research data). *Theory and Practice of Social Development*, 11, 54–58. (In Russ.).
- Atwater, E. (1983). *Psychology of adjustment: Personal growth in a changing world (3rd ed.)*. Prentice Hall.
- Bailey, T. H., & Phillips, L. J. (2016). The influence of motivation and adaptation on students' subjective well-being, meaning in life and academic performance. *Higher Education Research & Development*, 35(2), 201–216.
- Biddle, S., Fox, K., & Boutcher, S. (2000). *Physical activity and psychological well-being*. Routledge.
- Bragina, K. R. (2004). Changes in students' psychological age parameters over the past 10 years and their relationship with depressive symptoms. *Psychiatry Archives*, 2(1), 87–90. (In Russ.).
- Clinciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia — Social and Behavioral Sciences*, 78, 718–722.
- Creer, T. L. (1997). *Psychology of adjustment: An applied approach*. Prentice Hall.
- Doskin, V. A., Lavrentieva, N. A., Miroshnikov, N. P., & Sharai, V. B. (1973). Test of functional state differentiated self-assessment. *Voprosy Psichologii*, 19(6), 141–145. (In Russ.).
- Dressler, W. W. (1991). *Stress and adaptation in the context of culture: Depression in a southern black community*. State University of New York Press.
- Dubovitskaya, T. D., & Krylova, A. V. (2010). Methodology for studying student adaptability at a university. *Psychological Science and Education*, 2. (In Russ.).
- Dyson, R., & Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231–1244.
- Fisher, S., & Hood, B. M. (1987). The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, 425–411.
- Gordienko, T. I. (2018). Individual measure of first-year students' adaptability to university as expel risk predictor. *World of Science. Pedagogy and Psychology*, 6(6), 86. (In Russ.).
- Jones, R. (2008). *Widening participation: Student retention and success*. Higher Education Academy.
- Kashina, Yu. V. (2010). Regulatory and adaptive state in students with high adaptive abilities at the beginning and finished of the school year. *Kuban Scientific Medical Bulletin*, 8, 100–103. (In Russ.).
- Lapsley, D. K., Rice, K. G., & Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 286–294.
- Maslova, T. M., & Pokatskaya, A. V. (2020). Relationship of psychological state and level of personal stress stability of a person. *Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology*, 9(2(31)), 351–353. (In Russ.).
- Mattanah, J. F., Handcock, G. R., & Brand, B. L. (2004). Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 213–225. <http://dx.doi.org/10.1037/0022-0167.51.2.213>
- Mikhail, A. (1981). Stress: A psychophysiological conception. *Journal of Human Stress*, 7(2), 9–15. <https://doi.org/10.1080/0097840X.1981.9936821>

- Sevryukova, G. A. (2006). Adaptive changes in students' functional state and performance during the learning process. *Hygiene and Sanitation*, 1, 74–76. (In Russ.).
- Simons, J. A., Kalichman, S., & Santrock, J. W. (1994). *Human adjustment*. Brown & Benchmark.
- Tinto, V. (2006). Research and practice of student retention: What next? *Journal of College Student Retention*, 8(1), 1–19.
- Tolstykh, Y. I. (2011). Criteria for assessing the success of first-year students' adaptation to a university. *University Proceedings. Volga region. Humanities*, 4, 137–142. (In Russ.).
- Voronaya, V. D., & Pronenko, E. A. (2022). Adaptation of first-year students in higher education: Meaning aspects and relation to ontological security. *Innovative science: psychology, pedagogy, defectology*, 5(6), 52–66. <https://doi.org/10.23947/2658-7165-2022-5-6-52-66> (In Russ.).
- Voronaya, V. D., & Pronenko, E. A. (2022). To the problem of adaptation of freshmen of the humanitarian higher educational institutions. *North-Caucasian Psychological Bulletin*, 20(4), 27–43. <https://doi.org/10.21702/ncpb.2022.4.3> (In Russ.).
- Zaripov, R. N., & Zaripova, I. R. (2011). Students adaptation at a technological university: Psychological and pedagogical aspect. *Bulletin of Kazan Technological University*, 24, 236–242. (In Russ.).

Об авторах:

Найденкова Елизавета Витальевна, студент, Южный федеральный университет (344006, РФ, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42). [ORCID, naidenova@sfedu.ru](https://orcid.org/naidenova@sfedu.ru)

Морозова Анастасия Сергеевна, студент, Южный федеральный университет (344006, РФ, г. Ростов-на-Дону, ул. Большая Садовая, 105/42). [ORCID, anamoroza@sfedu.ru](https://orcid.org/anamoroza@sfedu.ru)

Поступила в редакцию 17.06.2023

Поступила после рецензирования 15.08.2023

Принята к публикации 20.08.2023

Конфликт интересов

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи.

About the Authors:

Naydenova Elizaveta V., student, Southern Federal University (105/42, Bolshaya Sadovaya St., Rostov-on-Don, 344006, RF), [ORCID, naidenova@sfedu.ru](https://orcid.org/naidenova@sfedu.ru)

Morozova Anastasia S., student, Southern Federal University (105/42, Bolshaya Sadovaya St., Rostov-on-Don, 344006, RF), [ORCID, anamoroza@sfedu.ru](https://orcid.org/anamoroza@sfedu.ru)

Received 17.06.2023

Revised 15.08.2023

Accepted 20.08.2023

Conflict of interest statement

The authors do not have any conflict of interest.

All authors have read and approved the final manuscript.