

контент-анализ некоторых ответов студентов позволил наглядно показать необходимость использования заданий подобного рода.

#### Список литературы

1. Абилдина А.С. Кейс-технология как один из инновационных методов в образовании // Педагогическая наука и практика. – 2019. – № 3 (25). – С. 50-52.
2. Калустьянц К.А. Использование кейс-технологий в современном вузовском образовании // Проблемы современного педагогического образования 2020. №67. С. 160-162.
3. Прохоров А.О., Валиуллина М.Е., Габдреева Г.Ш., Гарифуллина М.М., Менделевич В.Д. Психология состояний: Учебное пособие / Под ред. А.О. Прохорова. – М.: Изд-во «Когито-Центр», 2011. – 624 с.
4. Шурыгин В.Ю., Краснова Л.А., Волкова К.Р. Специфика применения дистанционных технологий по учебной дисциплине «Физическая культура» в вузе // Теория и практика физической культуры. – 2020. – №6. – С. 52-54.

УДК 37

Гайфуллина Наталья Геннадиевна,  
старший преподаватель кафедры психологии  
Елабужский институт (филиал) КФУ  
E-mail: ng.gaifullina@gmail.com

#### АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СТРУКТУРНЫЙ КОМПОНЕНТ РЕЗИЛЬЕНТНОСТИ

Аннотация: В статье представлен результат исследования первокурсников Елабужского института (филиала) КФУ на предмет адаптационных возможностей к новым условиям жизнедеятельности в вузе. По результатам анкетирования была выявлена положительная тенденция адаптации первокурсников к новым условиям жизнедеятельности как структурного компонента резильентности. Обучающиеся, чьи результаты нами были оценены как низкие по своим адаптационным ресурсам, будут на контроле у кураторов и психологической службы вуза для повышения их личностной резильентности.

Ключевые слова: резильентность, адаптация, жизнедеятельность, первокурсники

Gaifullina Natalya Gennadievna,  
Senior Lecturer at the Department of Psychology  
Elabuga Institute (branch) KFU

## ADAPTATION OF FRESH-YEAR STUDENTS TO NEW LIFE CONDITIONS AS A STRUCTURAL COMPONENT OF RESILIENCE

**Abstract:** The article presents the result of a study of first-year students at the Elabuga Institute (branch) of KFU on the subject of adaptation capabilities to new living conditions at the university. Based on the results of the survey, a positive trend was identified in the adaptation of first-year students to new living conditions as a structural component of resilience. Students whose results were assessed by us as low in terms of their adaptation resources will be monitored by curators and the psychological service of the university to increase their personal resilience.

**Keywords:** resilience, adaptation, vital activity, freshmen

Адаптация первокурсников к новым условиям жизнедеятельности на сегодняшний день, несмотря на многочисленные исследования в области педагогики и психологии, остается одной из актуальных проблем, так как считаем, что адаптация личности является структурным компонентом резильентности.

Проведенный нами анализ психолого-педагогической литературы по проблеме личностной резильентности показал, что особенности юношеского возраста влияют на адаптационные возможности первокурсников вуза.

В современных условиях вуза обязательным требованием является психолого-педагогическое сопровождение обучающихся. Поэтому, первоочередной задачей психолого-педагогической службы вуза является проведение мероприятий по выявлению уровня адаптационных возможностей поступивших студентов, так как они должны овладеть новыми видами деятельности и новой социальной ролью в изменившемся социокультурном окружении [1, с. 44; 4, с. 308]. Также необходимо выявление «болевых» точек (субъективных сложностей в адаптации к условиям жизнедеятельности вуза) для своевременного оказания помощи, повышения резильентности студентов [2, с. 125; 3, с. 370].

Резильентность включает в себя такой компонент как способность к адаптации, стрессоустойчивости как системному качеству «жизнестойкости».

По мнению авторов, занимающихся проблемой личностной резильентности, она напрямую связана с такими ресурсами как: способы реагирования в нестандартных, новых стрессовых ситуациях; психофизиологические ресурсы (состояние психического и физического здоровья, способность выдерживать интеллектуальные и эмоциональные нагрузки); использовать внешние ресурсы (обращение за помощью к другим, поиск новой информации) и др.

Первым этапом адаптационных мероприятий для первокурсников в условиях Елабужского института (филиала) КФУ стала разработка анкеты «Психолого-педагогическая поддержка студентов в период адаптации к новым

условиям обучения и жизнедеятельности в вузе».

Опрос по данной анкете был проведен после адаптационного тренинга на знакомство. В тренинге приняло участие 123 респондента – первокурсники, обучающиеся очной формы всех отделений института. Анализ анкеты показал, что средний возраст респондентов составил 19,9 года в возрастных границах от 17 до 22 лет.

С целью определения изменения бытовых условий в жизни студентов был задан вопрос: «Место Вашего проживания во время обучения».

58,4% первокурсников заселились в студенческое общежитие; 17% - выбрали съемное жилье; 24,6% - проживают с родными и близкими родственниками (условия проживания не изменились). Таким образом, три четверти студентов будут нуждаться в психолого-педагогическом сопровождении со стороны кураторов, так как основная часть студентов не имеет опыта проживания вне семьи.

Нами было выявлено, что 88,62% первокурсников поступили в Елабужский институт после обучения в школе; 6,5% - имели опыт обучения в других вузах; 5,18% - выпускники СПО. Из данных мы видим, что 88,62% обучающихся впервые пройдут адаптацию к новому учебному заведению.

В современном мире молодые люди склонны к инфантилизму. Доказательством этого является расширение границ подросткового возраста. Поэтому Центру психологической помощи образовательного процесса Елабужского института КФУ важно быть осведомленным о степени самостоятельности студентов в быту: умении готовить себе еду, содержать свое помещение в чистоте и вещи в порядке (гладить, стирать и др.).

На вопрос анкеты «Насколько Вы эффективно умеете себя обслуживать (гладить, стирать, готовить себе еду, держать помещение в чистоте и порядке и др.)? Оценив по шкале от 0 до 10 баллов: 0 – не умею, 10 – умею всё», ответы студентов распределились следующим образом: 52% высоко оценивают свои возможности самообслуживания; 34% - с высокой тенденцией; 10% - средне оценивают свои возможности; 4% - считают свои возможности ниже среднего.

Одной из важных составляющих самостоятельной жизни студентов является сформированность финансовой грамотности. На вопрос: «Умеете ли вы планировать свой бюджет (распределять материальные средства на ежедневные нужды)?», нами были получены следующие результаты: 77,23% первокурсников считают, что обладают навыками планирования своего бюджета; 13,82% - не знают, так как не имели опыта ведения собственного бюджета; 8,94% считают себя некомпетентными в этом вопросе. Возможно, процесс адаптации у 22,76% первокурсников будет отягощен из-за несформированного навыка распределения денег. Поэтому кураторам, имеющим таких студентов, необходимо будет провести занятия по повышению их финансовой грамотности.

В самостоятельной жизни студенту важно уметь распределять время на обучение, отдых и повседневные дела. Студентам необходимо было оценить данный навык по шкале от 0 до 10 баллов. Данный навык 14,63% студентов

оценивают на высоком уровне; 45,53% имеют тенденцию к высокому уровню развития навыка; 32,5% - средний уровень развития; 5% - оценивают данный навык ниже среднего и 2,34% респондентов не умеют распределять свое время. Таким образом, лишь 7,34% первокурсников будут испытывать трудности адаптации к учебному процессу в вузе.

Также был задан вопрос о способности быть пунктуальным (встать утром «по будильнику», вовремя быть на занятии и др.). 51,22% респондентов считают себя очень пунктуальными людьми; 29,27% - достаточно пунктуальными; 13,82% - не всегда уверены в своей способности быть пунктуальными; 1,6% - считают себя людьми с низко развитой пунктуальностью и 1,6% - неспособными к пунктуальности. Всего 3,2% студентов будут нуждаться в контроле со стороны кураторов академических групп, в организационной помощи преподавателей и однокурсников, напоминающих им о важных событиях на первых порах обучения.

Следующий вопрос анкеты стал детализацией предыдущего: «Насколько Вы способны выполнять домашние задания самостоятельно без напоминаний и опеки со стороны взрослых? Оцените навык по шкале от 0 до 10 баллов: 0 - не самостоятельный, 10 - абсолютно самостоятельный)». Опрос показал высокий уровень самостоятельности первокурсников в выполнении учебных заданий. 68,29% респондентов оценивают эту способность высоко; 28,45% - с тенденцией к завышению и 3,25% - имеют средний уровень. Скорее всего, высокая конкуренция среди абитуриентов позволила оказаться в числе поступивших в вуз тем, кто умеет самостоятельно готовиться к занятиям.

На вопрос: «Сколько процентов свободного времени Вы готовы выделять для выполнения домашних учебных заданий», ответы респондентов распределились следующим образом: от 90 до 100% свободного времени готовы уделять учебе 7,3% студентов; от 70 до 85% времени – 21%; от 50 до 65% - 35,7% ; от 15 до 40% свободного времени готовы уделять 35,7%. То есть, большая часть студентов нацелена не только на обучение, но и на удовлетворение других потребностей. Считаем, что такая позиция студентов является психологически здоровой, так как студент будет более защищен от эмоционального выгорания, занимаясь разнообразными студенческими делами. В зону риска входят те студенты, которые готовы все время посвящать только учебе.

С целью развития личностной резильентности у студентов важно было узнать их опасения. На вопрос анкеты: «Чего Вы опасаетесь в новых условиях жизнедеятельности? Перечислите», студенты отметили: «ничего» - 42% ответов; «страх академической неуспешности» - 18%; «неуверенность в себе» - 14%; «неизвестности» - 11%; «низкий психологический и физиологический ресурс» - 6%; «новых контактов» - 4%, «недостаток финансов» - 4%.

Таким образом, 42% первокурсников считают себя адаптивными, не испытывают страхов перед будущим; 38 % - не уверены в себе и своих силах; 20% - имеют иные личностные трудности. То есть только половина студентов адаптивна, а вторая половина – нуждается в психолого-педагогическом

сопровождении в виде разъяснения особенностей обучения в вузе, повышении их коммуникативных компетенций, работе по снятию тревожности и др.

Студентам также был задан вопрос: «Если у вас возникнут какие-либо трудности за время обучения в вузе, к кому Вы можете обратиться за помощью?». «К родителям и родным» ответили 36% респондентов, «к куратору» – 31%; «к преподавателям» - 7%; «к заведующему отделением» – 26%; «к друзьям, знакомым» – 17%; «к старосте группы» – 6,5%; «к психологу» – 6,5%; «к старшекурсникам» – 6,5%; «к одногруппникам» – 8%; «к профоргу» – 1%; «самостоятельно решаю проблемы» - 4%; «к администрации вуза» – 3%; «к кому-нибудь» - 2%; «не знаю» – 1%. Результаты ответов на данный вопрос показывает, что 78% студентов доверяют свои проблемы работникам вуза. Считаем, что это является показателем хорошей работы деканата с первой встречи и студенты осведомлены о том, что вуз готов оказывать им помощь в адаптации.

На вопрос: «Как быстро вы адаптируетесь к новым условиям жизнедеятельности? Оцените по шкале от 0 до 10 баллов», 19,5% студентов ответили, что быстро; 41% – достаточно быстро; 26% – средне; 9% – не очень быстро; 5,5% – медленно адаптируются.

Умение выстраивать деловую коммуникацию – необходимая компетенция современного человека, влияющая на его личностную резильентность. На вопрос анкеты «Оцените по шкале от 0 до 10 баллов Вашу способность устанавливать и поддерживать деловые контакты (с администрацией вуза, общежития, куратором и другими ответственными лицами вуза)», 31% студентов оценивают эту способность высоко; 37% – на высоком уровне развития; 22% – средне; 10% – на низком уровне. В целом, проблем с деловой коммуникацией не испытывает большая часть студентов. Кураторам необходимо будет обратить внимание на респондентов, имеющих трудности в общении.

Также для студентов является важным умение выстраивать неформальные взаимоотношения. 31% студентов считают, что отлично умеют ладить с другими, 43% студента – хорошо умеют ладить с другими; 21% – средне и 5% – не умеют поддерживать неформальные отношения.

Таким образом, нами была выявлена положительная тенденция адаптации первокурсников к новым условиям жизнедеятельности как структурного компонента резильентности. Обучающиеся с низкими адаптационными ресурсами будут на контроле у кураторов и психологической службы вуза для повышения их личностной резильентности.

#### Список литературы

1. Апушкина К.Н. Психолого-педагогическое сопровождение адаптации первокурсников к условиям образовательной среды // Современное образование и педагогическое наследие академика А. В. Усовой: Международная научно-практическая конференция. Сборник материалов, Челябинск, 04–05 октября 2021 года. Том Часть 1. – Челябинск: Общество с

ограниченной ответственностью «Край Ра», 2021. – С. 43-47.

2. Гайфуллина Н.Г., Талышева И.А. Психологический климат общеобразовательной школы как условие формирования резильентности обучающихся // Категория «социального» в современной педагогике и психологии: материалы 10-й всероссийской научно-практической конференции с дистанционным и международным участием: 6-7 июля 2022 г. / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. - Ульяновск: Зебра, 2022. С.124-127.

3. Макарова О.А. Проблема психологической резильентности будущих педагогов // Высшее педагогическое образование в провинции: традиции и новации: Сборник научных статей Всероссийской научно-практической конференции, Саратов, 12 мая 2023 года / Под общей редакцией О.В. Бессчетновой, П.А. Шацкова. – Саратов: Издательство «Саратовский источник», 2023. – С. 369-374.

4. Степанова Л.Н. Тренинг как средство социально - психологической адаптации студентов - первокурсников к условиям обучения в вузе // Вопросы педагогики. – 2020. – № 6-1. – С. 308-311.

УДК 159.922.6

Гараева Гульнара Газинуровна,  
педагог-психолог

Колледжа Елабужского института Казанского федерального университета  
E-mail: [garaeva.gulnara2000@mail.ru](mailto:garaeva.gulnara2000@mail.ru)

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПОДРОСТКОВ, ПРИБЫВШИХ ИЗ НОВЫХ РЕГИОНОВ РОССИИ

Аннотация: В данной статье представлены результаты исследования особенностей психоэмоционального состояния подростков в возрасте от 16 до 18 лет, прибывших из новых регионов России. В качестве анализируемых параметров были выбраны ситуативная и личностная тревожность, депрессивное состояние, самочувствие, настроение и активность. Автор обращает внимание на влияние кризисной ситуации и изменения места жительства на психоэмоциональное состояние подростков.

Ключевые слова: подростки, ситуативная тревожность, личностная тревожность, депрессивное состояние, самочувствие, настроение, психолого-педагогическое сопровождение, новые регионы России.

Garaeva Gulnara Gazinurovna,  
educational psychologist  
College of the Elabuga Institute of Kazan Federal University,  
E-mail: [garaeva.gulnara2000@mail.ru](mailto:garaeva.gulnara2000@mail.ru)

## FEATURES OF THE PSYCHOEMOTIONAL STATE OF TEENAGERS