

Ошека Л.Р.,
студентка 31 гр. педагогического факультета,
Тверской государственной университет

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ - ПЕРВОКУРСНИКОВ В ВУЗЕ

Ключевые слова: социальная среда, адаптация, учебная деятельность, социализация, студенты, вузовская среда, факторы адаптации

Вопросы, посвященные адаптации студентов – первокурсников в вузе, в настоящее время являются достаточно актуальными. Успешная адаптация, по мнению отечественных и зарубежных ученых, является важнейшим условием полноценной жизнедеятельности человека, это залог дальнейшего развития каждого студента как человека, гражданина, будущего специалиста. Проблема психолого-педагогической поддержки студентов - первокурсников в процессе адаптации к условиям обучения в вузе с каждым годом приобретает большую значимость. От того, насколько студент войдет в вузовскую систему требований, норм и социальных отношений, приспособится к новой системе обучения, режиму жизнедеятельности, зависит его дальнейшее отношение к учебной работе, взаимодействие с педагогами и сверстниками. Этим определяется и исследовательский, и практический интерес к изучению разнообразных и противоречивых проблем адаптации первокурсников.

Время студенчества – это период столкновения человека с новыми, совершенно неизвестными ранее проблемами. А ведь ко всему прочему, студенту нужно получить качественное образование, а также избежать дезадаптации, что напрямую зависит от того, насколько быстро он сможет освоить новую для себя среду. Эффективность и качество обучения студентов в высшей школе оцениваются все более комплексно и целостно. Сегодня в качестве критериев качества профессионально - педагогической подготовки, наряду со знаниями и умениями, выступают профессиональные

качества личности, черты характера, способность самостоятельно и творчески получать и применять знания.

Следовательно, образовательный процесс в педагогическом вузе должен быть направлен не только на развитие когнитивной сферы студентов, но и развивать их познавательную активность, самостоятельность, способствовать овладению ими методами самообразования, формирования и совершенствования личностных качеств, необходимых для успешного осуществления профессионально-педагогической деятельности. [1, с.142]

В период обучения в ВУЗе закладываются основы профессионализма, формируются потребность и подготовленность к непрерывному самообразованию в изменяющихся условиях. В этой связи особенно важно, чтобы студенты активно включались в процесс овладения знаниями и способами их освоения с начальных этапов обучения, осознавали, что результаты учебно-профессиональной деятельности становятся подлинным достоянием личности. Первый год обучения особенно важен с точки зрения адаптации студентов к обучению в вузе. Учебные нагрузки в университете принципиальным образом отличаются от школьных нагрузок. Информационная насыщенность учебного процесса, большой процент аудиторных, наличие особых форм организации учебной деятельности – все это повышает тревожность у первокурсников и существенно влияет на процесс адаптации. Для многих высокие требования учебного процесса нередко приобретают характер травмирующих факторов. Постоянное умственное и психическое напряжение, а также нарушения труда, отдыха и питания часто приводят к срыву процесса адаптации и развитию заболеваний.[5, с.23]

Следует отметить, что нередко процесс социально - психологической адаптации первокурсников протекает стихийно. А между тем не все студенты, попадая в атмосферу вуза, способны быстро адаптироваться. Отсюда возникает необходимость усовершенствовать процесс адаптации вчерашних абитуриентов к вузовской жизни.

Итак, под *адаптацией в высшем учебном заведении* понимается процесс приспособления студента к условиям обучения в данном вузе, к новой для него организации интеллектуальной деятельности, к другим различным внешним факторам – таким как новый коллектив, система обучения и др.[8,с.79]

В общем процессе адаптации выделяет две стадии: 1) *адаптивная реакция*, характеризующаяся напряжением личностной системы, что выражается в резком увеличении количества межфункциональных связей и наиболее интенсивном периоде личностных преобразований; 2) *адаптивная стабилизация*, которая характеризуется уменьшением напряжения личностной системы, выражающемся в уменьшении количества межфункциональных связей и наименее интенсивном периоде формирования адаптивных характеристик. Переход от одной стадии к другой совершается через пик адаптивной нагрузки, когда напряжение личностной системы достигает максимума. Такие же стадии выделяются и в процессе адаптации к вузу. Привыкание к новым условиям посредством изменения уже сформировавшихся социально-психологических стереотипов имеет широкое поле осуществления: учебно-воспитательный процесс, рациональное использование бюджета времени, сфера формального и неформального взаимодействия и др.

Адаптация студентов в каждом определенном направлении различна по степени трудности и особенностям, которые зависят, с одной стороны, от индивидуальных особенностей студентов к восприятию и освоению новой среды, отличающейся от школьной, а с другой, – от особенностей высшего учебного заведения. Для оказания оптимальной помощи студенту в данный период нужно учесть, что ***адаптация в институте имеет несколько аспектов:*** 1) *профессиональная адаптация* – это приспособление к структуре высшей школы, содержанию и компонентам учебного процесса, особенностям избранной профессии. Выделяют такие основные моменты затруднения профессионального характера: неопределенность мотивации

выбора профессии, недостаточная подготовленность к ней, непривычность университетской системы обучения, перегруженность учебных планов большим количеством экзаменов и зачетов, перегруженность учебных программ новой информацией, сложность и новизна изучаемых предметов и др.; 2) *социальная адаптация* – процесс вхождения личности в совокупность ролей и форм деятельности студенчества как особой социальной группы. Социальная адаптация связана с такими затруднениями как: трудности в организации своего быта, большая и неравномерно распределенная нагрузка, материальные затруднения, жилищные проблемы, слабое здоровье, необходимость совмещать учебу с работой и др.; 3) *психологическая адаптация* рассматривается как привыкание к новым психологическим условиям и выражается в формировании положительных взаимоотношений с преподавателями и сокурсниками. У первокурсника могут возникнуть следующие затруднения: отрицательные переживания, связанные с уходом с привычного места обучения, неумение осуществлять психологическое саморегулирование, трудности в налаживании отношений с сокурсниками, трудности в общении с преподавателями и др.; 4) *дидактическая адаптация*, связанная с новыми условиями организации учебного процесса в вузе. Она сопровождается такими затруднениями как неумение пользоваться читательским фондом учебного заведения, изменение контроля за успеваемостью, изменение опросной системы и др.; 5) может выделяться также *биологический аспект адаптации*, который связан, прежде всего, с перестройкой организма применительно к новым условиям и режиму жизнедеятельности. В этом случае могут возникнуть следующие затруднения: физически тяжело выдерживать занятия, трудно привыкнуть к напряженному учебному графику, физически тяжело существовать вдали от дома (в общежитии, на съемной квартире) и др. Чтобы оценить степень адаптивности первокурсников, необходимо изучить затруднения, с которыми они столкнулись в начале обучения в вузе, а также проследить, исчезли ли они после начального этапа обучения (после первого семестра). [9, с.127]

Также, попадая в новую социальную среду, студент сталкивается с различными противоречиями в межличностном взаимодействии. Эмоционально-волевая сфера дает срывы в виде повышенной агрессии, тревожности, фрустрации. Нормальное и здоровое функционирование психологической сферы человека на этом этапе зависит от двух факторов: состояние организма и успешности прохождения личностью процесса адаптации к условиям новой среды. В словаре В. Г. Крысько термин **адаптация** имеет следующее значение - это результат взаимодействия живых организмов и окружающей среды, который приводит к оптимальному их приспособлению к жизни и деятельности[3, с.118].

В отечественной психологии проблемой изучения адаптации занимались такие ученые как Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, Б.Ф. Ломов, К.К. Платонов и др. Значительный вклад в понимание сущности проблемы адаптации личности и ее развития внесли С. Л. Рубинштейн и Б.Г. Ананьев. Разработанная на положениях теории Л.С. Выготского концепция деятельности дала новый этап в разработке этой проблемы. Выготским было выдвинуто предположение о том, что среда определяет развитие ребенка и оказывает на это развитие существенное влияние[1, с.209].

В зарубежной психологии проблемой адаптации занимались такие известные психологи как З. Фрейд, Э. Эриксон, А. Адлер, А. Маслоу, К. Роджерс, и другие. Бандурой была предложена идея об активности индивида. Эта идея заключается в том, что индивид может активно управлять событиями, тем самым изменять среду оказывающую влияние на его жизнь, он может контролировать условия и выбирать способ реакции на них.

Б. Скиннер полагал, что успешность действий человека в различных ситуациях определяется набором ранее изученных моделей поведения. В рамках когнитивного подхода, основанного на теории Ж. Пиаже, адаптация рассматривается, как процесс освоения понятий и норм общества, в которое попадает индивид. Тем самым личность подчиняет свое поведения

требованиям общества, в котором она находится в данный момент времени. Эффективность образовательных процессов и психическое здоровье, по мнению, В. С. Ильина и В. А. Никитина, зависят от того, как быстро и успешно студент адаптируется к новым условиям социальной среды[2, с.84]. В данной работе социально-психологическая адаптация рассматривается как результат (процесс) взаимодействия личности и социальной среды, который приводит к оптимальному согласованию (установлению оптимального соотношения) целей и ценностей личности и группы[3, с.94].

Наиболее распространенными трудностями, на первых порах обучения, является отсутствие навыков самостоятельной учебной работы[2]. Исследуя процесс адаптации студентов, И. Ю. Мильковская выдвинула три блока факторов оказывающих воздействие на адаптацию студента в социальной среде ВУЗа. Она подразделила их на внешние и внутренние:

Первый - *социологический блок* (возраст, социальное положение, тип довузовского образования), и второй - *педагогический блок* (организация среды, материально-техническая база учреждения, уровень педагогического мастерства преподавателей) относится к внешним факторам. Третий - *психологический блок* Мильковская отнесла к внутренним факторам, эта группа включает индивидуально-психологические факторы и социально-психологические (направленность, интеллект, мотивация, личностный адаптационный потенциал первокурсника).

В.Ю. Хицкая выделила четыре категории факторов влияющих на адаптацию: в первую группу вошли факторы, связанные со степенью готовности учащихся к учебной деятельности в ВУЗе: в первую очередь это широта и глубина знаний бывших школьников, профессиональная направленность и заинтересованность в процессе получения новых знаний. Вторая группа факторов обобщающие индивидуальные особенности адаптации, например, уровень социальной и нравственной зрелости, уровень правосознания, индивидуально-личностные особенности развития психических процессов. К третьей группе были отнесены те факторы,

которые являются значимыми для успешного процесса адаптации: наличие института кураторства, подготовка теоретическая и методическая самих преподавателей, педагогический и психологический мониторинг хода учебного процесса, личностный подход к студенту, независимо от показателей успеваемости. Факторы, связанные с условиями обучения и проживания, были выделены в отдельную группу. Это факторы благополучия внутригруппового общения, санитарно-гигиенические условия обучения и проживания и фактор устройства учебного процесса. Эти факторы составили четвертую группу. [7, с.17]

Рассматривая вузовскую адаптацию, В. В. Лагерев выделил в ее структуре процессуальные составляющие: социально-психологическую, деятельностьную, психологическую. Социально-психологическая адаптация охватывает принятие новой социальной роли студента, усвоение норм, ценностей и традиций того учебного заведения, в котором он обучается. Психологическая составляющая включает в себя развития мышления, речи, зрительного восприятия, внимания, воли, креативных способностей. Деятельностную составляющую образуют механизмы приспособления студента к учебному процессу, его ритму, методам и формам работы, знакомство и приобщения к новым видам учебной деятельности. В течение первого курса формируется студенческий коллектив, складываются навыки и умения рациональной организации умственной деятельности, осознается призвание к избранной профессии, вырабатывается оптимальный режим труда, досуга и быта, устанавливается система работы по самообразованию и самовоспитанию профессионально значимых качеств личности [4, с.157].

У молодых людей, поступивших в ВУЗ, адаптивные возможности развиты слабо, попав в новую социальную среду, они испытывают как психологические, так и физические трудности [6,с.323]. Выявление трудностей у студентов, во время периода адаптации и определение путей их

преодоления позволит повысить академическую активность, успеваемость и, соответственно, качество знаний.

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы дает возможность сделать выводы о том, что социально-психологическая адаптация - это сложный процесс взаимодействия личности со средой, в результате которого личность соотносит свои цели и ценности с целями и ценностями группы. Ведущим условием эффективности процесса адаптации, как показывает теоретический анализ материалов, является целенаправленное педагогическое управление этим процессом. Управлять адаптивным процессом обучения на младших курсах вуза — значит сознательно и последовательно обеспечить переход от одной стадии развития личностных отношений и ценностей к другой, более совершенной. Поэтому педагогически целесообразно определить критерии и показатели, с помощью которых можно было бы измерять успешность процесса личностной адаптации в условиях обучения в вузе. Для более успешной адаптации первокурсников необходимо:

1. Учитывать трудности адаптации первокурсников при построении учебных планов.

- 2.Использовать различные методы обучения, ориентированные не на зазубривание изучаемых дисциплин, а, в первую очередь, на обучение студентов умению выявлять главные и второстепенные причины, следствия и другие стороны изучаемых проблем.

- 3.Проведение курса «Введение в специальность», в рамках которого студенты первого курса должны получить четкое представление о выбранной специальности, методах и формах обучения, видах, представляемых формах отчетных документов, организации их содержания, периодах сдачи текущего и итогового контроля знаний и др.

- 4.Использовать у студентов первого курса системы адаптационных тренингов.

5. Повышение роли куратора в адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

6. Активное привлечение первокурсников к социально-культурной жизни вуза.

7. Привлечение студентов первого курса к участию в социальных и образовательных проектах. [9, с.69]

Успешное прохождение процесса адаптации студентами первого курса способствует развитию умений и навыков образовательной деятельности, осознания призвания к выбранной профессии. А успешное преодоление трудностей, связанных с процессом адаптации, позволит повысить активность студентов и интерес к познавательной деятельности, сформировать навыки, необходимые для дальнейшей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. — П., 2008. — 270 с.

2. Выготский Л.С. Детская психология. Собр. соч. Т. IV. М., 1984

3. Зайнышев И.Г., Злобин П.Е. Анализ состояния подготовки специалистов по социальной работе в вузах Российской Федерации // Вестник психосоциальной и коррекционно - реабилитационной работы. — 2009. — № 4.

4. Крысько В. Словарь-справочник по социальной психологии. СПб.: Питер, 2003.

5. Курц М.В. Педагогические факторы и барьеры развития способностей самоактуализации студентов в учебной деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук. — Казань, 2010. — 23 с.

6. Никитин В.А. Начало социальной педагогики: уч. пос. — М.: Флинта, 1999.

7. Сиомичев, А.В. Психологические особенности адаптации студентов в сфере познания и общения в вузе / А.В. Сиомичев. //Автореф. канд. пс. н. – Л., 1985. – 17 с.

8. Теории социальной работы на пути к самоопределению, образованию и практике / под ред. С.И. Григорьева. – М.: АСОПиР, 2002.

9. Хицкая В.Ю. Учет когнитивных стилей как средство адаптации студентов первого курса к обучению в вузе: монография. – Иркутск: Иркут. ун-т, 2008. – 128 с.