

## **АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ К УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В СОВРЕМЕННОМ ВЫСШЕМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ**

*О.С. Муравьёва (УО МГПУ имени И.П. Шамякина, г. Мозырь, РБ)*

Формирование молодого специалиста XXI века, разносторонне образованного, нестандартно мыслящего, обладающего широким кругозором профессионала, граждански активного, духовно, нравственно и профессионально подготовленного к работе по избранной специальности является важнейшей задачей, которая сегодня стоит перед высшими учреждениями образования университетского типа.

Юноши и девушки, окончив школу, переходят на новый жизненный этап. Этот этап включает в себя смену не только места учебы, места жительства, но и смену уже устоявшегося коллектива. Новоиспеченным студентам нужно привыкнуть, адаптироваться как к новой группе, где им зачастую придется находиться в течение 5–6 лет, так и к новым правилам и нормам университета.

Психолого-возрастные особенности студенчества характеризуются эмоциональной незрелостью, открытостью, внушаемостью, самоидентификацией. В этот период студентам важно именно окружение, в котором они находятся. Очень часто в одну группу попадают юноши и девушки с разным социальным уровнем, а именно – провинциалы и городские жители. Исходя из вышесказанного, можно считать, что процесс адаптации студентов-первокурсников очень значимый, сложный и долгий.

Понятие «адаптация», возникшее первоначально в биологии, может быть отнесено к таким общенаучным понятиям, которые возникают на «стыках», «точках соприкосновения» наук или даже в отдельных областях знания и экстраполируются в дальнейшем на многие сферы естественных и социальных наук. «Понятие «адаптация», как общенаучное понятие, содействует синтезу, объединению знаний различных (природных, социальных, технических) систем. Наряду с философскими категориями, общенаучные понятия способствуют объединению исследуемых объектов различных наук в целостные теоретические построения». В этой связи вполне обоснованной представляется точка зрения Ф.Б. Березина, который рассматривает адаптационную концепцию как один из перспективных подходов к комплексному изучению человека [1].

Существует множество определений адаптации, имеющих как общий, очень широкий смысл, так и сводящих сущность адаптационного процесса к явлениям одного из множества уровней – от биохимического до социального.

Согласно Ф.Б. Березину [1], психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека и его поведения требованиям среды. По определению Ц.П. Короленко [2], под «психической адаптацией» понимается адаптация на уровне психических функций в их интегральной связи, являющаяся тем самым наиболее высоким уровнем адаптации.

Студенты первого курса – это особая социальная группа, которая испытывает повышенное психоэмоциональное воздействие, связанное с изменением условий жизни, обучения, высокой суммарной учебной нагрузкой, новизной и сложностью материала, особенностями психологических состояний и адаптации к новым условиям жизни. Это создаёт трудности для адаптационной системы организма, которые могут привести к развитию функциональных и органических заболеваний, а также существенно повлиять на показатели умственной и физической работоспособности студентов.

Большой интерес представляет для исследования процесс адаптации к обучению в вузе. Именно он является инструментом в решении такой проблемы, как формирование у студента требуемого уровня в учебной деятельности; от того, насколько быстро и легко проходит адаптация, насколько велика отдача сил, энергии и интеллекта, зависит успешность вхождения студента в новую среду.

На процесс адаптации влияет ряд *факторов*:

- индивидуальные характеристики;
- ситуативные характеристики;
- демографические и личностные характеристики (в том числе возраст).

К *индивидуальным характеристикам* относятся устойчивые свойства, черты личности или характера человека, которые могут влиять на состояния, вызванные той или иной ситуацией. Примером может служить такая черта, как ощущение повышенной тревожности.

К *ситуативным характеристикам*, отрицательно влияющим на адаптацию, относят лимит времени; состояние стресса; состояние повышенной тревожности; желание быстро найти решение; слишком сильная или слишком слабая мотивация; неуверенность в своих силах, вызванная предыдущими неприятностями; страх; повышенная самоцензура.

К личностным характеристикам, негативно влияющим на процесс адаптации, относят конформизм (соглашательство); неуверенность в себе (часто сопутствует общей низкой самооценке), а также слишком сильную уверенность (самоуверенность); эмоциональную подавленность и устойчивое доминирование отрицательных эмоций; доминирование мотивации избегания неудачи над мотивацией стремления к успеху; высокую тревожность как личностную черту; сильные механизмы личностной защиты и ряд других [1].

В настоящее время трудности адаптации студентов на начальном этапе профессиональной подготовки занимают одно из центральных мест в психолого-педагогических исследованиях. Это обусловлено тем, что именно в период обучения в вузе происходит первичное «освоение» профессии, определяется взгляд на жизнь молодого человека, изучаются индивидуальные способы деятельности, формы поведения и общения.

Высшие учебные заведения являются той микросредой, в которой молодой человек без необратимых негативных процессов, личностной деформации может перейти от детской несамостоятельной жизни к взрослой самостоятельной. Педагогические коллективы вузов всегда озабочены проблемами адаптации первокурсников, разрабатывая целые системы, помогающие вчерашнему школьнику преодолеть противоречия между его наличным «капиталом» и качественно новыми требованиями в учебном заведении.

Довольно часто профессиональный выбор человека определяют случайные факторы. Это явление особенно нежелательно при выборе вуза, так как такие ошибки дорого обходятся и обществу, и личности. Осознание неправильности выбора будущей профессии может приводить к дезадаптации, особенно если это осознание приходит на старших курсах обучения.

Резкая ломка многолетнего привычного рабочего стереотипа, основу которого составляет открытое И.П. Павловым психофизиологическое явление – динамический стереотип, иногда приводит к нервным срывам и стрессовым реакциям [4, 87]. По этой причине период адаптации, связанный с ломкой прежних стереотипов, может на первых порах обусловить и сравнительно низкую успеваемость, и трудности в общении. У одних студентов выработка нового стереотипа проходит скачкообразно, у других – ровно.

Несомненно, особенности этой перестройки связаны с характеристиками типа высшей нервной деятельности, однако социальные факторы имеют здесь решающее значение. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которых строится система включения его в новые виды деятельности и новый круг общения, дает возможность избежать дезадаптационного синдрома, сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным.

В процессе адаптации первокурсников к вузу обычно выделяются следующие основные трудности: отрицательные переживания, связанные с уходом вчерашних учеников из школьного коллектива с его взаимной помощью и моральной поддержкой; неопределенность мотивации выбора профессии, недостаточная психологическая подготовка к ней; неумение осуществлять психологическое саморегулирование поведения и деятельности, усугубляемое отсутствием привычки к повседневному контролю педагогов; поиск оптимального режима труда и отдыха в новых условиях; налаживание быта и самообслуживания, особенно при переходе из домашних условий в общежитие; наконец, отсутствие навыков самостоятельной работы, неумение конспектировать, работать с первоисточниками, словарями, справочниками, указателями [3].

Все эти трудности различны по своему происхождению. Одни из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, дефектами воспитания в семье и школе. Но и те и другие, при неблагоприятном стечении обстоятельств могут стать толчком к социально-психологической или дидактической дезадаптации.

С целью выявления трудностей в процессе адаптации студентов-первокурсников к условиям обучения в вузе мы провели исследование на первом курсе факультета технологии УО «Мозырский государственный педагогический университет им. И. П. Шамякина». В исследовании приняли участие 74 человека.

По данным диагностики можно сделать вывод о том, что самые высокие ранговые места занимают трудности социально-психологической, эмоционально-волевой и социально-бытовой адаптации, большинство из которых не преодолеваются первокурсниками на протяжении первого года обучения. Далее следуют трудности социальной и дидактической адаптации, на преодоление которых уходит от полугода до года.

В ходе анкетирования были изучены особенности и трудности процесса адаптации студентов-первокурсников. В качестве причин, затрудняющих обучение, выделены: низкий познавательный интерес – 10%, пробелы в знаниях – 25%, недостаточная сформированность умений общения – 31%, тревожность – 28%, недостаточно развитая рефлексия – 5%. В процессе беседы с первокурсниками выявлены причины их эмоциональных переживаний в период адаптации: большая учебная нагрузка – 70%, тоска по дому – 21%, трудность привыкания к коллективу – 9%.

Среди основных причин, затрудняющих процесс адаптации, нами выделены: слабая школьная подготовка, отсутствие контроля со стороны родителей и кураторов, бытовые и материальные трудности, некоторые личностные качества, например, стеснительность, мнительность.

Ускорение процесса адаптации первокурсников к новому для них образу жизни и деятельности, исследование психологических особенностей психических состояний, возникающих в учебной деятельности на начальном этапе обучения, а также выявление психолого-педагогических условий оптимизации данного процесса – чрезвычайно важные задачи. От того, как долго по времени и по различным затратам происходит процесс адаптации, зависят текущие и предстоящие успехи студентов, процесс их профессионального становления.

Социальные функции и образовательные задачи высшей школы должны воплотиться в новом отношении педагогов и студентов к целям совместной деятельности. Приоритетным началом должна быть активная позиция студента на всех этапах обучения, при которой студент должен постоянно выбирать способы и пути достижения той или иной образовательной цели.

Поэтому необходимо оптимизировать учебный процесс на основе личностно ориентированной, субъект-субъектной модели педагогического взаимодействия. В ней преподаватель и студент сотрудничают как равноправные партнеры общения. Задачами становятся создание условий психолого-педагогического сопровождения студентов в рамках взаимного уважения каждого из субъектов общения, образование единого психологического пространства для успешного достижения конечного результата обучения. При личностно ориентированном обучении происходят совместная с преподавателем выработка и постановка целей и задач, определяющих стратегию и тактику как совместной с преподавателем работы, так и самообучения студента. Такой подход к организации учебно-педагогической деятельности может быть осуществлен только при условии использования инновационных способов организации учебного процесса и форм педагогического контроля.

### Литература

1. Березин, Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин – Л.: Наука, 1988. – 324 с.
2. Короленко, Ц.П. Психофизиология человека в экстремальных условиях / Ц.П. Короленко. – Л., 1978. – С. 91–102, 109–114.
3. Лисовский, В.Т. Личность студента / В.Т. Лисовский, А.В. Дмитриев. – Л.: ЛГУ, 1974. – 183 с.
4. Рябова, Т.Б. Стереотипы и стереотипизация как проблема гендерных исследований / Т.Б. Рябова // Личность. Культура. Общество. – 2003. – Т. 5. – Вып. 1–2 (15–16). – С. 120–139.

МГПУ им. И.П.Шамякина